Eliksir młodości - witamina E

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 3713 razy.

Lekarze twierdzą, że witamina E dodaje nam żywotności, witalności, energii, chęci do życia, radości. Amerykanie twierdzą także, że dodaje sexappealu. Dlatego m.in. witaminą E lekarze ratują chore serca pacjentów. Pomaga także usuwać szpecące skórę starszych ludzi przebarwienia, tzw. kwiaty starości. Jest pomocna w zwalczaniu grzybicy. Ponadto pozytywnie oddziaływuje na oczy, płuca, mięśnie i krew.

Witamina E likwiduje nocne bolesne skurcze mięśni łydek. Po tygodniowym regularnym zażywaniu witaminy E skurcze ustają. Witamina ta jest także skuteczna w leczeniu bólów newralgicznych. Pomaga także zwalczać różne dolegliwości związane z menopauzą. Witamina E często ratuje pacjentki od bólów, uderzeń krwi do głowy, nawet histerii. Trzeba pamiętać , że w tych przypadkach trzeba obliczać indywiuidualne dawki. Witaminę E najlepiej zażywać na 30 minut przed posiłkiem, nie na czczo, gdyż nie zostanie przyswojona. Aby rozpuściła się, w żołądku musi znajdować się trochę tłuszczów. Witamina E występuje w bardzo wielu produktach, np. we wszystkich liściastych warzywach, w ziarnie zbóż (ale nie oczyszczanym), w olejach roślinnych. Najwięcej witaminy E mają świeże warzywa, mrożone tracą jej ponad 50%. Jadłopis każdego człowieka, nawet tego, który racjonalnie się odżywia, nie gwarantuje odpowiedniej ilości witaminy E. Dlatego większość żywieniowców zaleca dodatkowe spożywanie bogatych w nią produktów, takich jak kiełki pszenicy lub otręby. Jeżeli nawet to nie wystarcza trzeba sięgać po witaminę syntetyczną. Najwięcej witaminy E znajdziemy w kiełkach pszenicy, kukurydzy, płatkach owsianych, ciemnym pieczywie, jajkach, maśle i serach.