

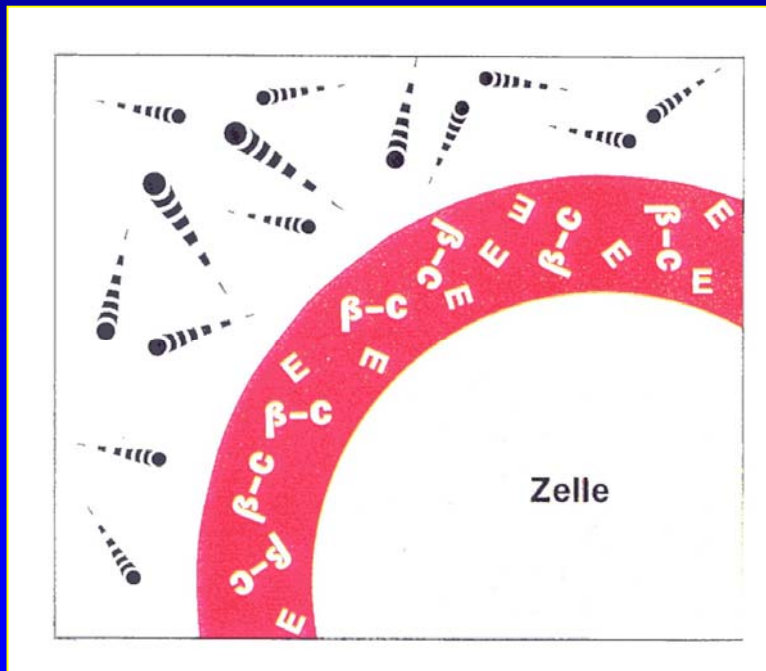


Altern heisst,
dass die Abwehrmechanismen
gegen "Freie Radikale" langsam versiegen

"Freie Radikale"

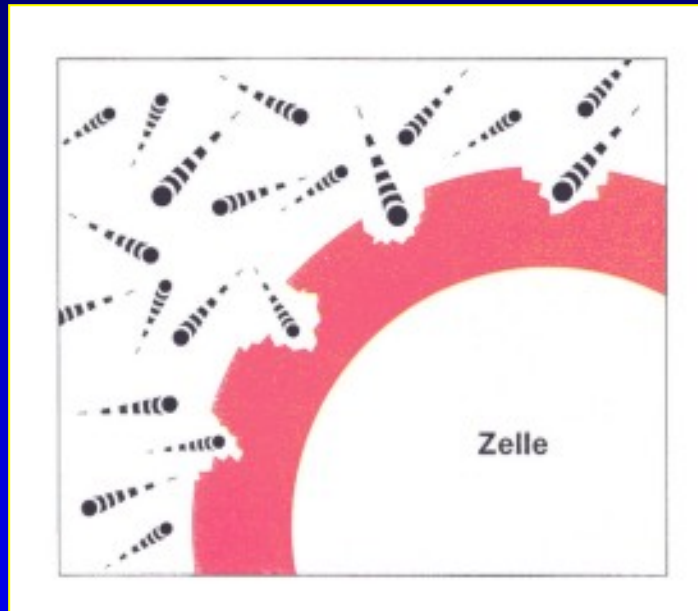
Die „Freien Radikale“ = Stoffwechselabfallprodukte

Flug Frankfurt – Los Angeles = Radikalbelastung von 200 Zigaretten
1 Zigarette = 50 Billionen freie Radikale



Unser Körper führt lebenslang einen Kampf gegen die "Freien Radikale", die mehrheitlich aus giftigen Sauerstoffabfallprodukten bestehen.

Die „Freien Radikale“



Die “Freien Radikale” – sofern im Übermass vorhanden – schädigen unseren Körper weitreichend, wirken zellzerstörend, fördern Arteriosklerose, Entzündungen und Krebs.

Bei Entzündungen sind “Freie Radikale” gleichsam Öl ins Feuer.

Die Entstehung der „Freien Radikale“

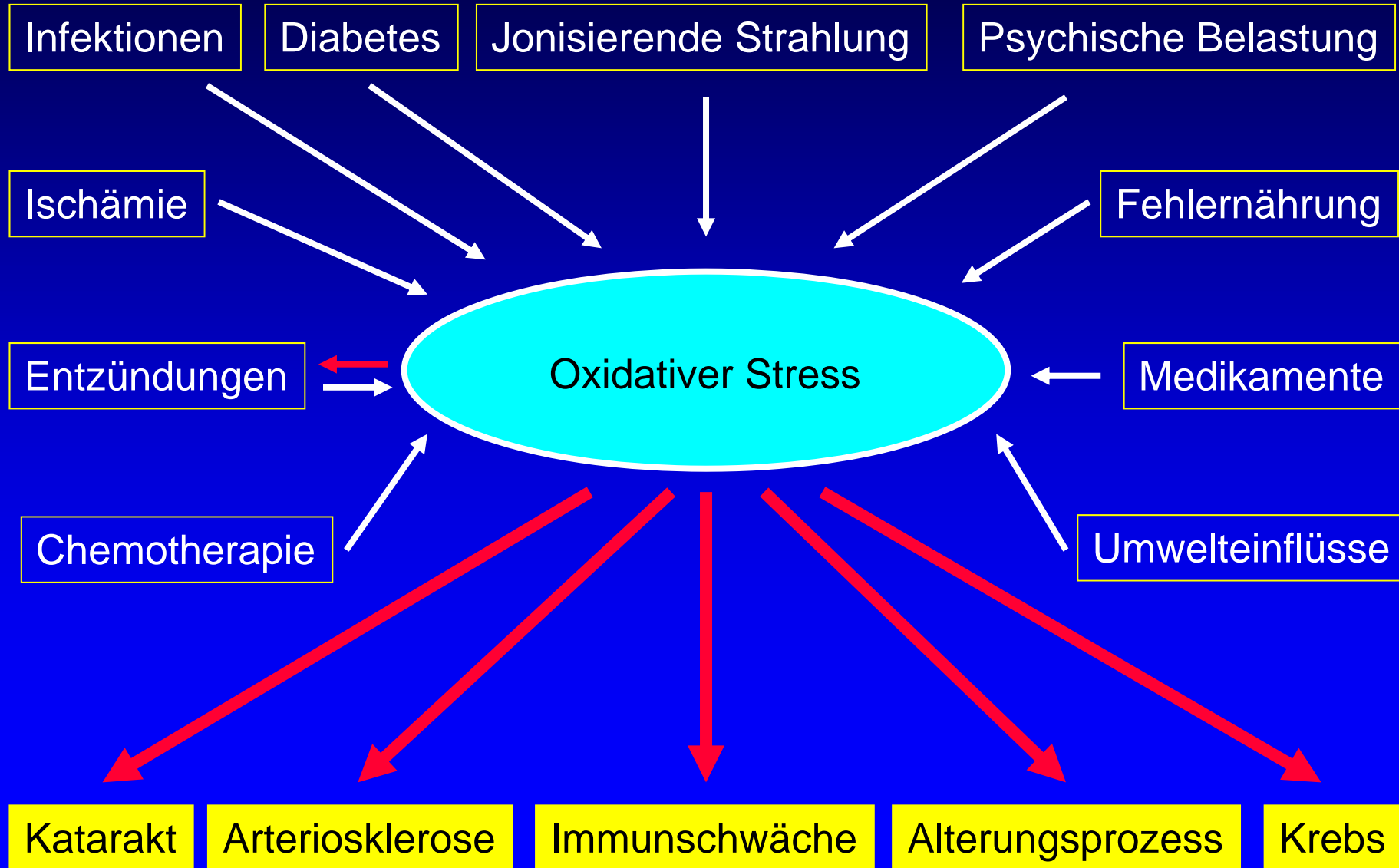
„Freie Radikale“ entstehen:

- Im Körper als Produkt normaler Stoffwechselfvorgänge.
- Durch Sonnenstrahlung, Ozon, Smog, Medikamente (u.a. Antibaby-Pille, Antibiotika), Sport.
- Beim Rauchen: Der Körper wird gleich billionenweise mit „Freien Radikalen“ überflutet.

"Freie Radikale,, = Gesundheitsbedrohung!

Ohne Sauerstoff können wir nicht leben. Aber, Sauerstoff in Form von "Freien Radikalen" kann zu lebensbedrohlichen Krankheiten führen sowie vorzeitige Alterserscheinungen begünstigen.

Der „Oxidative Stress“



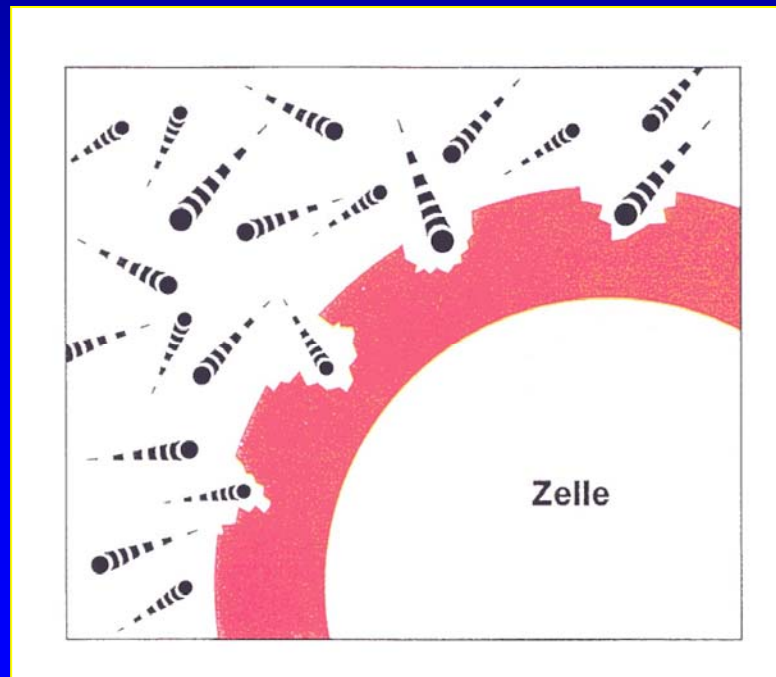
„Freie Radikale“: Der Nutzen



- „Freie Radikale“ greifen Schädlinge an
- Vernichten in den Körper eingedrungene Krankheitserreger im Innern der „Fresszellen“
- „Fresszellen“ sind die „Schutzpolizei des Immunsystems“

„Freie Radikale“: Der Schaden

„Freie Radikale“ stürzen sich, wenn - wie zum Beispiel beim Rauchen im Übermass vorhanden - auch auf gesunde Körperzellen:



Die „Freien Radikale“ dringen in den Zellkern ein und bedrohen dort die Erbsubstanz.

Die Erbsubstanz der Zelle (DNA) erleidet jeden Tag ca. 10`000 solcher „oxidativer“ Angriffe.

Folge: Die Zelle geht zugrunde - oder entartet zur Krebszelle.

Antioxidantien: Die Killer der „Freien Radikale“



**Brokkoli
Grünkohl**



**Gemüse, Früchte
allgemein**



**Tomate
(gekocht noch besser)**



Grüntee



Zwiebeln



Knoblauch

**Das sind die
wichtigsten
Antioxidantien unter
den Vitalstoffen:**

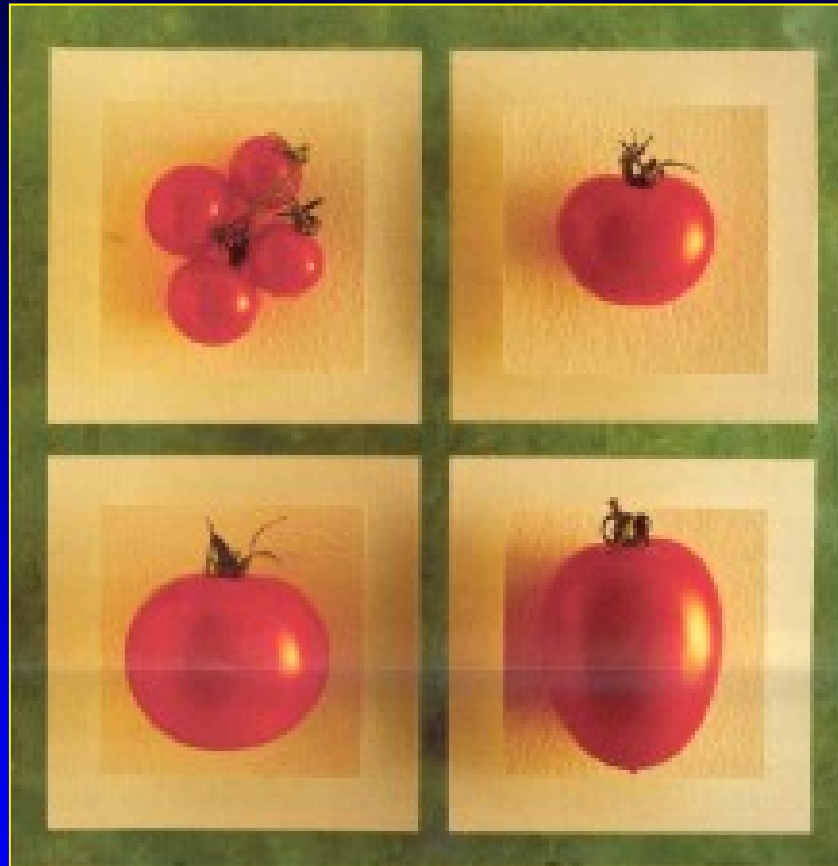
Vitamin C

Selen

Beta-Karotin

Vitamin E

Tomaten – kochen ist besser



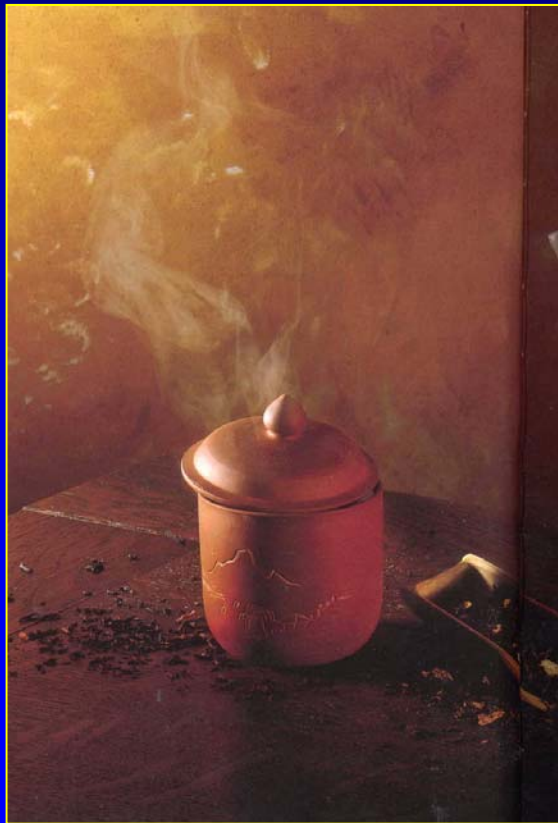
Der rote Farbstoff, das Lykopen stabilisiert die Zellwände und schützt die Zellen der Tomate ebenso wie beim Mensch.

4-7 Tomatenmahlzeiten pro Woche verringern das Auftreten von Prostatakrebs um 20%, bei 10 Mahlzeiten sogar um 45%.

Frauen mit einem hohen Blut-Lykopinspiegel erkranken dreimal weniger an Gebärmutterhalskrebs.

Tomate roh:	3mg	Lykopen pro 100g
Tomatensauce:	10mg	Lykopen pro 100g
Tomatenmark:	45mg	Lykopen pro 100g

Milch im Tee zerstört die Antioxidantien



Schwarztee wärmt
Grüntee kühlt.

Schwarzer und grüner Tee
können vor Radikalen schützen.

Wer sich diesen Effekt zunutze
machen will, sollte den Tee
allerdings ohne Milch trinken.

Nach Milchzugabe sind die
antioxidativen Eigenschaften
nicht mehr feststellbar.

Antioxidantien im Gemüse

Reihenfolge - Wertigkeit

Grünkohl	24
Knoblauch	23
Spinat	17
Rosenkohl	16
Brokkoli	13
Rote Beete	12
Rote Paprika	7
Zuckermais	7
Zwiebeln	6

Auberginen	5
Blumenkohl	5
Kartoffeln	5
Weisskohl	5
Buschbohnen	4
Kopfsalat	4
Möhren	3
Sellerie	1
Gurken	1

Mit 40 aussehen wie mit 60 muss nicht sein



Alles, was wir tun können, um das Altern aufzuhalten,

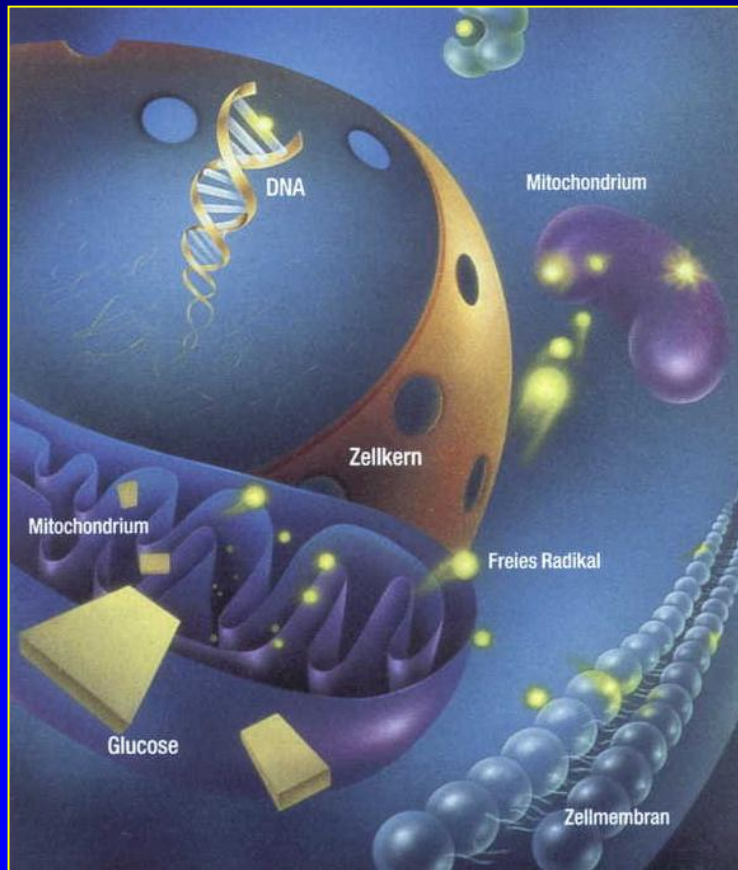
unser Erinnerungsvermögen und unsere Lernfähigkeit zu behalten, ist, unsere tägliche Nahrung möglichst reichhaltig

mit Früchten und Gemüsen anzureichern,

die diesen Antioxidationsprozess unterstützen.

James Joseph, Tufts University, Boston, USA

Gerade im Alter ist Gemüse wichtiger denn je

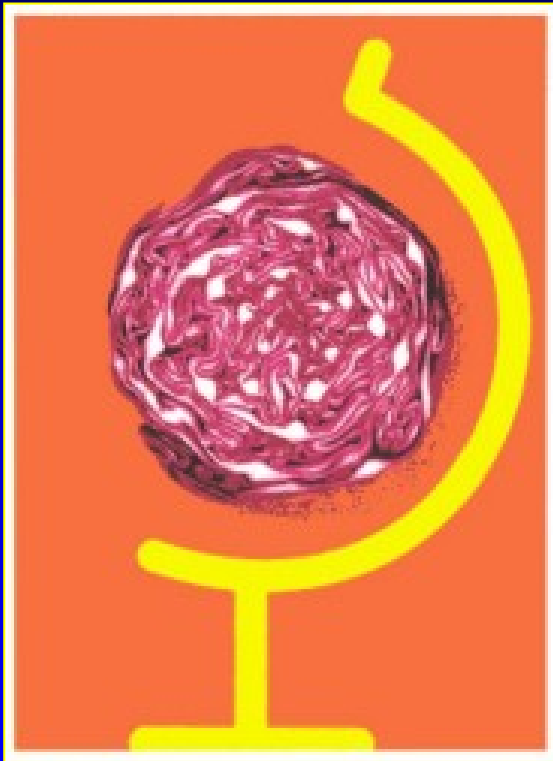


Altern heisst Verlust der Fähigkeit, den „Freien Radikalen“ entgegen zu wirken.

Sterben heisst völliger Zusammenbruch aller radikalabwehrenden Massnahmen.

Antioxidantien im Gemüse killen „Freie Radikale“!

Die drei K: Kohl Killt Krebs



Kohl – besonders Broccoli - ist reich an Antioxidantien

Langsam kauen



Guten Appetit

Dr. med. Jürg Eichhorn

**9100 Herisau
www.ever.ch**

