

The background of the image shows several golden, translucent capsules or pills. They are arranged in a cluster, with some in sharp focus in the foreground and others blurred in the background. The capsules have a smooth, rounded shape and a metallic gold color. They are resting on a plain, light-colored surface.

Витамин Е

(токоферол) Е307, Е308, Е309

Свойства

Витамин Е — жирорастворимый витамин, то есть он растворяется и остается в жировых тканях тела, тем самым уменьшая потребность в потреблении больших количеств витамина.

Признаки дефицита жирорастворимых витаминов

проявляются не сразу, поэтому его трудно диагностировать. Жирорастворимыми витаминами

не следует увлекаться, поскольку токсичные реакции

могут вызвать меньшие дозы RDA (рекомендованных

норма витаминов) жирорастворимых, чем водорастворимых витаминов.



Содержание в продуктах

Витамин Е присутствует во многих продуктах, особенно им богаты некоторые жиры и масла .

Содержится в растительном и сливочном, зелени, молоке, яйцах, печени, мясе, а также зародышах злаковых. Витамин Е

предотвращает образование тромбов и способствует их рассасыванию.



Косметология

Витамин Е также используется в косметологии для сохранения молодости кожи, он способствует заживлению кожи и уменьшает риск образования рубцовой ткани. Кроме того, токоферол помогает при лечении экземы, язв кожи, герпеса и лишая.

Витамин Е очень важен для красных кровяных телец, он улучшает дыхание клеток и

ESSENTIALS

Nutri-Rich Cream

with vitamin E &
carrot oil

ALL SKIN TYPES





oriflame

ESSENTIALS

Soothing
Face cream

With vitamin E &
Burdock root

Skin & sensitive skin

e 75ml 2.5fl.oz.

oriflame

ESSENTIALS

Revitalising
Face cream

With vitamin E
& Fucus

Sensitive skin

e 75ml 2.5fl.oz.

oriflame

ESSENTIALS

Balancing
Face cream

With vitamin E &
Columbine

Skin & sensitive skin

e 75ml 2.5fl.oz.



Норма потребления

Современная ежедневная норма потребления витамина Е по российским стандартам составляет 10 мг. Эти цифры относятся к d-альфа-токоферолу, который является естественным видом и обладает высочайшей активностью. Наиболее распространенный вид витамина Е, используемый в пищевой промышленности, это dl-альфа-токоферол, синтезированная форма витамина Е.

Эффективность

действия синтезированного витамина Е составляет чуть больше половины эффективности его натурального аналога.



Значение витамина Е **(токоферола):**

- ✓ **Является главным питательным веществом-антиоксидантом**
- ✓ **Замедляет процесс старения клеток вследствие окисления**
- ✓ **Способствует обогащению крови кислородом, что снимает усталость**
- ✓ **Улучшает питание клеток**
- ✓ **Укрепляет стенки кровеносных сосудов**
- ✓ **Защищает эритроциты от поражения токсинами**
- ✓ **Предотвращает образование тромбов и способствует их рассасыванию**
- ✓ **Укрепляет миокард**



Дефицит витамина Е (токоферола) может привести к:

- Разрыву эритроцитов***
- Потере репродуктивной способности***
- Ненормальным жировым отложениям на мышцах***
- Дегенеративным изменениям сердечной и других мышц***
- Сухости кожи***