https://www.dhea-sante.com/libido-vitamine-pxl-19_28.html

Libido tonus sexuel vitamine E

Libido et Vitamine E Tocophérol

Pour renforcer les énergies et stimuler les défenses immunitaires

FONCTIONS DE LA VITAMINE E :

Elle piège les radicaux libres. Ce sont des produits toxiques de l'oxygénation cellulaire : ils sont formés à partir des acides gras polyinsaturés sous l'action de l'oxygène.
Dans les aliments, la vitamine E protège les acides gras polyinsaturés.
Dans l'organisme, cette protection s'exerce sur les membranes des cellules et sur les lipoprotéines.
La vitamine E agit donc partout, que ce soit sur les cellules nerveuses, celles des parois artérielles, de la peau, etc.
Cette action se déroule en synergie avec les autres substances antioxydantes : vitamines A et C, carotènes, sélénium etc.
Il semble que la vitamine E exerce aussi des effets protecteurs dans :

* le cancer,
* la maladie d'Alzheimer,
* les défenses immunitaires,
* la cataracte,
* la dégénéresence maculaire liée à l'âge.

Liposoluble, la vitamine E, en plus d'être un puissant antioxydant, est utilisée comme agent de conservation, protège des maladies cardio-vasculaires, même de certains cancer et est anti-infectieuse. Elle est parfois utilisée pour stimuler la fertilité et la fécondité.

Elle combat les atrophies et les retards de croissance au niveau des organes génitaux, surtout dûs à la ménopause. Toujours dans le même domaine, la vitamine E est utilisée par les femmes ayant des périodes menstruelles douloureuses, et des maladies en rapport avec la vulve.

La vitamine E augmente la spermatogenèse et améliore la fertilité masculine.

Chez l'enfant elle est utilisée lors d'une puberté tardive ou de divers troubles de croissances, troubles musculaires ou troubles du système nerveux.

De plus, elle a la propriété de guérir les angines de poitrine, certains ulcères, l'artériosclérose, la myopie, le cholestérol, les myocardites ainsi que l'eczéma.

Il est très important pour les femmes enceintes de s'assurer de n'avoir aucune carence en vitamine E pour ne pas risquer d'atrophier le fœtus et parfois même de le trouver mort à la naissance.
On peut rencontrer aussi des troubles au niveau du système cardio-vasculaire et nerveux, ainsi que de l'anémie et des maladies infantiles de la rétine.

SOURCES DE VITAMINE E :

Les 4 principales sources de vitamine E sont :

* Germe de blé (17,4UI/100g)
* Choux rouge (2,5UI/100g)

* Amandes (1,5 UI/100g)
* Les raisins et l’extrait de leurs pépins
* Choux rouge (2,5UI/100g)

On retrouve aussi la vitamine E dans les huiles végétales, dans la margarine, dans l’huile de germes de céréales, le pollen, les légumes verts à feuilles, dans les abricots secs, l’huile de tournesol, les oranges et les choux de bruxelles.