

## **Blijf jong, energiek en mobiel**

### **dankzij natuurlijke antioxidanten**

**Je jeugdig voelen op gezegende leeftijd, er stralend blijven uitzien, een vlotte bloedsomloop hebben, soepel blijven bewegen en vitaal aan het leven deelnemen... zijn enkel mogelijk als onze lichaamscellen voldoende beschermende “antioxidanten” krijgen. Naast een voeding met volop verse groenten en fruit, kunnen een natuurlijke (!) antioxidanten ons hierbij helpen.**

#### **Schadelijke vrije radicalen**

Dagelijks worden wij overspoeld door “vrije radicalen” via het milieu, de werkomgeving, schoonmaakmiddelen, zonlicht, allerlei stralingen, verwerkte voeding en zelfs de eigen stofwisseling. Vrije radicalen zijn agressieve stoffen die waardevolle structuren zoals DNA en eiwitten aantasten, die sneller ouderdomsverschijnselen doen optreden en mee aan de basis liggen van vele degeneratieziekten.

#### **Natuurlijk en werkzaam**

Gelukkig kunnen de zogenaamde antioxidanten vrije radicalen neutraliseren en zo lichaamscellen en -structuren beschermen. Dat is de reden waarom we best dagelijks 5 tot liefst 9 porties verse groenten en fruit eten. Daarnaast is extra hulp van een natuurlijk en werkzaam antioxidantcomplex geen overbodige luxe. Maar aan welke voorwaarden moet dat voldoen?

#### **Vitamines A, C en E**

De vitamines A, C en E zijn de “basisantioxidanten”, die absoluut onmisbaar zijn en die kunnen aangevuld worden door een kwalitatief voedingssupplement.

- qua vitamine C is – beter dan synthetische L-ascorbinezuur – de beste keuze een acerolakersconcentraat, waarin naast vitamine C ook de begeleidende bioflavonoïden zitten, die de opname en werkzaamheid van vitamine C bevorderen

- wat betreft vitamine E moet je zeker de synthetische en quasi onwerkzame D,L-alfatocoferol vermijden: dat is maar één lid van de ganse vitamine E-familie en die wordt bovendien voor de helft in een voor het lichaam ongekende en storende L-vorm aangevoerd. Ideaal is de combinatie van gemengde

tocoferolen uit bv ongeraffineerde zonnebloemolie met tocotriënolen uit ongeraffineerde, fair trade rode palmolie.

- wat betreft vitamine A vermijd je best geïsoleerde toegediende, synthetische bètacaroteen. Net zoals in natuurlijke voeding, heb je de ganse familie van gemende carotenen nodig (met o.a. alfa-, bèta-, gamma- en deltacaroteen). Ongeraffineerde rode palmolie is daar trouwens ook een goede bron van.

### **Selenium en zink**

De belangrijkste antioxiderende, celbeschermende mineralen zijn zink en selenium. Wat betreft selenium, vermijd je zeker selenieten of selenaten, anorganische seleniumvormen die zich in hogere dosis gewoon als toxische zware metalen gedragen! Een goed antioxidantcomplex moet dan ook organische selenium aanvoeren en seleniumgist, afkomstig van biergist, is daar een ideale vorm van. Zink dan weer, is voor een optimale opname en werking het best “gecheleerd” of natuurlijk gebonden aan een aminozuur, zoals glycine (in zinkbisglycinaat) of methionine (zinkmethionine).

### **Extra co-enzym Q10**

Het is zeker een meerwaarde als een antioxidantcomplex ook natuurlijke co-enzym Q10 aanvoert. Want niet alleen is deze vitamineachtige stof een belangrijk celbeschermend antioxidant dat bijdraagt tot een gave huid, een vlotte circulatie, het behoud van gezonde hersenen, ogen en nieren, co-enzym Q10 is ook onmisbaar voor een optimale verbranding van voedingsstoffen in de mitochondriën, waardoor het bijdraagt tot meer energie en betere prestaties.