

The background consists of numerous overlapping circles and rings in various shades of yellow and orange. Some are solid, while others are just outlines, creating a layered, geometric pattern.

ВИТАМИН

Е

Витамин Е

жирорастворимое вещество, группа биологически активных веществ (токоферолов и токотриенолов), обладающих мощными антиоксидантными свойствами

Симптомы дефицита витамина Е

- слабость, скованность и судороги мышц
- ухудшение зрения
- сухость и потеря пигментации волос
- коричневая пигментация на тыльной стороне кистей
- затрудненное лечение варикозной болезни
- высокий уровень тромбоцитов
- ПМС
- фолликулярный кератоз

Рекомендованные дозировки Витамина С



50 - 100 ME

дети 1-3 года



200 ME

дети от 3-х лет



200 - 1600 ME

взрослые

Натуральный витамин Е

d-альфа-, d-бета-, d-гамма-, d-дельтатокоферол, d-альфа-, d-бета-, d-гамма-, d-дельта-токотриенол - основной безопасный антиоксидант, который состоит из 8 различных компонентов.

Он **в 2 раза** эффективнее синтетического.

Продукты: орехи (особенно миндаль) и семечки, масла (оливковое, льняное), морская жирная рыба, масло зародышей пшеницы

Синтетический витамин Е

Производится из **нефтепродуктов** и не является эквивалентом натуральных форм, в отличие от других витаминов (токоферола ацетат)

Совместимость с другими микронутриентами

01.

Усиливает свою эффективность с витамином А, витамином С и селеном

02.

Железо в форме сульфата и витамин Е принимаются с разницей в 8-12 часов (например, витамин Е во время завтрака, а железо после ужина)

03.

Нарушает усвоение калия при одновременном приеме

Хорошие формы витамина Е

Витамин Е

(смешанный комплекс токоферола/EVNoI SupraBio)

d-гамма токоферол

(из смешанного токоферольного комплекса,
обеспечивающего d-альфа, d-бета, d-гамма, в-дельта)

Смешанные токотриенолы

(d-альфа, d-бета, d-гамма, в-дельта) от EVNoI SupraBio

Плохие формы витамина Е

Витамин Е в виде **d-альфа токоферола**