

## Καταπολεμήστε τον μυϊκό πόνο με βιταμίνη E

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Κατά τη διάρκεια του μεταβολισμού ο οργανισμός μας παράγει φυσιολογικά χημικές ουσίες που ονομάζονται ελεύθερες ρίζες. Αυτές οι βλαβερές ουσίες καταστρέφουν τις κυτταρικές μεμβράνες, επιτίθενται στα γονίδια και μπορεί να προκαλέσουν γήρανση και μυϊκό πόνο.

Η βιταμίνη E είναι ένα σημαντικό αντιοξειδωτικό που πολεμά τις ελεύθερες ρίζες και εμποδίζει την αποδόμηση των κυττάρων. Ερευνητές ανακάλυψαν ότι η χορήγηση συμπληρωμάτων βιταμίνης E (1.000 IU καθημερινά για 3 μήνες) εμπόδισε τον μυϊκό πόνο και τις μυϊκές βλάβες μετά την άσκηση. Όσες φίλες από εσάς γυμνάζεστε θα πρέπει να λαμβάνετε συμπληρώματα βιταμίνης E για να αντεπεξέλθετε σε δύσκολες προπονήσεις, να προάγετε την υγεία και να εμποδίσετε τη γήρανση; Η αντίδραση του οργανισμού στις ελεύθερες ρίζες επηρεάζει σημαντικά τον τρόπο που αναπτύσσονται οι μύες. Σύμφωνα με τη Θεωρία η έντονη προπόνηση προκαλεί την παραγωγή ελευθέρων ριζών που καταστρέφουν τους ιστούς. Αυτό προκαλεί την απελευθέρωση αυξητικών παραγόντων των μυών, που οδηγούν στη δημιουργία νέου μυϊκού ιστού.

Πηγή: [ikypros.com](http://ikypros.com)