



# ANTIOXIDANTIEN *wichtig für uns*

## Die wichtigsten Antioxidantien

Diese Radikalfänger stellt der Körper nicht selbst zur Verfügung – sie müssen mit der Nahrung oder durch Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden.

**Carotinoide.** In Marillen, Pfirsichen, Tomaten, Paprika, Brokkoli, Karfiol, Spinat und Karotten. Karotten enthalten mit Abstand den höchsten Anteil an Beta-Carotin, der Vorstufe des Vitamin A mit antioxidativer Wirkung. (Carotinoide gehören auch zu den sekundären Pflanzenstoffen.)

**Vitamin C.** Viel Vitamin C enthalten unter anderem Zitronen, Orangen und andere Zitrusfrüchte, Johannisbeeren, Paprika, Kiwi, Tomaten, Sanddorn und Kartoffeln.

**Vitamin E.** Besonders reich sind Ölrüchte und Nüsse/Mandeln sowie Weizenkeimöl, Maisöl, Sonnenblumenkerne, Öl aus Sonnenblumenkernen und Sojaöl.

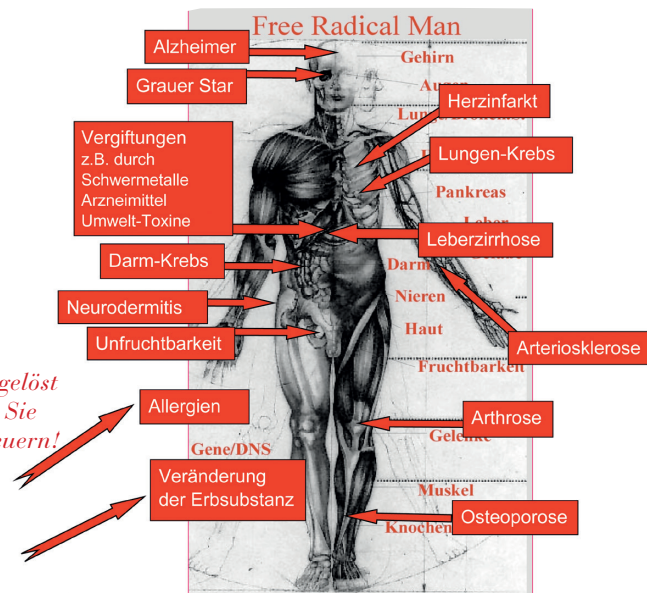
**Sekundäre Pflanzenstoffe.** Diese Substanzen werden ausschliesslich von Pflanzen gebildet und kommen sowohl in Obst, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Nüssen, Vollkornprodukten als auch in fermentierten Lebensmitteln wie Sauerkraut vor.

**Selen.** So wie es früher öfter einen Jodmangel gab, gibt es heute den Selenmangel, der am einfachsten durch Ergänzung wettgemacht werden kann.

**Zink.** Zink lässt sich mit der Nahrung sehr schwer zuführen und sollte daher ergänzt werden. Für Zellerneuerung und Zellschutz.

**Mangan.** In Haferflocken, Sojamehl und Hirse in erwähnenswerter Menge enthalten. Eisen. Erhöhter Bedarf bei Wachstum, Schwangerschaft und Stillzeit. In Leber, Linsen, weissen Bohnen. Am meisten in Austern ;))

*Klassisches Beispiel für eine Oxidation ist das Rosten von Eisen. Dementsprechend wäre ein Antioxidans der Rostschutz, mit dem das Metall behandelt wird um genau das zu verhindern. Genauso funktionieren Anti-Oxidantien in unserem Körper!*



*Das kann ausgelöst werden, wenn Sie nicht gegensteuern!*



*Bedenken Sie...*

KRANK-MACHER UND ALT-MACHER	
Rauchen	Alkohol
Stress	Pille
Zucker	Medikamente
Narkosemittel, Chemotherapie	Strahlen (Elektromog, Strahlenbehandlung)
Gewebeübersäuerung durch Sauerstoffmangel	Diabetes
Infektionen	Umwelteinflüsse (Luftschadstoffe, Ozon, Nitrate, Pestizide ...)
Schwermetalle (Cadmium, Blei, Quecksilber von Amalgamfüllungen usw.)	Extremer Leistungssport
zu viel UV-Licht (Sonne und Solarium)	

*... und nutzen Sie die kompetente Beratung in der Apotheke. Vereinbaren Sie einen Beratungstermin!*

*Aufgrund der grossen Produktvielfalt sollten Sie vor einem Kauf auf jeden Fall mit unseren Fachleuten in der Apotheke sprechen.*



## WIE LAUTET DIE ZAUBERFORMEL FÜR EIN GESUNDES LEBEN?

Regelmässiger Ausdauersport + 5-mal pro Tag eine Portion frisches Obst und Gemüse + Nichtraucher + positiven Stress zulassen + negativen Stress vermeiden → **GESUNDES LEBEN!**

EIN SERVICE VON

# APOTHECUM<sup>plus</sup>

Folgen Sie uns auch auf [www.facebook.com/APOTHECUM](http://www.facebook.com/APOTHECUM)