

Antioxidanzien

Schlüssel-Substanzen gegen Krankheiten



Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin und Kochbuchautorin, 6653 Verscio

So wie bestimmte Bakterien, Viren und Pilze unsere Gesundheit angreifen können, wenn sie sich in unserem Körper vermehren, so kann auch die unkontrollierte Vermehrung von Freien Radikalen unserer Gesundheit schaden. Wissenschaftler haben über 30 Jahre intensiv an diesem Thema geforscht und herausgefunden, dass Freie Radikale für viele Krankheiten und vor allem auch für den Alterungsprozess verantwortlich sind. Die Forscher haben auch das natürliche Gegenmittel, die Gegenspieler der Freien Radikale die Antioxidanzien gefunden, welche uns vor Schäden und zu frühem Alter schützen können. Wenn man von Freien Radikalen spricht, meint man damit auch Oxidanzien und diese Oxidation wird eben durch Antioxidanzien verhindert bzw. reduziert. Oxidanzien entstehen bei allen normalen Stoffwechselprozessen, was völlig normal ist. Sport, Stress und Krankheiten vergrössern nun aber die Anzahl von Oxidanzien. Auch unser Immunsystem produziert Freie Radikale wenn es Krankheitserreger bekämpfen will. Aber auch der Gebrauch von verschiedenen Chemikalien und Umweltschadstoffen hat das Vorhandensein von Freien Radikalen massiv erhöht. So gesehen ist der Bedarf an Antioxidanzien heute grösser als früher. Diese Gegenspieler verbinden sich mit den Oxidanzien und machen sie so gesehen unschädlich. Heute zählt man sieben Substanzen zu den Haupt Antioxidanzien, das sind Vitamin A, C, E, Beta Carotin, Cystein die wir dem Körper von aussen zuführen müssen und dazu kommen das Coenzym Q 10 und Glutathion, welches der Körper je nach Alter selber synthetisiert. Die Wirkung dieser Substanzen wird durch Selen, Zink, Mangan noch unterstützt, warum man auch diese oft zu den Antioxdanzien zählt. Denn die Summe aller Wirkstoffe ist grösser als die einzelner Substanzen. Hält sich nun die Bildung von Freien Radikalen und die Zufuhr von Antioxidanzien die Waage, können Krankheiten nicht entstehen. Ist diese nicht der Fall werden viele der heute bekannten degenerativen Erkrankungen und ein frühzeitiger Alterungsprozess begünstigt. Natürliche Antioxidanzien finden wir reichlich in vollwertigen Lebensmitteln und in Gemüse, Früchten und Kräutern. Besonders reich an Antioxidanzien sind Grüntee, hochwertiges Olivenöl, blaue Trauben, Zitrusfrüchte, Zwiebeln und Knoblauch. Es wird aber immer schwieriger den höheren Bedarf, der oft eben durch Stress und Umweltschadstoffe massiv erhöht ist, mit natürlicher Nahrung abzudecken. Die Zufuhr von natürlichen Antioxidanzien kann man einfach und praktisch nebenwirkungsfrei durch die regelmässige Einnahme von Oliveda Olivenblattextrakt erreichen.

www.oliven-baum-kraft.ch www.olivenbaum-therapie.com www.oliveda.com/568348