

La Historia de la Vitamina E

La vitamina E no es un nutriente único, sino un complejo formado por ocho compuestos distintos: cuatro tocoferoles y cuatro tocotrienoles. Estos componentes tienen estructuras químicas ligeramente diferentes y estas diferencias imparten propiedades únicas que influyen en sus funciones bioquímicas y sus efectos en el cuerpo. La mayoría de los suplementos convencionales suelen ser ricos en tocoferoles (alfa-tocoferol, en particular), pero las fracciones de tocotrienol tienen efectos únicos en una variedad de tejidos que los hacen beneficiosos para complementar por sí solos, sin tocoferoles.

Las fuentes ricas en vitamina E incluyen granos integrales, como trigo (especialmente germen de trigo), arroz, cebada, avena, maíz, vegetales de hoja verde selectos y frutas de palma. La mayoría de estos alimentos, sin embargo, son más altos en tocoferoles que tocotrienoles. as wheat (especially

La fuente más rica de tocotrienoles naturales es el achiote, derivado de las semillas de un árbol originario de América Latina. El achiote está prácticamente libre de tocoferoles y contiene casi el 100 % de tocotrienoles, todos en las formas más potentes. Los tocotrienoles de este producto provienen del achiote, por lo que son exclusivamente tocotrienoles.

Beneficios de los tocotrienoles

Los tocotrienoles han demostrado efectos impresionantes en el apoyo a la salud cardiovascular, particularmente en lo que respecta al apoyo al metabolismo saludable del colesterol y los triglicéridos. También pueden ser beneficiosos para promover una respuesta inflamatoria saludable. Los tocotrienoles también respaldan una presión arterial saludable en relación con su apoyo a la función saludable de los vasos sanguíneos.*

Debido a su promoción del metabolismo normal de los lípidos en sangre, los tocotrienoles pueden ser beneficiosos para el apoyo metabólico relacionado con el metabolismo de la glucosa y la insulina en sangre. Una nueva investigación también sugiere que los tocotrienoles pueden ser una adición valiosa a los regímenes de suplementos de aquellos que necesitan apoyo nutricional para tener huesos fuertes y saludables.*

Quizás el papel más conocido del complejo de vitamina E es el de un antioxidante. Los tocoferoles tienen efectos antioxidantes, pero los tocotrienoles son más potentes para proteger contra el daño celular causado por los dañinos radicales libres. La poderosa función antioxidante de los tocotrienoles se ha demostrado en estudios sobre la salud de la piel y los ojos, donde el daño por oxidación puede provocar el envejecimiento prematuro de la piel y una agudeza visual comprometida. El crecimiento anormal de vasos sanguíneos en los ojos también puede provocar problemas de visión. Se ha demostrado que los tocotrienoles ayudan a reducir este problema.*

¿Por qué sin tocoferoles?

Los suplementos que afirman contener vitamina E a menudo son solo alfatocoferol. Aunque el alfa-tocoferol tiene efectos beneficiosos propios, se ha demostrado que interfiere con los efectos positivos de los tocotrienoles, lo que también inhibe la absorción de los tocotrienoles y hace que se descompongan más rápido. Por esta razón, es mejor tomar tocotrienoles independientemente de cualquier otro suplemento que contenga alfa-tocoferol, y se recomienda separar los suplementos de tocotrienol y tocoferol por lo menos 6 horas.

PARA CONTACTAR A EXPERIENCE HEALTH, LLÁMENOS AL 239-205-3700 O VISITE WWW.EFCHEALTH.COM

Consulte con su médico acerca de sus circunstancias específicas y cualquier pregunta que pueda tener.

*Estas observaciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

happy
cells
happy life

Los tocotrienoles pueden ser beneficiosos para*:

- Ayudar con una respuesta inflamatoria saludable
- Proteger las células y mejorar el estado antioxidante
- Apoyar al metabolismo saludable del colesterol
- Salud ocular y ósea

Recomendaciones de uso:

Tome una cápsula blanda por día, o según las indicaciones de su médico.

