

Liebe Anwender von

ANTIOXIDANS E HEVERT

Mit Antioxidans E Hevert haben Sie ein bewährtes Arzneimittel gewählt, das geeignet ist, einen Vitamin E-Mangel zuverlässig zu beheben. Vitamin E schützt durch seine antioxidativen Eigenschaften Körperzellen vor einem Übermaß an freien Radikalen.



Das Vitamin E



Vitamin E (Tocopherol) ist ein natürlich vorkommendes Antioxidans ähnlich wie Vitamin C oder Betacarotin. Vitamin E ist in der Lage, reaktionsfreudige schädliche Sauerstoffradikale zu binden.

So schützt Vitamin E zum Beispiel pflanzliche Öle oder Butter vor dem „Ranzigwerden“, wenn diese ungekühlt dem Licht und Sauerstoff der Luft länger ausgesetzt sind.

Auch im menschlichen Körper hat Vitamin E eine große Bedeutung als Radikalfänger. Da der Körper Vitamin E nicht selbst produzieren kann, muss das Vitamin in ausreichender Menge mit der Nahrung aufgenommen werden. Es wird in der Leber und im Fettgewebe gespeichert.

Wozu der Körper Vitamin E braucht

Durch Oxidationsprozesse, das heißt chemische Reaktionen mit Sauerstoff, können im menschlichen Körper freie Radikale entstehen. Insbesondere Umweltschadstoffe wie Ozon, Zigarettenrauch oder Schwermetalle können die Entstehung dieser Radikale fördern. Vitamin E ist Bestandteil aller Zellmembranen und erfüllt dort die wichtige Funktion, die freien Radikale unschädlich zu machen und so die ungesättigten Fettsäuren als Bausteine der Zellmembran vor der Zerstörung zu schützen.



Wie andere Vitamine auch hat Vitamin E ein breites Aufgabenspektrum im Körper. Es hilft mit, der Entstehung einer Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) vorzubeugen, weil es Moleküle, die Fette im Körper transportieren, vor einer Oxidation schützt und so Ablagerungen verhindert.

Weiterhin schützt Vitamin E auch die Nervenzellen, beugt einer „Verklumpung“ des Blutes vor und hat entzündliche Eigenschaften, die bei der Wundheilung, der Abwehr von Infekten und rheumatischen Erkrankungen von Bedeutung sind. Vitamin E spielt darüberhinaus eine wichtige Rolle bei der Fruchtbarkeit von Mann und Frau. Es ist unter anderem notwendig, um gesundes und bewegliches Spermium zu bilden.

Anzeichen für einen Vitamin E-Mangel sind zum Beispiel die vermehrte Bildung von Altersflecken, die durch die Einlagerung von Lipofuszin entstehen, sowie Störungen der Nerven- und Muskelfunktionen.

Bei wem Vitamin E-Mangel auftritt

Ein Vitamin E-Mangel kann entweder durch einen erhöhten Bedarf in besonderen Situationen oder bestimmte Erkrankungen entstehen oder er entwickelt sich allmählich durch eine zu geringe Zufuhr mit der Nahrung. Ein erhöhter Bedarf kann bestehen bei

- strenger Diät
- Rauchern
- hoher Stressbelastung
- Leistungssportlern
- Menschen mit Rheuma-Erkrankungen.

Eine unzureichende Zufuhr von Vitamin E mit der Nahrung ist in Deutschland eher selten. Sie kommt dann vor, wenn die Ernährung besonders einseitig und arm an pflanzlicher Kost wie Gemüse, Salaten und Pflanzenölen ist.



Was Sie für eine gute Vitamin E-Versorgung tun können

Mit der täglichen Einnahme von Antioxidans E Hevert stellen Sie eine zuverlässige Versorgung mit Vitamin E in Mangelsituationen sicher. Darüber hinaus sollten Sie auf eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung achten. Ein besonders hoher Gehalt an Vitamin E findet sich in pflanzlichen Ölen, wie Sonnenblumen-, Raps- und Olivenöl, Leinsamen, Nüssen und Gemüse, zum Beispiel in Grünkohl, Schwarzwurzel oder Avocado.

Vitamin E ist ziemlich hitzestabil. Beim Kochen der Lebensmittel mit Wasser treten daher keine Verluste auf. Beim Braten kann allerdings das Bratfett sehr heiß werden. Um Verluste an Vitamin E zu vermeiden, empfiehlt es sich deshalb, auf eine niedrige Brattemperatur zu achten.



Alles Gute für Ihre Gesundheit wünscht Ihnen Ihr Hevert-Team!

Weitere Tipps rund um Antioxidans E Hevert sowie eine Auswahl lesenswerter Bücher zum Thema Gesundheit finden Sie im Internet unter

www.antioxidans-e.hevert.de



DE 433/1611



Für jede verkaufte Packung spendet Hevert 1 Cent für das Schulprojekt „Schulbausteine für GANDO e.V.“ in Burkina Faso · www.fuergando.de



Hevert nutzt zu 100% Strom aus erneuerbaren Energiequellen

2/ 4/ 3/ Hier fällt ein 7/