

Superbeschermers

Antioxidanten, de grote (super)beschermers

We lezen er veel over, we moeten ze veel eten. Maar wat doen ze eigenlijk? Antioxidanten zijn stoffen die ons beschermen tegen vrije radicalen. Vaak worden ze toegevoegd aan allerlei producten maar je kunt ze ook op een andere manier binnen krijgen.

Wat doen antioxidant dan? In je lichaam heb je een ongelooflijke hoeveelheid cellen. Hoe goed zorg jij voor ze? Voor al deze cellen is het belangrijk dat ze goede voedingsstoffen binnen krijgen zodat ze hun werk goed kunnen doen. Goede voedingsstoffen zijn bouwstoffen voor de cellen en die krijgen ze uit gezonde voeding. Antioxidanten voorkomen schade aan je cellen en kunnen de vrije radicalen onschadelijk maken.

Vrije radicalen, hoe ontstaan ze? Bij het verbranden, verwerken van onze maaltijden met koolhydraten, suikers, en eiwitten wordt zuurstof gebruikt. Hierbij ontstaan bijproducten die vrije radicalen genoemd worden. Een normaal product die we ook niet hoeven te vermijden, alleen een teveel is niet goed. Een klein beetje is prima omdat ze in ons afweersysteem de witte bloedcellen ondersteunen tegen virussen en bacteriën te vechten. Veel vrije radicalen krijgen we door suikers, stress, transvetten, alcohol en roken. Een teveel maakt onze cellen stuk waardoor mogelijk weefselschade optreedt. De vrije radicalen kunnen een bron zijn van vele ziektes als diverse vormen van ontstekingen en gewrichtsklachten. Maar ook van veroudering in je lichaam. Omdat vermijden niet mogelijk is kunnen we wel onze voeding aanvullen met antioxidanten.

Regelmatig wordt mij gevraagd of je dit altijd met supplementen moet aanvullen. En nee dat hoeft niet. Tenzij er een speciale reden voor is. Maar in basis hoeft dit echt niet. Denk je dit wel nodig te hebben doe dit in overleg met een (orthomoleculair of natuurgeneeskundig) therapeut of arts die hiervoor is opgeleid.

Waarin vinden we ze?

Varieer veel met goede gezonde voeding. Mijn voorkeur heeft biologische voeding maar kijk wat voor jou mogelijk is. Lekker veel variatie in je voeding patroon is een ware super food voor je gezondheid!

- Met stip op 1 is groenten. De basis van onze voeding moet uit groenten bestaan. Als iedereen voldoende groenten zouden eten dan ziet onze gezondheidszorg er vast heel anders uit en hebben we veel meer energie. Alle groenten zijn een goede bron voor antioxidanten. Eet ze vooral zo gevarieerd mogelijk.
- Knoflook.
- Avocado's.



Superbeschermers

- Kiemen. Dit zijn ware vitamines en mineralen bommen. In de jonge kiemen zitten alle bouwstoffen voor een plant. Eet er veel van!
- Noten. Ongebrand en ongezoeten dan wel.
- Fruit. Eet deze ook gevarieerd. Een topper voor antioxidanten zijn blauwe bessen, bosvruchten en granaatappels.
- Kruiden. Vers en gedroogd kan. Geen zakjes kruidenmengsels! Extra goed hiervoor zijn basilicum, gember, kurkuma, komijnzaad, bonenkruid, Provençaalse kruiden.
- Pure chocolade van meer dan 75% cacao. Heerlijk met mate te eten.

Celien van Dalen

Natuurgeneeskundig therapeut

www.reflex-zwolle.nl

