



ANTIOXIDANTER BESKYTTER DIN KROP

Af tidl. Overlæge Bo Møgelvang

Hvad enten du får dem gennem din kost eller ved at tage kosttilskud, er antioxidanter helt alafgørende for dit helbred og faktisk for hvor lang tid du lever. Hvis man kunne fjerne alle antioxidanter fra din krop, ville du dø indenfor få sekunder.

Antioxidanter:

- Forebygger og modvirker mange af de miljøskader vi udsættes for i vor hverdag bl.a fra den tiltagende luft-, vand og jordforurening.

- Hæmmer ganske enkelt dannelsen af for mange skadelige frie radikaler i kroppen.

I denne måneds nyhedsbrev kan du læse om, hvad antioxidanter kan gøre for din krop og for at øge dit alméne velvære.

Hvad er frie radikaler og oxidativt stress?

Frie radikaler er ustabile molekyler, der "mangler noget" (de har kun én elektron istedet for to) og de er derfor klar til at "stjæle" den elektron de mangler fra det nærmeste molekyle de kommer i kontakt med. Dermed bliver det "bestjålne" molekyle selv til et frit radikal. Men ikke nok med det, det bestjålne molekyle er blevet fudstændigt ændret og kan ikke længere fungere, som det skal.

Er det for eksempel et enzym, som har mistet en elektron kan det ikke længere fungere og hundredevis af vigtige reaktioner i kroppen stopper. I én ud af en million tilfælde bliver det "bestjålne" molekyle til en cancercelle. Dette kan være første skridt mod en cancer.

INDHOLD

Antioxidanter beskytter din krop.....side 1 og side 2

Antioxidanter, der kan påvirke de frie radikaler.....side 2

Bekæmp frie radikaler med Doctor's Natural antioxidanter.....side 3

Hvad er fordelene ved at tage antioxidant kosttilskud.....side 4

P-piller dræner kroppen for vitamin E og Q10.....side 4

Hvorfor er frie radikaler farlige?

I en rask og sund person kan et mindre mængde frie radikaler håndteres af kroppens egne anti-fri-radikale også kaldet antioxidante systemer.

Fortsættes på side 2...

...Fortsat fra side 1



Hvad er oxidativt stress

Oxidativt stress er et udtryk som ofte anvendes, når dannelsen af frie radikaler overstiger organismens egen antioxidant forsvarskapacitet.

Jo højere kroppens niveau er af frie radikaler (jo mere stress og forurening), jo højere bliver det såkaldte oxidative stressniveau, som kan

øge din risiko for at udvikle:

- Cancer
- Hjertesygdom
- Slidgigt
- Parkinson
- Alzheimer
- Diabetes
- Kronisk leddegigt
- Og mere end 100 andre kroniske sygdomme

• Jo højere oxidativt stress desto flere forskellige antioxidant bør vi tage for at modvirke den skadelige effekt af frie radikaler fra miljøet.

• Jo højere oxidativt stress desto højere doser bør vi indtage af antioxidant for at modvirke den skadelige effekt af frie radikaler.

ANTIOXIDANTER, DER KAN PÅVIRKE DE FRIE RADIKALER



Det er vigtigt at få så bredt et udvalg af antioxidant for at du kan få den bedste effekt.

Carotenoider, er vigtige plante-næringsstoffer, de vigtigste er Betacaroten, Lycopon, Lutein og Alfa-caroten. Disse findes i en sund kost men mængden af disse vigtige plantenæringsstoffer er faldet alene i de sidste 10 år. Derfor anser mange forskere idag, at vi er bedst tjent med at spise sundt – og samtidigt tage naturlige kosttilskud som indeholder:

- Fedtopløselige antioxidant (for eksempel E og D vitamin, carotenoider).
- Vandopløselige antioxidant (for eksempel C-vitamin og B vitaminer inklusiv folinsyre).
- Mineraler (for eksempel selen, kobber og zink).

Det er for nyligt påvist, at hvis man spiser en sund kost og samtidigt **TAGER KOSTTILSKUD AF HØJ KVALITET**, vil man opnå en mere effektiv antioxidant beskyttelse og samtidigt øge sit almene velvære.

BEKÆMP FRIE RADIKALER MED DOCTOR'S NATURAL ANTIOXIDANTER

**VI TILBYDER DIG NU EN ANTI-OXIDANT PAKKE:
VITAMIN C + VITAMIN E + Q10 100 MG + MULTI-VITAMINER + MULTI-MINERALER
EN MÅNEDS FORBRUG KOSTER NU KUN KR. 463,-**

**Ring til en af vore sundhedsrådgivere på telefon 70 23 03 05 eller besøg
vores hjemmeside www.doctorsnatural.co.uk**

Doctor's Natural anbefaler følgende antioxidanter:

Vitamin C, vitamin E and coenzym Q10 100 mg. Videnskabelige undersøgelser viser at:

Vitamin C:

- Forebygger forkølelse og infektion
- Har anti-aging effekt
- Har anti-inflammatorisk effekt
- Forebygger humørsvingninger
- Kan forebygge visse kræftformer

Vitamin E:

- Styrker dit immunsystem
- Understøtter dit hjerte-kar system
- Kan sænke det såkaldte "farlige" LDL kolesterol
- Kan forebygge Alzheimers sygdom
- Kan forebygge visse kræftformer

Coenzyme Q10 100 mg:

- Øger dit energi niveau
- Understøtter dit hjerte-kar system
- Har anti-aging effekt
- Kan forebygge diabetes
- Forbedrer mænds sædkvalitet



**Du kan få gratis rådgivning fra en af vore specialuddannede
sundhedsrådgivere på telefon 70 23 03 05.**

HVAD ER FORDELENE VED AT TAGE ANTIOXIDANT KOSTTILSKUD?

1. Hjerte: Antioxidanter er vigtige for hjertet og undersøgelser har vist, at antioxidant i betydelig grad kan reducere det systoliske blodtryk samt øge elasticiteten i blodårene. Åreforkalkning er en sygdom, som kommer snigende gennem hele livet. Oxidationen er en af de mange faktorer som øger din risiko for åreforkalkning.

2. Kolesterol: Antioxidanter forhindrer frie radikaler i at angribe LDL kolesterol og gøre det farligt. E vitamin øger desuden mængden af det "sunde" HDL kolesterol. C-vitamin for eksempel hæver mængden af det sunde kolesterol og forhindrer dannelsen af det farlige oxiderede LDL.

3. Diabetes: Diabetikere har ofte problemer med at holde blodsukkeret nede, og for højt blodsukker kan øge antallet af farlige frie radikaler (oxidation). Derfor er det vigtigt at tage kosttilskud af antioxidant i rimelig høj dosis.

4. Inflammation: antioxidant hæmmer inflammation og begrænser dermed risiko for at udvikle en lang række sygdomme,

som skyldes kronisk inflammation. E og C vitamin samt Q10 kan hæmme udvikling af kronisk inflammation.

5. Kræft: En ny videnskabelig undersøgelse har også vist, at vitamin C, vitamin E og beta-caroten i de rigtige mængder kan mindske mænd's risiko for at udvikle prostata kræft.

P-piller dræner kroppen for vitamin E og Q10



Nyere videnskabelige undersøgelser har endnu engang vist, at P-pillen kan tømme din krop for antioxidanterne E og Q10. Et tilskud af E og Q10 vil derfor gøre det mere sikkert at tage P-piller.



Vitamin C beskytter øjne og hjerne

Vitamin C styrker dit immunforsvar og er nødvendigt for dannelsen af bindevævs-kollagen. Nyeste undersøgelser har vist, at vitamin C er en meget vigtig hjernebeskytter og vedligeholder desuden en sund hud og et vel fungerende syn.

Referencer:

Calero, C.I. & all. "Allosteric modulation of retinal GABA receptors by ascorbic acid." Journal of Neuroscience. 2011.

Mancini, A. & all. "Well-defined quantity of antioxidants in diet can improve insulin resistance." Presented at The Endocrine's Society 92nd Annual Meeting, San Diego. 2010.

Schelzer, C. & all. "Ubiquinol-induced gene expression signatures are translated into altered parameters of erythropoiesis and reduced low density lipoprotein cholesterol levels in humans." IUBMB Life. 2011.

Shargorodsky, M. & all. "Effect of long-term treatment with antioxidants (vitamin C, vitamin E, coenzyme Q10 and selenium) on arterial compliance, humoral factors and inflammatory markers in patients with multiple cardiovascular risk factors." Nutrition and Metabolism. 2010.

Palan, P. & all. "Effects of menstrual cycle and oral contraceptive use on serum levels of lipid-soluble antioxidants." American Journal of Obstetrics and Gynecology. 2006.

Disclaimer: Skribenter i Doctor's Natural Nyhedsbrev er blandt andre:

Udover Tidl. overlæge; Bo Møgelvang Nielsen er følgende forfattere helt økonomisk uafhængige af Doctor's Natural; Overlæge Allan Larsen, Ph.D., speciallæge i Ortopædkirurgi, Professor Karl Arfors, Karolinska Institutet, Stockholm, tidl. professor på Karolinska Institutet, Stockholm, Magnus Nylander, Ph.D. Information givet i dette nyhedsbrev er generelt baseret på forskningsundersøgelser og/eller lægernes egne kliniske erfaringer og erstatter ikke lægemidler, medicinsk rådgivning, diagnose eller behandlingsforslag ordineret af patientens læge eller anden kvalificeret sundhedsperson. Doctor's Natural fralægger sig ethvert ansvar for de i teksten forekommende informationer. Dette nyhedsbrev er KUN for medlemmer og må ikke helt eller delvis anvendes til offentliggørelse, må ikke kopieres eller på anden måde videregives til tredje part, uden at der foreligger en skriftlig accept fra bestyrelsen.al.