

Natuurlijke vitamine E gezonder dan de synthetische



Ik ben een voorstander van natuurlijke voeding en ook van natuurlijke vitamines en mineralen, ik denk namelijk dat deze beter werken dan, de nagemaakte, synthetische vorm. Dat zegt mijn gevoel zeg maar en gewoon mijn logisch denken. Maar het is fijn dat dit, zo af en toe, ondersteund wordt door wetenschappelijke studies. En vandaag is dit het geval bij vitamine E, de natuurlijke vitamine E werkt op ons epigenetisch systeem en dat doet de synthetische variant niet.

Deze studie toonde bij synthetische vitamine E een toename van genen die minder actief werden, die op hun beurt insulineaanmaak bevorderen. Bij de natuurlijke variant gebeurde het tegenovergestelde deze remde de aanmaak van insuline. Aan de studie namen 44 obese vrouwen deel die gedurende 8 weken capsules met 400 mg natuurlijke vitamine E, 400 mg synthetische vitamine E of een placebo kregen. Deelnemers werden ook op een caloriebeperkt dieet geplaatst onder toezicht van een diëtist. (1)

Wat uitleg over epigenetisch en natuurlijk en synthetisch

Natuurlijke vitamine E verhoogt een bepaald niveau, het methyleringsniveau, in ons lichaam, terwijl synthetische vitamine E dat effect niet heeft. Onderzoekers denken dat het om een epigenetisch mechanisme van vitamine E gaat dat betrokken is in de bescherming tegen diabetes. Natuurlijke vitamine E verlaagde de suikerspiegel, terwijl synthetische vitamine E de suikerspiegel verhoogde.

Wat is epigenetica

Gezonde voeding heeft niet alleen invloed op je lichaam en geest maar ook op je DNA. Gezonde voeding kan namelijk genen aan- en uitschakelen en dat aan- en uitschakelen van

bijvoorbeeld een specifiek gen kan dan een bepaalde ziekte of tekortkoming in je lichaam uitzetten, wederom een bewijs van **voeding als medicijn**. En in dit geval is dat natuurlijke vitamine E, de gezonde voeding die het lichaam beter kan maken, uit dit onderzoek blijkt dit vooral het geval bij het verbeteren van diabetes.

Dus de zin, vitamine E werkt op ons epigenetisch systeem, betekend dat vitamine E positieve invloed heeft op, in dit geval, diabetes. Meer uitleg over: [gezonde voeding en invloed op ons DNA](#).

Natuurlijk en synthetische vitamines

Synthetische vitamine E bestaat bijna altijd alleen uit alfa-tocoferol, terwijl de natuurlijke variant uit meerdere stoffen bestaat, waar onder, alfa-tocoferol beta-tocoferol, gamma-tocoferol, delta-tocoferol. Deze verschillende tocoferolen hebben een verschillende invloed op ons lichaam. Natuurlijke tocoferolen is steeds anders omdat de natuur dynamisch is. Wat de wetenschappers onder ons vaak zeggen, maar het synthetische vitamine E molecuul is exact het zelfde opgebouwd als de natuurlijke variant. En dat klopt, maar de molecuulformule heeft een andere ruimtelijke ordening en dat heeft dus ook invloed op de werking van het molecuul.

Wij denken echt, in al onze wetenschappelijke wijsheid, dat we de natuur kunnen nabootsen of zelfs verbeteren. Kijk eens om je heen en stel je dan de vraag of dit echt aan het lukken is. De natuur is vele male complexer dan wij, nog, kunnen beseffen, met het eenvoudigweg namaken van de molecuulstructuur kom je er niet, daar komt veel meer bij kijken.

Ik denk ook niet dat de wetenschap echt in de buurt gaat komen van hoe de wereld werkelijk in elkaar zit, niet zolang ze BewustZijn er buiten laten en dat zien als een bijeffect van de hersenen, BewustZijn is alles bepalend, het is de grondslag van ons ZIJN. Weer een mooi pleidooi om altijd te kiezen voor de natuurlijke variant voor alles wat je kunt eten en drinken. Dit is een verkorte uitleg over het verschil, als je echt alles wil weten, lees dan: [synthetische en natuurlijke vitamines en mineralen](#)

Eigenschappen van natuurlijke vitamine E

Vitamine E staat vooral bekend als antioxidant, oxidanten zijn moleculen die vrijkomen bij verbranding van vetten en koolhydraten, verbranden doen we om energie te produceren. Deze moleculen die dan vrijkomen kunnen schade aanrichten in het lichaam, die schade noemt men ook wel 'oxidatieve stress'.

Om dit tegen te gaan maakt ons lichaam gebruik van anti-oxidanten en vitamine E is er daar 1 van. Vitamine E is essentieel en ons lichaam kan niet functioneren zonder deze vitamine.

Vitamine E is goed voor:

- Astma verbeteren
- Hersenverbindingen herstellen bij alzheimer
- Vitamine E voorkomt zenuwschade tijdens chemo
- Is belangrijk voor je gewrichten

- Een betere bloedsuiker
- lager risico op longontsteking
- Minder kans op hart- en vaatziekten
- Goed voor je ogen
- Werkt positief op je immuunsysteem

Natuurlijke bronnen van vitamine E

- Amandelen
- Snijbieten
- Spinazie
- Plantaardige Oliën, zoals tarwekiemolie, kokosolie en olijfolie
- Zaden

Als je dan kijkt naar het voedingscentrum, vitamine E zit in zonnebloemolie, halvarine, margarine, brood, graanproducten, noten, zaden, groenten en fruit. Waarschijnlijk zijn voor hun de onnatuurlijke halvarine en margarine belangrijker dan amandelen en natuurlijke oliën zoals tarwekiemolie, kokosolie en olijfolie, dat zet je toch aan het denken? De vitamine E in halvarine en margarine zijn toegevoegd en synthetisch.

Over synthetische zeggen ze het volgende, synthetische of geïsoleerde vitamines, mineralen of bioactieve stoffen hebben dezelfde werking als de vitamines en mineralen die van nature in eten en drinken zitten, dat klopt dus niet. Wel neemt het lichaam de voedingsstoffen in pillen gemakkelijker op dan de voedingsstoffen in eten, dat zou kunnen maar dan moeten ze wel werken en dat doen ze dus minder bij de synthetische variant.

Round up

En mocht je na het lezen van dit alles, geïnteresseerd zijn in het kopen van natuurlijke vitamine E, koop dan deze [natuurlijke Multi vitaminen](#), deze bestaat overwegend uit natuurlijke, het liefst biologische, stoffen. Zodat jij alle vitaminen en mineralen in een optimale hoeveelheid en in de juiste vorm binnenkrijgt. Je moet weten dan de vitamines en mineralen die je nu in de winkels vindt voor 95% uit synthetische stoffen bestaat.

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding