

E - v i t a m i n



Az E-vitamin egy antioxidáns hatású zsírban oldódó vitamin, vagyis véd a szabad gyökök károsító hatásától. Főképp az egyes sejtek sejthártyáját védi, hozzájárul az öregedési folyamatok gátlásához.

Ezt a védő hatást úgy éri el az E-vitamin, hogy nagy oxidáló hatása révén a szabad gyökök hamarabb lépnek vele reakcióba, mint a szervezetünk sejtjeivel. Szabad gyökök minden sejtben keletkeznek azok anyagcseréje során, ez egy természetes folyamat.

Az E vitamin élettani hatásai:

Az E vitamin antioxidáns vegyület, amely segít semlegesíteni a szervezetben felgyülemlt, káros hatású szabad gyököket.

Az E vitaminra testünk minden sejtjének szüksége lehet, ezért van az, hogy jótékony hatását szívunktól kezdve az agyunkig minden szervünk érzi.

Segíti az optimális agyi állapot fennmaradását, és csökkenti a szívbetegség és a trombózis következtében fellépő szélütés kockázatát.

Csökkentheti a különféle (tüdő, végbél, mell, gége) rákfajták kockázatát.

Lelassítja az öregedés folyamatát, a ráncok megjelenését is késleltetheti.

A gének működésében is fontos szerepet játszik, márpedig a gének hordozzák a legalapvetőbb biológiai információkat.

Különösen fontos szerepet játszik a sejtfaalak jó állapotban tartásában.

A bőr, az idegek, az izmok, a vörösvérsejtek, a vérkeringés és a szív működés egészségének megőrzésében.

Erősítik az immunrendszert, amely a fertőzésektől védi a szervezetünket.

Az E vitamin hatása a bőrre: segíti az A-vitamin hatását, lassítja a bőr öregedését, hámképző, regeneráló.

A növényi olajok (napraforgó-, szója-, búzacsíra-, tökmag-, olíva-, kukorica olaj), a búzacsíra és egyéb gabonacsírák, zöldségek, gabona magvak, máj, és tojás sok E- vitamint tartalmaznak.

A vitaminok rendszeres fogyasztása erősebbé teszi, növeli a bőr természetes ellenálló képességét.