

Witamina E- ta od spraw bardzo osobistych.

Porozmawiajmy intymnie i na trudne tematy. Rak prostaty, kłopoty z płodnością, PMS, menopauza, zgon noworodka? Oto tylko część problemów jaki może rozwiązać witamina E.

W zasadzie należy zacząć od podstaw i wyjaśnić, że witamina E to nie jest pojedyncza witamina, ale zespół związków. Jest to tyle istotne, że pozwala nam uniknąć niepotrzebnego wydawania pieniędzy i głoszenia haseł, w stylu „to nie działa”.

Witamina E czyli alfa-tokoferol. Śmiało można powiedzieć, że to witamina płodności. Sama jej nazwa na to wskazuje:

alpha- pierwsza litera alfabetu greckiego dodana dla zaznaczenia pierwszego wyizolowanego związku tokoferoli

tocos - po grecku oznacza narodziny

ferein - czyli przynoszenie

ol (i) - alkohol

otrzymujemy więc **alpha-tocopherol** - „ przynoszący narodziny”

W grupie siła, w grupie różniej.

Alfa to pierwszy odkryty, ale to nie oznacza, że ostatni. Na witaminę E składa się, bowiem osiem różnych grup. I tak mamy:

alfa-tokoferol alfa-tokotrienol

beta-tokoferol beta -tokotrienol

gamma-tokoferol gamma-tokotrienol

delta-tokoferol delta-tokotrienol

W znakomitej większości suplementów mamy do czynienia z alfa-tokoferolem i to najczęściej syntetycznym. Dlaczego? Po pierwsze dosyć łatwo otrzymać sztuczny alfatokoferol. Inaczej sprawa ma się z jego naturalną postacią. Okazuje się z przyrodzie nie ma tak dużej ilości naturalnego alfa-tokoferolu, aby zaspokoić wszystkie potrzeby (ludzi i zwierząt). Pomijam fakt, że jego pozyskanie jest droższe. Całą resztą nie musimy się martwić. Pozostałe trzy tokoferole oraz wszystkie tokotrienole występują tylko w postaci naturalnej.

Warto, więc dokładnie czytać to, co napisane jest na opakowaniach suplementów i multiwitamin.

Zasada jest taka:

d-alfa -tokoferol - oznacza zawsze postać naturalną

dl-alfa-tokoferol- oznacza zawsze postać syntetyczną

Rzecz ciekawa: we wszelkiego rodzaju multiwitaminach znajdziemy syntetyczny alfa-tokoferol. I jest to raczej chwyt marketingowy. Ilości witaminy E są tak małe, że trudno oczekiwać działania, ale jak multiwitamina to multiwitamina.

Natomiast kupując produkt pod nazwą Witamina E zwróćmy uwagę czy producent w ogóle oznacza postać alfa-tokoferolu. Nie dajmy się też nabrać na hasło „naturalna”. Papier wszystko przyjmie, więc to nie jest problem nazwać coś naturalnym. Jeśli nie oznacza literą d- lub dl - to na 99% mamy do czynienia z postacią syntetyczną. Dodajmy do tego jeszcze niską cenę i wszystko wiadomo.

Jeśli w kapsułce znajdzie się postać naturalna, to producent zwykle będzie się chciał tym faktem pochwalić i z pewnością oznaczy to na opakowaniu (i cena będzie wyższa). Poza tym szukajmy takich produktów, które mają wypisane w składzie, osiem grup wchodzących w skład witaminy E.

Przejdźmy, zatem to spraw bardzo osobistych. Hasło „przynosząca narodziny” to nie to samo, co viagra, zgodzicie się chyba ze mną. Więc tu smutna wiadomość dla mężczyzn. Witamina E to nie viagra, chociaż.....jeśli może opóźnić starzenie się organizmu to przyczyni się do dłuższego i lepszego życia seksualnego.

Witamina E oferuje jednak Panom coś innego:

- 1) **Poprawia ruchliwość plemników.** Jeśli mężczyzna ma za małą liczbę plemników lub są one mniej żywotne niż powinny być to rozwiązaniem jest właśnie witamina E. Przeprowadzono badania w Izraelu i

podawano mężczyznom o niskiej ruchliwości plemników 200 IU witaminą E (postać naturalną, osiem grup) przez trzy miesiące. Po testach okazało się odsetek zapłodnień wzrósł o 51%!!!!!!!

- 2) Poprawia ilość plemników. Jeśli ilość plemników jest zbyt mała, czyli poniżej 20mln podczas wytrysku to zwykle zapłodnienie jest niemożliwe. Przyjmując witaminę E, selen i cynk przez trzy miesiące można zwiększyć produkcję spermy i zostać ojcem.
- 3) Prosto być mężczyzną, gdy ma się zdrową prostatę. Gorzej, gdy wykryto u kogoś raka prostaty. Okazuje się jednak, że witamina E w połączeniu z selenem chroni przed nowotworem tego narządu a także pomaga w jego leczeniu. Przyjmowaniu witaminy E i selenu nawet od II stadium raka zmniejsza umieralność mężczyzn. Ważne jest przyjmowanie selenu w dawce nie większej niż 400µg (wyższe dawki są toksyczne) oraz minimum 200 IU witaminy E.

Tyle o mężczyznach intymnie. Przechodzimy do kobiet.

- 1) Poprawia płodność. Należy sobie uświadomić, że witamina E jest najlepsza do profilaktyki. Oznacza to, że lepsze efekty osiągniemy stosując mniejsze dawki codziennie niż większe, gdy już nas coś „dopadnie”. Szczególnie, gdy mówimy tu o poczęciu dziecka. Lepiej jeszcze przez ciążę przyjmować witaminę E, aby nasycić nią wątrobę i krew.
- 2) Zapobiega poronieniom. Jest to obok cynku jedyna witamina, która skutecznie może uchronić kobietę przed tym bolesnym ciosem. Kobiety, które przygotowywały się do ciąży i na kilka miesięcy przed poczęciem przyjmowały cynk 50mg i witaminę E w dawce 200IU, nie mają się, czego obawiać. Jeśli natomiast kobieta już kiedyś poroniła i istnieje zagrożenie, że kolejnym razem też tak będzie warto zwiększyć dawkę witaminy E do 400IU dziennie.
- 3) Zapobiega uszkodzeniom płodu. Tym razem witamina E powinna współdziałać z kwasem foliowym. Ten duet chroni płód przed wadami rozwojowymi układu nerwowego, szczególnie w pierwszych tygodniach ciąży. Może, więc warto przygotować się na nadchodzące 9 miesięcy. 400 mg kwasu foliowego i 400mg witaminy E to skuteczna dawka ochronna.
- 4) Zapobiega zgonom dzieci po urodzeniu. Badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych pokazały, że podawanie 400 IU witaminy E kobietom ciężarnym na trzy tygodnie przed porodem, zmniejsza o 30% śmiertelność noworodków. Dlaczego? Przede wszystkim witamina E przyjmowana przez kobietę ciężarną kumuluje się najpierw i najszybciej w jej wątrobie. Dopiero wysokie jej stężenie uruchamia proces uwalniania jej do krwi. Z krwi może ona dostać się poprzez łożysko do krwi i wątroby dziecka, ale..... Pod warunkiem, że będzie postać naturalna witaminy E. Niestety tu działa mechanizm, który pozwala organizmowi rozpoznać, co jest naturalne i to zostaje przepuszczone przez łożysko, a co nie jest naturalne i nie przechodzi do dziecka. Warto, więc dać organizmowi czas na przetransportowanie witaminy E do organizmu dziecka i tym samym przygotowanie go do życia poza macicą. Ponieważ witamina E jest obok witaminy C jednym z największych antyutleniaczy pozwala przygotować dziecko na szok, jakim jest zetknięcie się z całą masą ilości wolnych rodników poza macicą i tak ogromną ilością tlenu. W macicy nie ma, bowiem tyle tlenu ile na zewnątrz. Rodzące się dziecko jest, więc wyposażone w antyutleniacze, które pozwolą mu zmierzyć się z wolnymi rodnikami. Zużyje do tego właśnie witaminę E i C - jeśli oczywiście ma jej duży zapas. Zapas ten zwykle w pierwszych tygodniach się wyczerpuje, więc oznacza to, że matka karmiąca piersią powinna przyjmować 100IU dziennie dla uzupełniania go. Nie ma to jak witaminy przekazywane z mlekiem matki
- 5) Pomaga wcześniakom. Nieoceniona jest przy zapobieganiu retinopatii. Oczy dziecka najintensywniej rozwijają się podczas ostatnich dwunastu tygodni ciąży. U wcześniaków zaś ten rozwój zostaje przerwany i dochodzi do zgrubień naczyń krwionośnych w oku. Naczynia te tworzą przetoki na siatkówce, które tworzą blizny i w rezultacie uszkadzają samą siatkówkę. Dziecko, więc może stracić wzrok. Ryzyko jest tym większe, gdy dziecko ma niską wagę urodzeniową, i podano mu za dużo tlenu. Właśnie zbyt duża dawka tlenu uszkadza wzrok - gdy nie jest on jeszcze w pełni rozwinięty. Podawanie witaminy E takiemu dziecku powoduje, że komórki stają się bardziej odporne na utlenianie i atak wolnych rodników.

UWAGA: u tak małych dzieci dawki witaminy E należy ustalać z lekarzem, bo można ja w tym przypadku przedawkować.

- 6) Pomoc przy PMS i menopauzie. Nie tylko kobietom pragnącym potomstwa przyda się witamina E. Badania dowiodły, że przyjmując 400 IU witaminy E przez trzy kolejne cykle kobiety mniej skarżyły się na dolegliwości zespołu napięcia przedmiesiączkowego. Łagodziła ona takie objawy jak napięcie w piersiach, puchnięcie, bóle głowy, przybierania na wadze. Przy menopauzie ma zaś niebagatelne znaczenie przy likwidowaniu zagrożeń związanych z zawałem serca i generalnie z chorobami naczyń

krwionośnych. Wskazana dawka to 400 IU zarówno przy PMS, jaki menopauzie

Jak odnaleźć się w dawkowaniu?

W Polsce IŻŻ przyjmuje za dzienną dawkę 9 mg witaminy E dla kobiet i 10mg dla mężczyzn. Przerzucając to na jednostki IU otrzymujemy 30 IU. Jednak jest to absolutne minimum, które jest potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Tymczasem dawkowanie witaminy E powinno wyglądać tak:

- 100 IU, aby utrzymać właściwy poziom nasycenia komórek. Pod warunkiem, że nic nam nie dolega.
- 200 IU dla osiągnięcia wszelkich korzyści w profilaktyce i aby odczuć wszelkie korzyści płynące z witaminy E
- 400 IU dla osób chorych, osłabionych, lub tych którzy są obciążeni rodzinie i chcą uchronić się przed chorobą.

Czy witamina E jest bezpieczna?

W porównaniu z innymi witaminami np. A i D, to jest bardzo bezpieczna. Ma ogromny margines bezpieczeństwa i wynosi on o 15IU do 3200IU. Warto jednak wiedzieć, że witamina E działa skutecznie, ale powoli. Profilaktyka w tym przypadku ma znacznie większe znaczenie niż dawki uderzeniowe. Zaczynając przyjmować witaminę E najlepiej jest zaczynać od mniejszych dawek, stopniowo je zwiększając, aż dojdziemy do tej, którą już będziemy stale przyjmować.

Autor: Marzena Kopta

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl