

# E-vitamin Cseppek



E-vitaminként sokáig minden gyártó csak alfa-tokoferolt használt és ez sajnos még ma is nagyon gyakran így van. Hogy ez miért akkora probléma?

Az E-vitaminnak sok formája (izomerje) ismert, alfa-, béta-, gamma- és delta-tokoferolok és tokotrienolok. Illetve újabban a kivi héjában is azonosítottak egy újabb tokoferolt. Régi, elavult mérések, és azok helytelen értelmezése miatt az alfa-tokoferolt tartották a legerősebbnek ezek közül, így E-vitaminnak csak ezt lehet jelölni termékeken (illetve ez egy kicsit bonyolultabb, de lényegét tekintve így van). Emiatt a legtöbb gyártó E-vitaminként csak alfa-tokoferolt használ, az éri meg mind az ára, mind pedig a rossz szabályozás miatt. Azonban a természetben alfa-tokoferol önmagában sosem fordul elő, mindig csak egyéb tokoferolokkal együtt. Ebből már sejteni is lehetett, hogy E-vitamint (alfa-tokoferolt) a többi tokoferol nélkül szedni veszélyes, "természetellenes".

Már 1994-ben is kijött egy tanulmány, mely szerint az E-vitamin és egyéb antioxidánsok pótlása fokozza a rák és egyéb betegségek kockázatát dohányosok körében. Majd 2000-ben is az ún. SELECT kutatás eredményeit is publikálták, ahol az derült ki, hogy az E-vitamin (alfa-tokoferol egyéb tokoferolok nélkül) jelentősen fokozza a prosztatarák kockázatát. Azonban azt is megállapították, hogy ha egyéb-tokoferolokat (főleg gammát-) is fogyasztottak az alfa- (E-vitamin) mellé, akkor az jelentősen (ötödére!) csökkentette a prosztatarák kockázatát. E két kutatás eredményét úgy kommunikálta a közegészségügy és a média, hogy a gyógyszeriparnak kedvezzen, azaz, hogy nem szabad vitaminokat, antioxidánsokat, étrend-kiegészítőket szedni, mert ártanak. A valóság azonban egészen más! Ezekben a kutatásokban a különböző vitaminok és antioxidánsok nem természetes formáit és nem természetes arányait használták. E-vitamin esetében csak alfa-tokoferolt izoláltan adtak ott, ahol károsnak találták, annak is a szintetikus dl-alfa-tokoferol formáját, és nem a természetes d-alfa-tokoferol formáját.

Valószínű, ha a természetes d- formáját adták volna is ugyan ez az eredmény született volna, hiszen a problémát az okozza, hogy ha alfa-tokoferolt szedünk a többi tokoferol nélkül, akkor a szöveteinkben megváltozik a tokoferolok aránya: megnő az alfa a többihez (főleg a gammához) képest. Újabban pedig kiderült, hogy pl. a gamma-tokoferol erősebb antioxidáns hatású és több pozitív hatással is rendelkezik, mint az

alfa (pl COX-2 gátlás révén gyulladáscsökkentő hatása is, míg az alfa nem). Azaz végeredményben kiszorította az E-vitamin pótlás a még jobb hatású gamma-tokoferolt a vizsgálatban résztvevő alanyok szervezetéből és ez okozta a káros hatást. Fontos tehát, hogy csak olyan E-vitamin készítményt válasszunk, ami kevert-tokoferolok / vegyes-tokoferolok formájában tartalmazza a benne lévő E-vitamint, és ne alfa-tokoferol formájában.

Vigyázat! Sok készítményen szerepel, hogy "természetes E-vitamin". Ezek semmivel sem jobbak, ha csak alfa-tokoferolt tartalmaznak. Ez összesen annyit jelent, hogy nem a szintetikus dl-alfa-tokoferolt, hanem a természetes d-alfa-tokoferolt tartalmazzák, amitől azonban még éppen olyan károsak, hiszen bármilyen alfa-tokoferol szedése a többi tokoferol nélkül kiszorítja a szervezetünkben az alfa-nál hasznosabb formákat.

E-komplex termékünkben az E-vitamin természetes tokoferolok keverékének formájában található meg, melyek NON-GMO növényi kivonatokból származnak. Sem szója-allergént, sem más allergizáló anyagot nem tartalmaznak. A vegyes-tokoferolok keverékét pedig ún. magas olajsavas napraforgóolajban oldottuk, mely egy olyan speciális NON-GMO napraforgómagból van hidegen sajtolva, melynek omega-6 tartalma rendkívül alacsony (1-2% a szokásos kb. 25%-kal szemben), így nem csak a tokoferolok arányát segít helyretenni, de az omega-3/omega-6 arányunknak sem árt.

## A kevert tokoferolok legfontosabb hatásai a teljes-ség igénye nélkül, az eddigi kutatások tükrében:

### Érrendszerre gyakorolt pozitív hatásai:

- Javítja az endothel funkciót:  
Az étkezés után megemelkedett vércukor erekre kifejtett káros hatásait csökkenti már 5 nap használat után.
- Csökkenti az érlemezés kockázatát.
- A nitrogén-oxid fokozása révén javítja a véráramlást.

### Egyéb pozitív hatásai:

- Javítja a máj funkcióit, májcirrózis és egyéb májproblémák esetén jó hatású.
- Fokozza az immunitást, elsősorban az idősebb korosztály körében.
- Rákellenes, és gyulladáscsökkentő hatás.
- Mérsékli a légúti allergiákat.
- Erős antioxidáns.
- Védi a DNS-t a sugárzásokkal szemben, beleértve a röntgensugárzást is.
- Csökkenti az Alzheimer-kór tüneteit és kialakulásának kockázatát.
- Csökkenti a felső-légúti fertőzések előfordulását.

*Szabó Gál Bence*

Forrásirodalom  
Examine.com  
Life Extension Magazine 2013 February: Breakthrough in Protecting Arteries Against After-Meal Glucose Spikes  
Life Extension Magazine 2012 March: Synthetic Alpha Tocopherol Shown to Increase Prostate Cancer Risk  
Life Extension Magazine 2011 January: Critical Importance of Gamma E Tocopherol Continues to Be Overlooked  
Life Extension Magazine 2010 March: Protect your DNA from CT Scans and X-rays  
Life Extension Magazine 2005 March: False and Misleading  
The effect of vitamin E and beta carotene on the incidence of lung cancer and other cancers in male smokers. The Alpha-Tocopherol, Beta Carotene Cancer Prevention Study Group. N Engl J Med. 1994.