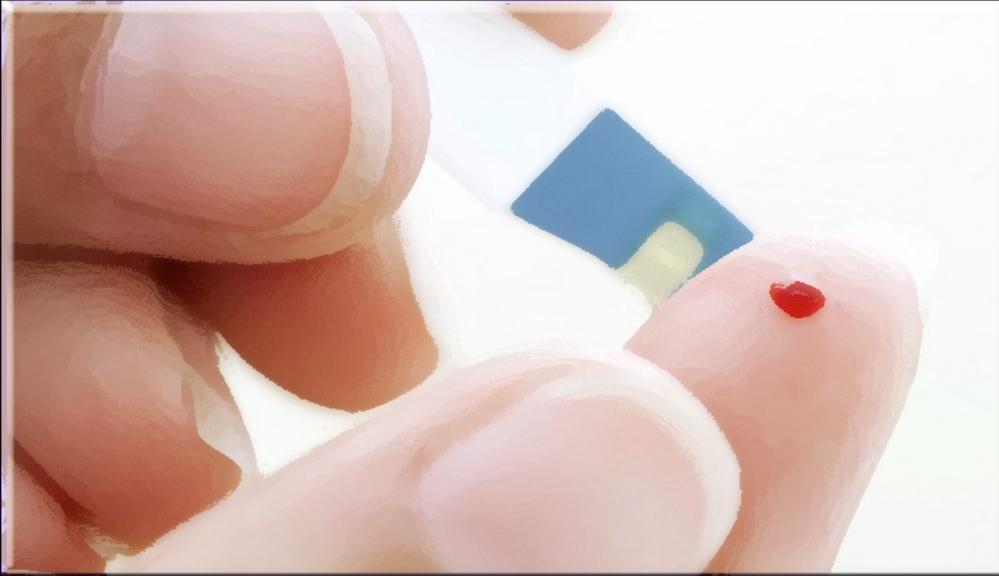


**Le Diabète**

La connexion du Chrome

# DIABETES

## THE CHROMIUM CONNECTION



**A RESEARCHERS FINDINGS  
ABOUT A MODERN EPIDEMIC**

*THE GOOD-LIFE GOOD-HEALTH SERIES*

Written by the author of **CANCER STEP OUTSIDE THE BOX:**

# TY BOLLINGER

**Les conclusions et découvertes de chercheurs au sujet d'une épidémie moderne**

Rédigé par l'auteur de **Cancer – Sortez de la Boîte :**

**TY BOLLINGER**

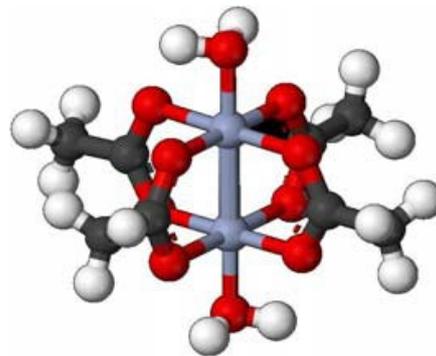
# DIABETES

## THE CHROMIUM CONNECTION

### Le Diabète

#### La connexion du Chrome

Saviez-vous qu'un régime fortement raffiné, qui contient trop peu de micro-substances nutritives, a été reconnu comme étant le facteur dominant dans l'incidence naissante du diabète ? Parmi les micro-substances nutritives manquantes, le chrome possède le plus grand impact sur la réponse de l'insuline.



La nécessité du chrome pour la santé humaine est sans conteste. Néanmoins, jusque récemment, peu de médecins ont reconnu l'importance du chrome, se complétant dans la gestion du diabète. Des Chercheurs à l'USDA, ont révélé que le chrome joue un rôle très important dans l'amplification de la réponse de l'insuline chez des diabétiques.

En 1977, le premier cas publié d'une liaison diabète-chrome, a montré que les symptômes diabétiques sévères qui se sont développés chez une femme sous alimentation IV à long terme, ont été soulagés par un apport de chrome supplémentaire.

Selon le docteur Walter Metz, le Chercheur à l'USDA qui a identifié le chrome comme étant le composant fondamental du Facteur de Tolérance au Glucose (GTF), *"souvent, 50 % ou plus, des sujets se situant au coeur d'études diverses, améliorent leur état général après une supplémentation en chrome."*

L'organisme a besoin de GTF pour métaboliser le sucre. Les scientifiques ont découvert que manger des aliments riches en sucres simples stimule la perte de chrome par le travers de l'urine. En outre, les hydrates de carbone ou glucides raffinés sont dépourvus de chrome et autres oligo-éléments indispensables.

## Pourquoi l'Insuline ?

L'insuline est produite par le pancréas, et joue un rôle primordial dans la réponse du corps aux glucides, protéines, et graisses. Lorsque vous mangez un repas quotidien, votre pancréas libère de l'insuline dans le sang. Les niveaux de glucose (glycémie) sont également en hausse, mais le glucose ne peut pas entrer dans les cellules sans l'aide de l'insuline, qui se lie à des récepteurs spéciaux sur les membranes de la cellule, ce qui facilite l'absorption du glucose dans la cellule.



Lorsque vous mangez des aliments très raffinés, cela engage le sucre à entrer très vite dans le sang, nécessitant ainsi plus d'insuline pour le transporter dans les cellules. S'il n'y a pas suffisamment d'insuline produite, ou si celle qui est déjà présente n'est pas suffisamment efficace, les niveaux élevés de glucose du sang qui suivent normalement un "repas riche" et "à haute teneur en sucre", ne chutent pas par la suite vers leur taux normal.

Cela se produit parce que le glucose ne peut pas entrer dans les cellules cibles du foie, des muscles, et dans la graisse pour le stockage, ou dans l'étape de conversion vers l'énergie utilisable. C'est pourquoi un régime fortement raffiné est particulièrement ennuyeux pour quelqu'un ayant un déséquilibre glycémique comme le diabète.

## Le Rôle Vital du Chrome

Tous les composés du chrome viennent du minerai de chromite, et se retrouvent dans l'air, l'eau, le sol, et dans des échantillons biologiques. Alors que le rôle principal de l'insuline est de transporter le glucose, la fonction principale du chrome est de rendre l'efficacité de l'insuline plus grande, dans les niveaux de régulation de la glycémie. La recherche indique que le chrome aide à ouvrir la porte de la membrane cellulaire, permettant au glucose d'entrer. Cela se produit lorsque le chrome est converti en GTF, ce qui soutient les fonctions de l'insuline dans le corps.



Toutefois, à moins que vous ne soyez un bodybuilder (comme j'avais l'habitude de l'être), vous n'êtes probablement pas informés sur les suppléments de chrome. Le chrome GTF, le picolinate de chrome, et le chlorure de chrome sont les suppléments les plus courants. La forme de chrome trivalent de chrome (III), qui est la forme de chrome trouvée dans nos aliments, et dans les suppléments de chrome, semble être parmi les plus sûrs éléments nutritifs, sans potentiel de surdosage.

Les sources naturelles de chrome sont le brocoli, les abats, le riz brun, les flocons d'avoine, les pruneaux, les haricots secs, les pommes, les champignons, le maïs, la levure de bière, le trèfle rouge, l'igname sauvage, les orties, les huîtres, les raisins, les bananes, le sucre brun, la mélasse, le cacao, la bière (en raison de la levure de bière), le vin, et le poivron vert.



## Diabète de Type I, contre Diabète de Type II

Avec le diabète de type I (c'est-à-dire "le diabète d'apparition juvénile"), les cellules du pancréas ne produisent ni ne sécrètent suffisamment d'insuline. Le diabète de type II (c'est-à-dire le diabète "de début adulte", et le diabète "non insulino-dépendant"), se développe lorsque la quantité d'insuline sécrétée est normale mais pour le moment, inefficace, à conduire la cellule pour prendre des taux de glucose dans le sang. Cette condition, connue comme une résistance à l'insuline, est la première étape dans le développement du diabète de type II.

La carence en chrome provoque la résistance à l'insuline, et la supplémentation adéquate avec le chrome l'emporte sur la résistance. Il est généralement présumé que la supplémentation en chrome n'est que de peu d'utilité envers les personnes atteintes de diabète de type I, car leur problème se situe au niveau de l'insuffisance d'insuline. Cela n'est pas nécessairement vrai, puisque le type I est parfois combiné au type II, cette supplémentation en chrome ne pourra qu'aider le patient.

### Quelle sera la dose suffisante ?

Le régime alimentaire Américain typique est déficient en chrome. Les individus sains ont besoin d'au moins 80 mcg de chrome par jour. N'importe qui souffrant de diabète ou d'une hypoglycémie a besoin d'au moins 200 mcg, deux à trois fois par jour. N'importe qui avec une maladie cardio-vasculaire, a besoin d'au moins 200 mcg, deux fois par jour. Toute personne souffrant de diabète qui utilise l'insuline devrait consulter un des prestataires de soins de santé sur les suppléments de chrome, alors la dose d'insuline devra être ajustée.

Selon le Dr. Scott Whittaker, auteur du best-seller MediSin, "Sans aucun doute, à l'aide de chrome GTF de qualité alimentaire, vous éliminerez le diabète dans les 6 semaines, et ce, avec de l'huile de foie de morue, et un régime alimentaire qui a proscrit toutes les céréales transformées ainsi que les sucres raffinés."