

A szívnek és az agynak - Az E-vitaminról



Az E-vitamin (vagy tokoferol) egy antioxidáns hatású zsírban oldódó vitamin, vagyis véd a szabad gyökök károsító hatásától. Főképp az egyes sejtek sejthártyáját védi, hozzájárul az öregedési folyamatok gátlásához.

[Bővebben>>>](#)