

# GYMNEMA SYLVESTRIS CHROME



## Origine et vertus reconnues

La formule combinant le *Gymnema sylvestris* et le Chrome est conçue pour offrir un soutien optimal à la gestion du taux de sucre dans le sang et à la santé métabolique. Cette association unique tire parti des propriétés synergiques de ces deux ingrédients naturels pour aider à maintenir un métabolisme équilibré et à soutenir les efforts de gestion du poids.

### Les Bienfaits du *Gymnema sylvestris*

Le *Gymnema sylvestris*, une plante originaire des forêts tropicales de l'Inde, est traditionnellement utilisé en médecine ayurvédique pour ses effets bénéfiques sur la régulation du glucose. Voici ses principaux avantages :

- **Régulation du Sucre Sanguin** : Le *Gymnema* contient des acides gymnémiques, qui peuvent aider à réduire l'absorption du sucre dans l'intestin, favorisant ainsi des niveaux de glucose plus stables. En effet, il bloquerait partiellement l'absorption des sucres au niveau de l'intestin : les acides gymnémiques inhibent la stimulation d'une hormone gastro-intestinale (Gastric Inhibitory Peptide), localisée dans une muqueuse duodénale et qui agit sur la libération d'insuline. De ce fait, l'action inhibitrice se manifeste à la surface membranaire des cellules intestinales sur les récepteurs spécifiques du goût sucré.
- **Réduction des Envies de Sucre** : Il a été démontré que le *Gymnema* peut diminuer l'envie de sucreries en modifiant la perception du goût sucré. En Inde, elle porte d'ailleurs le nom de "gurmar", littéralement « qui détruit le sucre ». Cette appellation fait référence à une propriété des feuilles du *Gymnema*, plus précisément aux acides gymnémiques, mélange complexe d'hétérosides triterpéniques : lorsqu'on mastique les feuilles, elles inhibent pendant 1 à 2 heures les papilles sensibles à la saveur sucrée.
- **Support de la Fonction Pancréatique** : Le *Gymnema* peut également contribuer à la régénération des cellules bêta du pancréas, qui produisent l'insuline.

### Les Bienfaits du Chrome

Le Chrome est un oligo-élément essentiel reconnu pour son rôle crucial dans le métabolisme des glucides, des lipides et des protéines. Ses principaux bénéfices sont les suivants :

- **Sensibilité à l'Insuline** : Le Chrome améliore l'efficacité de l'insuline, aidant ainsi à maintenir des niveaux de glucose sanguin stables.
- **Métabolisme des Glucides** : Il participe à la transformation des glucides en énergie, ce qui peut aider à prévenir les pics de sucre sanguin après les repas.
- **Gestion du Poids** : En favorisant une meilleure régulation du glucose, le Chrome peut aider à réduire les fringales et à soutenir les efforts de perte de poids.

Aujourd'hui, on sait que le chrome est un cofacteur indispensable à l'action de l'insuline. Plusieurs mécanismes d'action l'expliquent :

- Une interaction entre le chrome et le récepteur à l'insuline améliore la fixation de cette dernière sur son récepteur.
- Une modulation de la chromoduline, un oligopeptide impliqué dans l'amplification de la réponse cellulaire à l'insuline.



## Synergie entre Gymnema et Chrome

L'association du Gymnema sylvestris et du Chrome dans une même formule offre des avantages synergiques qui amplifient les effets de chaque composant pour une gestion optimale de la glycémie et du métabolisme :

- Action Complémentaire : Tandis que le Gymnema agit principalement en réduisant l'absorption du sucre et en régénérant les cellules pancréatiques, le Chrome améliore la sensibilité à l'insuline et le métabolisme des glucides. Ensemble, ils offrent un soutien complet pour la régulation du glucose.
- Stabilisation de la Glycémie : La combinaison de ces deux ingrédients aide à maintenir des niveaux de sucre sanguin plus constants, réduisant les pics et les creux de glycémie, ce qui est essentiel pour les personnes cherchant à gérer leur poids et à prévenir les maladies métaboliques.
- Réduction des Fringales : En agissant sur différents mécanismes de régulation du glucose et de l'insuline, cette formule peut aider à diminuer les envies de sucre, facilitant ainsi une alimentation équilibrée et une gestion du poids plus efficace.

La formule synergique de Gymnema sylvestris et de Chrome offre une approche naturelle et holistique pour soutenir la régulation du glucose sanguin et la santé métabolique. En combinant les propriétés complémentaires de ces deux ingrédients, cette formule constitue un allié précieux pour ceux qui cherchent à maintenir un métabolisme sain, à gérer leur poids et à soutenir leur bien-être général.

### A conseiller dans les cas suivants :

- Envies irrésistibles de sucre
- Troubles du comportement alimentaire :
- Consommation excessive de sucre rapides
- Troubles de la glycémie

## Fiche technique

**Conseils d'utilisation :** Prendre 2 gélules par jour avec un verre d'eau, en dehors ou 10 min avant les repas

**Conditionnement :** 60 gélules, 120 gélules

**Ingrédients :** Extrait sec de gymnema sylvestris; agent de charge: cellulose microcristaline; agent d'enrobage: pullulan ; antiagglomérant : sels de magnésium d'acide gras, mono- et diglycérides d'acides gras; picolinate de chrome

### Apports nutritionnels (pour 2 gélules) :

Gymnema Sylvestris : 600 mg

Picolinate de Chrome : 0,80mg dont Chrome 100 µg (250 % AJR)



CODE NUT PL 4100/24  
60 gélules, CNK 4803-367



CODE NUT PL 4100/24  
120 gélules, CNK 4803-375



## Bibliographie

1. Angela Pirillo , Alberico Luigi Catapano Berberine, a plant alkaloid with lipid- and glucose-lowering properties: From in vitro evidence to clinical studies. *Atherosclerosis*. 2015 Dec;243(2):449-61. doi: 10.1016/j.atherosclerosis.2015.09.032.
2. Laura M Koppen , Andrea Whitaker , Audrey Rosene , Robert D Beckett 4 Efficacy of Berberine Alone and in Combination for the Treatment of Hyperlipidemia: A Systematic Review. *J Evid Based Complementary Altern Med* . 2017 Oct;22(4):956-968.doi: 10.1177/2156587216687695.
3. Yu Ye, Xiufen Liu, Ninghua Wu, Yanqi Han, Jiawen Wang, Yuandong Yu, and Qingjie Chen , Efficacy and Safety of Berberine Alone for Several Metabolic Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. *Front Pharmacol*. 2021; 12: 653887.
4. Changfu Cao and Meiqing Su. Effects of berberine on glucose-lipid metabolism, inflammatory factors and insulin resistance in patients with metabolic syndrome. *Exp Ther Med*. 2019 Apr; 17(4): 3009–3014.
5. Yaping Liang , Xiaojia Xu , Mingjuan Yin , Yan Zhang , Lingfeng Huang , Ruoling Chen , Jindong Ni Effects of berberine on blood glucose in patients with type 2 diabetes mellitus: a systematic literature review and a meta-analysis. *Endocr J*. 2019 Jan 28;66(1):51-63. doi: 10.1507/endocrj.EJ18-0109.