

## Vitamin E

Kein anderes Vitamin schützt unsere Adern so gut vor Verkalkung und Verstopfung, wie das natürliche Vitamin E. Eine Frage, welche immer wieder den Forschern gestellt wurde, war bisher nicht leicht zu beantworten: Wieviel soll ich pro Tag meinem Körper zuführen? Um die geforderten 200 - 400 Einheiten Vitamin E zu erreichen, müsste jeder rund 20 kg Obst/Gemüse am Tag verzehren - und das schafft niemand. Deshalb raten Experten kurmäßig zweimal im Jahr Vitamin E als Nahrungsergänzung in Tablettenform seinem Körper zuzuführen. Wir können dazu nur Menschen raten, welche durch einen stark gestörten Stoffwechsel nicht genügend Vitamin E aus der Nahrung aufnehmen können. Hier kann Vitamin E von großem Nutzen sein!