

Tocotriënolen uit rode palmolie:

“super vitamine E” beschermt hersenen, bloedvaten, lever en huid

De triljoenen cellen in ons lichaam vertonen cel- en intracellulaire membranen die uiterst rijk zijn aan vetten. Net als andere waardevolle vetstructuren in o.a. hersenen en lever, moeten ze voor een optimale gezondheid maximaal beschermd worden tegen schade door vrije radicalen. Vooral de vitamine E-familie fungeert als antioxidans van die vetstructuren, met als sterkste groep de zogenaamde tocotriënolen. Zeker als hun opname door een natuurlijk emulsiesysteem wordt bevorderd, kunnen tocotriënolen uit rode palmolie onschatbaar voor ons zijn.

Tocotriënolen: sterkst

Wat wij “vitamine E” noemen, is eigenlijk een familie van 8 vetstructuren beschermende antioxidanten: 4 tocoferolen en 4 tocotriënolen. Daarvan vertonen – op voorwaarde dat ze goed opgenomen worden - de tocotriënolen een superieure werking, want deze verbindingen penetreren niet alleen beter in de celmembranen, ze zijn ook vele malen sterker in het vangen van vrije radicalen. Een uitstekende bron van tocotriënolen is ongeraffineerde en duurzaam verkregen rode palmolie. Door bij deze tocotriënolen als emulgatoren extra fytosterolen en squaleen uit deze olie te stoppen, wordt hun opname met liefst 300 % verhoogd.

Manifest vit E-gebrek

Het gebruik van geraffineerde en grotendeels van vitamine E ontdane oliën en - industriële vetten, het te weinig consumeren van noten en zaden, het eten van witmeelproducten die de vitamine E-rijke kiem van het volle graan ontbreken.... er zijn verschillende redenen waarom zovelen een gebrek aan vitamine E vertonen. Bij een klassiek dieet vertonen liefst 75 % tot 90 % van de westerlingen een vitamine E-gebrek, waardoor aanvulling welkom is.

Brede anti-aging

Goed opneembare palmolie-tocotriënolen zijn als sterke antioxidanten in de eerste plaats een absoluut basismiddel om breed te helpen beschermen tegen vroegtijdige ouderdomsverschijnselen en allerlei degeneratieve

aandoeningen. Omdat ze de celmembranen van onze triljoenen cellen beschermen, kunnen we er langer jong, fit en vitaal door blijven.

Bescherming van de hersenen

Vermits de hersenen zo rijk zijn aan vetstructuren (celmembranen, myeline of witte stof), werken de antioxiderende tocotriënolen er neuroprotectief of beschermend op. Zo helpen ze geheugen- en concentratiestoornissen voorkomen en dragen ze in het bijzonder bij tot de preventie van de zogenaamde neurodegeneratieve aandoeningen zoals die ziekten van Alzheimer en Parkinson en van multiple sclerose. Omdat tocotriënolen daarnaast ook de circulatie verbeteren (zie hierna) en ook de hersencellen beschermen tegen de zogenaamde “glutamaat-toxiciteit”, helpen ze ook beroertes voorkomen. Aangetoond is dat ze het ontstaan afremmen van zogenaamde “white matter lesions”, kleine hersenletsels die duidelijke risicofactoren zijn op - of mogelijke voorboden zijn van een beroerte.

Afremmen atherosclerose, preventie trombose

Tocotriënolen remmen ook de progressie van atherosclerose of slagaderverkalking en dit op verschillende manieren: ze werken antioxidantend op de bloedvatwanden, remmen de oxidatie van LDL-cholesterol tot de “atherogene” of kleverige oxysterol, werken antitrombotisch of natuurlijk “bloedverdunnend” en verlagen zowel het triglyceridengehalte, totaal cholesterol- als LDL-cholesterolgehalte. Zo is in studies aangetoond dat tocotriënolen stenosen of vernauwingen in de halsslagader afremmen of doen verminderen en dat ze algemeen arteriële stijfheid doen afnemen. Ook wordt de vorming van bloedstolsels afgeremd, wat nuttig is in de preventie van diepe veneuze trombose en embolie.

Afremmen vetlever

Door een dieet rijk aan geraffineerde fructose en industrieel bewerkte vetten, vertonen steeds meer westerlingen een abnormale vetopstapeling in de lever. Die vetlever (NAFLD of Non Alcoholic Fatty Liver Disease) zadelt het lichaam niet alleen op met een abnormale vrije radicalen-druk, het verhoogt ook de kans op een ontsteking van de lever (NASH, Non Alcoholic Steatohepatitis) en zelfs op terminaal leverlijden. Naast een gepaste levensstijl met gezonder eten en meer bewegen, kunnen tocotriënolen zeer nuttig zijn om vetlever te voorkomen of aan te pakken. In een klinische studie op patiënten met NAFLD leidden tocotriënolen bij 50 % daarvan tot een normalisatie. In een andere studie deden ze samen met aanpassingen in

de levensstijl 4 maal beter de leverstijfheid bij NAFLD verminderen dan alleen met aanpassingen in de levensstijl.

Andere nuttige indicaties

- **huidprotectie:** tocotriënolen werken liefst 40 à 60 maal sterker antioxiderend op de huid dan de “gewone” alfatocoferol en accumuleren ook veel beter in de hoornhuid. Ze hebben dus een streepje voor in het beschermen tegen UV-licht, het tegengaan van dehydratatie, het afremmen van rimpelvorming en het verminderen van pigment- en ouderdomsvlekken. Ze combineren hierbij zeer goed met astaxanthine.
- **haargroei:** vooral op basis van een betere doorbloeding van de scalp en een betere conditie van de behaarde hoofdhuid, dragen tocotriënolen bij tot een optimale haargroei. In een studie op mannen met haaruitval van het androgene (mannelijke) type, verhoogde 2 maal 50 mg tocotriënolen per dag het aantal haren met liefst 34,5 % in vergelijking met placebo.
- **mannelijke subfertiliteit:** één van de hoofdredenen van verminderde vruchtbaarheid bij de westerse man is overmatige oxidatieve schade aan de spermatozoïden. Tocotriënolen beschermen bij uitstek de membraanrijke spermatozoïden tegen vrije radicalen
- **afremmen van maculaire degeneratie (leeftijdsgebonden netvliesdegeneratie):** tocotriënolen dragen bij tot het behoud van een optimaal gezichtsvermogen.
- **zwakke immuniteit, chronische infectieziekten:** vitamine E beschermt de ouder wordende persoon tegen “immunosenescentie” of leeftijdsgebonden afname van de immuniteit. Ook helpt het longcomplicaties zoals pneumonie door luchtwegeninfecties te voorkomen.
- **ondersteuning bij kanker**