

Restez jeune, énergétique et mobile

grâce à des antioxydants naturels

Se sentir jeune à un âge béni, garder un physique radieux, avoir une bonne circulation, continuer à bouger en souplesse et participer de façon vitale à la vie... ces choses ne sont possibles que si les cellules de notre corps reçoivent suffisamment d'« antioxydants » protecteurs. En plus d'une alimentation riche en fruits et légumes frais, des antioxydants naturels (!) peuvent nous aider à y parvenir.

Les radicaux libres nocifs

Chaque jour, nous sommes inondés par les « radicaux libres » via l'environnement, le milieu du travail, les produits ménagers, la lumière du soleil, toutes sortes de radiations, les aliments transformés et même notre propre métabolisme. Les radicaux libres sont des substances agressives qui attaquent des structures précieuses telles que l'ADN et les protéines, provoquant des signes accélérés de vieillissement et sont à l'origine de nombreuses maladies dégénératives.

Naturel et efficace

Heureusement, les soi-disant antioxydants peuvent neutraliser les radicaux libres et ainsi protéger les cellules et les structures du corps. C'est pourquoi il est préférable de manger 5 à 9 portions de fruits et légumes frais chaque jour. De plus, l'aide supplémentaire d'un complexe antioxydant naturel et efficace n'est pas un luxe superflu. Mais quelles conditions doit-il remplir?

Les vitamines A, C et E

Les vitamines A, C et E sont les « antioxydants de base », qui sont absolument essentiels et qui peuvent être complétés par un complément alimentaire de haute qualité.

- Pour ce qui est de la vitamine C – meilleure que l'acide L-ascorbique synthétique – le meilleur choix est un concentré d'acérola, qui, outre la vitamine C, contient également les bioflavonoïdes qui l'accompagnent et qui favorisent l'absorption et l'efficacité de la vitamine C

- En ce qui concerne la vitamine E, vous devriez absolument éviter le D,L-alpha-tocophérol synthétique et presque inefficace : ce n'est qu'un membre de toute la famille des vitamines E et la moitié est fournie sous forme de L, qui

n'est pas connu par notre métabolisme et le déränge même. La combinaison de tocophérols mélangés avec des tocotriénols provenant p.ex de l'huile de tournesol non raffinée est idéale. En ce qui concerne la vitamine A, il faut éviter le bêta-carotène synthétique et isolé. Tout comme dans les aliments naturels, vous avez besoin de toute la famille des carotènes mixtes (y compris les alpha, bêta, gamma et delta carotènes). L'huile de palme rouge non raffinée en est également une bonne source.

Le sélénium et le zinc

Les principaux minéraux antioxydants et protecteurs des cellules sont le zinc et le sélénium. Quant au sélénium, il faut absolument éviter les sélénites ou sélénates, des formes inorganiques de sélénium qui, à plus forte dose, se comportent simplement comme des métaux lourds toxiques ! Un bon complexe antioxydant doit donc fournir du sélénium organique et la levure de sélénium, dérivée de la levure de bière, en est une forme idéale. Le zinc, en revanche, est mieux « chélaté » ou naturellement lié à un acide aminé, comme la glycine (dans le bisglycinate de zinc) ou la méthionine (zinc méthionine).

SOD (Super oxyde dismutase)

C'est certainement une valeur ajoutée si un complexe antioxydant fournit également l'enzyme antioxydante super oxyde dismutase (SOD). La SOD est également appelée antioxydant « primaire » ou « master ». C'est en effet l'antioxydant le plus important qui neutralise le puissant radical libre « anion super oxyde » dans notre corps.

Compléter la SOD par un complément alimentaire n'est malheureusement pas si simple, car elle se décompose rapidement. Heureusement, il existe aujourd'hui une SOD naturelle avec « enrobage entérique » extraite d'une sorte spéciale de melon.