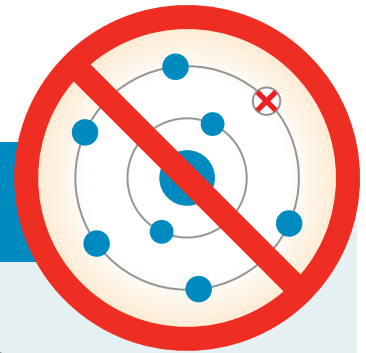


ANTIOXIDANZIEN SIND

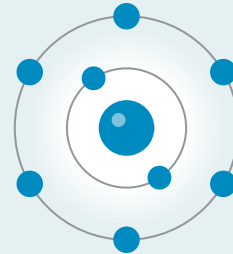
ANTI-FREIE RADIKALE



FREIE RADIKALE

sind beschädigte Moleküle, denen ein Elektron fehlt. Dieses fehlende Elektron macht sie gefährlich: Bei der Suche nach ihrem fehlenden Teil beschädigen sie Zellen.

OXIDATION schafft freie Radikale. Mehr Oxidation bedeutet auch mehr geschädigte Zellen und eine zunehmend geschwächte Gesundheit.



STABILES MOLEKÜL

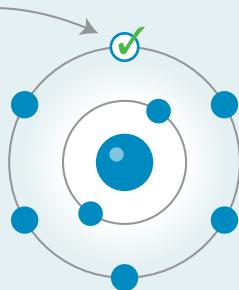
INSTABILES MOLEKÜL
(FREIE RADIKALE)

UNGESUNDE FAKTOREN, DIE DIE OXIDATION STEIGERN:

- Stress
- Zigaretten rauchen
- Verschmutzung
- Chemikalien
- Stark verarbeitete Lebensmittel
- Strahlung



ANTIOXIDANT
SPENDET ELEKTRON



ANTIOXIDANZIEN

suchen freie Radikale, spenden ihnen ein Elektron und bringen sie so wieder ins Gleichgewicht.

TOP 3 SUPERFOODS MIT ANTIOXIDANTIEN



TRAUBEN

Phytonährstoffe: Stilbenoide, Flavanole, Phenolsäuren, Carotinoide



BLAUBEEREN

Phytonährstoffe: Anthocyane, Hydroxizimtsäure, Hydroxybenzoesäure, Flavanole



HIMBEEREN

Phytonährstoffe: Anthocyane, Flavanole, Flavonoidglykoside, Tannine, Hydroxybenzoesäure, Hydroxizimtsäure, Stilbenoide