

Holistic E-vitamin

Holistic E-vitamin är ett kosttillskott.

Naturligt E-vitamin framställs ur oljan från bönor och frön. Den vanligaste formen av naturlig E-vitamin är d-alfatokoferol.

Syntetiskt E-vitamin framställs ur petroleumprodukter. Den består av en blandning av åtta olika sorter (isomerer) av alfatokoferol och har det kemiska namnet dl-alfatokoferol. Men det är bara en av dessa åtta isomerer som förekommer i naturen och som kroppen effektivt kan använda sig av. De övriga sju formerna kan cellerna inte ta upp lika effektivt som den naturliga formen.

U.S National Academy of Sciences har officiellt erkänt att naturligt E-vitamin både tas upp och omsätts minst dubbelt så effektivt som syntetiskt E-vitamin. **Det betyder att minst dubbelt så mycket E-vitamin når blodet och de olika organen jämfört med syntetiskt E-vitamin.** Detta är särskilt viktigt för gravida kvinnor. Studier på upptaget i hjärnan har visat att naturligt E-vitamin tas upp fem gånger så bra. Det är svårt att få i sig höga nivåer av E-vitamin från kosten. Du behöver äta stora mängder fet och kaloririk mat för att få upp till 400 IE E-vitamin i din dagliga kost, t.ex. 0,45 kg solrosfrön, 1,13 kg mandlar eller 2,27 kg olivolja per dag.

Innehåll

100 kapslar.

Ingredienser

- Naturligt E-vitamin (d-alfatokoferylsuccinat)
- Fyllnadsmedel (mikrokristallin cellulosa, kiseldioxid)

Kapseln är vegetabilisk och råvaran är gjord av cellulosa från tall.

Innehåll per kapsel	RDI i %
E-vitamin 200 mg	1 667

Dosering vuxna

1–2 kapslar per dag till mat eller enligt rekommendation.

Rekommenderad dos bör inte överskridas. Kosttillskott bör inte användas som ett alternativ till en varierad kost.

Förvaring

Förvaras torrt och utom räckhåll för barn.