

# Witaminy FLP

we współczesnej profilaktyce

dr Jerzy Oleszkiewicz



## witamina E

Witamina E jest substancją rozpuszczalną w tłuszczach. Nie może być wytwarzana w organizmie, więc trzeba ją dostarczać w pożywieniu. Zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet witamina E warunkuje płodność. Przyczynia się również do zapobiegania poronieniom. Można ją stosować u kobiet w ciąży i matek karmiących piersią bez obawy o szkodliwy wpływ na dziecko. Witamina E usprawnia układ odpornościowy i przyczynia się do ochrony przed chorobami wywołanymi przez bakterie i wirusy. Przyczynia się również do leczenia zatruc metalami ciężkimi. Stosowana w odpowiednio dużej dawce (400 mg dziennie) zapobiega powstawaniu zaćmy. Uczestniczy w zapobieganiu chorobom nowotworowym i w pomniejszaniu szkodliwych efektów chemioterapii i radioterapii.

Witamina E, pozytywnie działając na mięśnie, jest przyjazna dla serca. Hamując zlepianie się krwinek przeciwdziała zawałom. Badania przeprowadzone w Finlandii i Niemczech wykazały, że 400 mg witaminy E dziennie daje znaczną poprawę sprawności psychicznej i fizycznej u osób w zaawansowanym wieku. Według statystyk rządowych około 30% Amerykanów cierpi na niedobory witaminy E.

Najważniejszą funkcję witamina E pełni jako przeciwutleniacz rozpuszczalny w tłuszczach. Ponieważ ważnym składnikiem mózgu są substancje tłuszczowe – jest on szczególnie narażony na działanie wolnych rodników. Dlatego bez odpowiednich ilości witaminy E kwasy tłuszczowe ulegają zmianom, które uniemożliwiają im prawidłowe funkcjonowanie. Z tego powodu witamina E dobrze chroni komórki mózgu również przed procesami normalnego starzenia się.

Logiczne jest, że pierwszymi objawami niedoboru witaminy E są zaburzenia neurologiczne. Udary mózgowe znalazły się bowiem, obok raka i zawału serca, w pierwszej trójce zabójców ludzi naszej cywilizacji.

Jak widzimy, istnieje wystarczająco dużo powodów, aby regularnie zażywać witaminę E, zwłaszcza gdy zbliżamy się do wieku średniego.

### Korzyści wynikające ze stosowania:

- zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet warunkuje płodność
- przyczynia się również do zapobiegania poronieniom
- usprawnia układ odpornościowy i przyczynia się do ochrony przed chorobami wywołanymi przez bakterie i wirusy
- przyczynia się również do leczenia zatruc metalami ciężkimi
- stosowana w odpowiednio dużej dawce (400 mg dziennie) zapobiega powstawaniu zaćmy
- uczestniczy w zapobieganiu chorobom nowotworowym i pomniejszaniu szkodliwych efektów ubocznych chemioterapii i radioterapii
- pozytywnie działając na mięśnie, jest przyjazna dla serca
- hamując zlepianie się krwinek przeciwdziała zawałom

### Chroni mózg na cztery sposoby:

- neutralizuje wolne rodniki, które wieloletnim bombardowaniem uszkadzają komórki mózgowe
- reguluje przekazywanie bodźców nie tylko pomiędzy komórkami, ale także wewnątrz komórek
- pełni rolę w regulacji układu odpornościowego, przeciwdziałając reakcjom zapalnym, prowadzącym do udarów i otępienia
- hamuje tworzenie się płytek miażdżycowych, ograniczających przepływ krwi przez tętnice

Witaminę E znajdziesz m.in. w Forever Lite, Forever Lite Ultra i Forever Kids.

W poprzednim wydaniu „Forever” znajdziesz słowo wstępne oraz informacje o Omega-3.