



# ***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

For dry & sensitive skin

€ 25 for 2.5 fl.oz.

oriflame

ESSENTIALS

Revitalising  
Face cream

With vitamin E  
& Holly

For normal skin

€ 21 for 2.5 fl.oz.

oriflame

ESSENTIALS

Balancing  
Face cream

With vitamin E &  
Collagen

For combination skin

€ 21 for 2.5 fl.oz.





№ 101

**Красота**

серия по уходу за ногтями

усилитель роста ногтей

наносить  
до лака

0,099 л

SEVERIN

Усилитель  
роста ногтей с  
витаминами E, D,  
кальцием  
и кератином

101

SEVERIN

Усилитель  
роста ногтей с  
витаминами E, D,  
кальцием  
и кератином

101

# **Норма потребления**

**Современная ежедневная норма потребления витамина E 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 E, используемый в пищевой промышленности, это dl-альфа-токоферол, синтезированная форма витамина E.**

**Эффективность**

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



# Значение витамина E (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 E (токоферола) может привести к:**

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