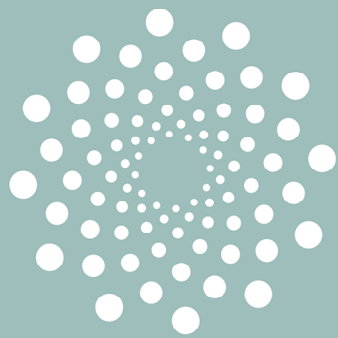


URSACHEN

MASSNAHMEN

Was wir tun können gegen Oxidativen Stress

UV-STRAHLUNG
(Sonne, Solarium)



LUFTVERSCHMUTZUNG
(Fabriken, Autoverkehr)



STOFFWECHSEL
Verdauung, Energieproduktion



RAUCHEN
(Aktiv- und Passivraucher)



ENTZÜNDUNGEN
(Zelldegeneration, Immunschwäche)



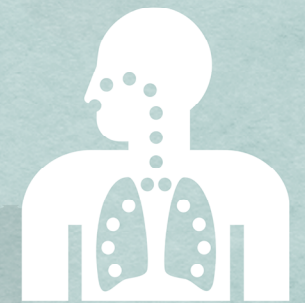
FREIE RADIKALE

sind aggressive Moleküle, die z. B. durch Sonneneinstrahlung oder Luftverschmutzung in unserem Körper entstehen. Sie greifen Zellen oder Gewebe an, führen zu beschleunigten Alterungsprozessen und Schädigungen - bis hin zu unserer Erbsubstanz, der DNS.

Vitamine können, wenn wir sie in ausreichender Menge zu uns nehmen, dabei helfen, Freie Radikale zu neutralisieren, bevor sie größere Schäden anrichten können.

STRESS

erzeugt permanent Freie Radikale!



ATMEN & RELAXEN

(stärkt das Immunsystem, aktiviert Ressourcen und Heilungsprozesse)



GESUNDES ESSEN

- viel Wasser trinken
- frisches Obst & Gemüse (enthält Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die Freie Radikale neutralisieren helfen)
- Zucker meiden (verstärkt Entzündungsprozesse)
- Kaffee reduzieren (2-3 Tassen Kaffee erhöhen den Cortisolspiegel um 25% und halten ihn für ca. drei Stunden hoch)
- grünen Tee trinken (stärkt das Herz-Kreislaufsystem und das Immunsystem; grüner Tee enthält L-Theanin, eine Aminosäure, die Stress reduzieren helfen soll)

Gesundes Essen bedeutet auch: langsam und ohne Ablenkung essen!