

HELFER GEGEN FREIE RADIKALE



Was haben diese Stoffe gemeinsam?

Genau, sie helfen Dir dabei,

*Dich vor Krankheiten zu schützen und
verlangsamen Deine Hautalterung!*



----- DIE BEKANNTESTEN ANTIOXIDATIEN -----

- Dazu gehören Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E, Carotinoide, Selen, Zink und sekundäre Pflanzenstoffe wie Sulfide oder Polyphenole.

Anti - Aging - Food

Äpfel:

- In und unter der Schale steckt Vitamin C, das die Abwehrkräfte stärkt, plus mehr als 30 Spurenelemente und Mineralien wie z.B. Kalium.

Avocados:

- Enthalten super gesunde mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie z.B. E- und B-Vitamine.

Blaubeeren:

- Sind voll mit Polyphenolen, Anthocyanen und Flavonoiden. Sie wirken mithilfe von Vitamin C, Vitamin E und Vitamin A entzündungshemmend und zellschützend (d.h. sie sind super gut für deine Haut) .

Brennneseln:

- Teste sie z.B. als Wildkräuter im Salat, sie liefern nämlich 7x mehr Vitamin C als Orangen, wirken entwässernd, blutbildend und reinigend.

Brokkoli:

- Ist besonders reich an Mineralstoffen wie Kalium, Calcium, Eisen, Zink und an Vitaminen wie E und C. Außerdem enthält der Brokkoli auch Folsäure und Beta-Carotin, diese sind besonders gut für deine Augen.

Grünkohl:

- Liefert dir viel Vitamin A, C und E, diese Vitamine sind sehr gut für deine Haut und deine Augen. Dazu enthält er auch noch viele Mineralien wie Kalium, Calcium, Eisen und viele sekundäre Pflanzenstoffe.

Hirse :

- Ist gut für deine Haut, Haare und Nägel, da darin viel Eisen, Magnesium und Silizium enthalten ist.

Karotten :

- Das darin enthaltene Beta-Carotin wird von deinem Körper in Vitamin A umgewandelt, deswegen besitzen sie eine besonders starke antioxidative Wirkung.

Kartoffeln :

- Haben einen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und an Phenolen & Polyphenolen.

Mais :

- In den Kernen steckt sehr viel Vitamin E.

Zitrusfrüchte :

- Sind reich an Vitamin C und Flavonoiden.

Rotwein :

- Enthält wichtige Radikalfänger, wie z.B. Polyphenole.

Tomaten :

- Je röter sie sind desto mehr Lycopin haben sie, außerdem sind sie reich an pflanzlichen Farbstoffen den Carotinoiden.

Zwiebeln :

- Zählen zu der Allium-Familie, sie enthalten besonders hohe Mengen an Flavonoiden und Antioxidantien. Dazu können sie dich noch vor Herzinfarkte und Krebs schützen.

Nüsse :

- Zählen zu den stärksten Antioxidantien, also streu sie über dein Müsli oder deinen Salat und reduziere somit oxidativen Stress.
By the way: die aus Nüssen gewonnenen Öle haben diesen Effekt auch.

Last but not least:

Kaffee:

- Wirkt entzündungshemmend, weil im Kaffee Polyphenole enthalten sind.
Außerdem ist der Genuss nicht nur lecker, sondern tut dir auch gut! ♥

----- QUOTE 4 YOUR LIFE -----



----- Viel Spaß beim Ausschneiden, XOXO deine Tanja ♥ -----