



# Naturell

## CHROM ORGANICZNY + B3

200 µg chromu + 16 mg niacyny

SUPLEMENT DIETY

Nadprogramowe kilogramy mogą wpływać niekorzystnie na nasze samopoczucie i kondycję organizmu. W walce ze zbędnymi kilogramami najlepszym sprzymierzeńcem jest ruch i odpowiednio dobrana dieta. Suplement diety Naturell Chrom Organiczny + B3 zawiera w swoim składzie chrom, który przyczynia się do utrzymania prawidłowego poziomu glukozy we krwi oraz pomaga w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu makroskładników odżywczych. Natomiast zawarta w produkcie niacyna pomaga w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu energetycznego.

### Ważne informacje o produkcie:



czysty skład\*



organiczna forma -  
wyższa biodostępność\*\*

\*czysty skład – bez substancji wypełniających, barwników, konserwantów syntetycznego pochodzenia

\*\*Chrom w postaci organicznej – pikolinianu chromu, którą cechuje wyższa biodostępność (w porównaniu do chlorku chromu).

Organiczna postać ułatwia wchłanianie<sup>4</sup>.

**TABLETKA do rozgryzania i żucia to postać preparatów marki Naturell, która nie wymaga połykania w całości.**

■ **wygodne stosowanie dla osób z problemem połykania tabletek i kapsułek**

### Właściwości i występowanie chromu:

Chrom jest pierwiastkiem chemicznym odkrytym w 1797 r. przez Louisa Nicolasa Vauquelina. Nazwa pierwiastka pochodzi od greckiego słowa chroma – kolor i jest związana z tworzeniem przez chrom różnych, intensywnie zabarwionych związków.

Chrom należy do mikroelementów, które są niezbędnym elementem diety każdego człowieka. Źródło chromu w codziennej diecie stanowią m.in. drożdże, wątroba cielęca, mięso, ryby, jaja, sery, pomidory oraz produkty zbożowe z pełnego ziarna<sup>1,2</sup>.

Niekorzystny wpływ na poziom chromu w organizmie ma dieta obfita w cukry proste, ponieważ prowadzi ona do zwiększonego wydalania chromu z moczem<sup>2</sup>. W takiej sytuacji ważne jest spożywanie pokarmów bogatych w chrom albo suplementacja chromu.

### Przykładowe produkty spożywcze bogate w chrom<sup>1,3</sup>:

Produkty spożywcze	Zawartość chromu [µg/100g]
Małże	128
Orzechy brazylijskie	100
Ostrygi	57
Daktyle (suszone)	29
Gruszki	27
Krewetki	26
Mąka razowa	21
Pomidory	20
Grzyby	17
Brokuły	16
Drożdże spożywcze	10
Halibut	7
Żółtko jaja	6

SUPLEMENT DIETY

czcionka - wysokość x	wersja	data
≥ 1,2 mm	Chrom Organiczny + B3	2022_11_08

### Działanie i rola chromu:

Chrom jest mikroelementem niezbędnym dla organizmu człowieka ze względu na utrzymanie prawidłowego stężenia glukozy we krwi. Przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu makroskładników odżywczych oraz pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi. Jest on składnikiem „czynnika tolerancji glukozy” (Glucose Tolerance Factor - GTF).

### Kiedy warto stosować suplement diety Naturell Chrom Organiczny + B3:

- wspomaganie prawidłowego poziomu glukozy we krwi przy diecie ubogiej w chrom – ze względu na obecność chromu organicznego,
- wspomaganie prawidłowego metabolizmu makroskładników odżywczych, czyli prawidłowego przetwarzania i przyswajania podstawowych składników przez organizm – ze względu na obecność chromu organicznego,
- wspomaganie prawidłowego metabolizmu energetycznego – ze względu na obecność niacyny.

### Jedna tabletką zawiera:

Niacyna (witamina B<sub>3</sub>) (amid kwasu nikotynowego) 16 mg (100%\*\*\*), chrom 200 µg (500%\*\*\*) (z pikolinianu chromu).

\*\*\*procent realizacji referencyjnych wartości spożycia

### Zalecana porcja do spożycia w ciągu dnia:

Dorośli – 1 tabletkę dziennie rozgryzając i żując po posiłku.

Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.

Spożycie w nadmiernych ilościach może mieć efekt przeczyszczający.

Zrównoważony sposób odżywiania i zdrowy tryb życia są podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu.

### Ograniczenia stosowania:

Nadwrażliwość na którykolwiek składnik preparatu. Preparat nie może być przyjmowany przez dzieci, kobiety w ciąży i matki karmiące. Nie stosować równocześnie z innymi preparatami zawierającymi chrom. Osoby chore na cukrzycę stosowanie preparatu powinny skonsultować z lekarzem.

### Literatura:

1. Chrom w pożywieniu, „Współczesna Żywność” 2008, nr 12, <http://www.eufic.org/article/pl/6/31/artid/Chrom-w-pozywieniu/>.
2. Gertig H., Przysławski J., Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006.
3. Pachocka L., Nowak A., Rola i znaczenie chromu w żywieniu człowieka, „Żywność Człowieka i Metabolizm” 2006, t.33, nr 3, s. 242-247.
4. DiSilvestro R.A., Dy E. Comparison of acute absorption of commercially available chromium supplements. Journal of Trace Elements in Medicine and Biology 21 (2007) 120-124.

Chrom i niacyna (witamina B<sub>3</sub>) pochodzą spoza UE.

[www.naturell.pl](http://www.naturell.pl)



Producent:  
Naturell AB, Szwecja

Dystrybutor:  
USP Zdrowie Sp. z o.o.  
ul. Poleczki 35  
02-822 Warszawa

**Naturell** to suplementy diety inspirowane szwedzką naturą i oparte na naukowej wiedzy. Stworzyliśmy je po to by wspierać twoje zdrowie na co dzień. Stawiamy na substancje naturalne, organiczne i w takiej formie jakiej organizm czerpie ze zdrowej diety.

Składniki w suplementach **Naturell** dostarczamy w odpowiednich proporcjach opartych o wiedzę ekspertów, badania naukowe i nasze długoletnie doświadczenie. Kierujemy się też szwedzką filozofią lagom - „nie za mało, nie za dużo” - dokładnie tyle, ile organizm potrzebuje.

Nasze produkty to głównie preparaty monoskładnikowe. Zaprojektowaliśmy naszą ofertę tak, aby każdy mógł dopasować suplementację do swoich indywidualnych potrzeb. Ważne są dla nas wysoka jakość i rozsądna cena ponieważ to, co wspiera zdrowie powinno być dostępne codziennie i dla wszystkich. To dzięki szwedzkiej jakości w dobrej cenie od lat cieszymy się dużym zaufaniem i popularnością w Polsce.



Bogate  
doświadczenie



Zdrowie  
oparte o naukę



Troska  
o człowieka

czcionka - wysokość x	wersja	data
≥ 1,2 mm	Chrom Organiczny + B3	2022_11_08