



SKYDDA DIN KROPP MED ANTIOXIDANTER

Av fd överläkare Bo Møgelvang

Vart vi än tittar idag, verkar orden "rik på antioxidanter" vara lockord överallt. Man ser dessa lockord på fruktjuicer, på burkar med anti-aging kräm eller på kosttillskott. Varför används det så mycket i marknads kommunikationen idag?

I detta nyhetsbrev kan du ta reda på varför antioxidanter är så populära, hur de kan göra livet bättre och vilka vi rekommenderar dig att ta dagligen.

Vad är fria radikaler och oxidativ stress?

För att förstå vad antioxidanter är och hur de kan hjälpa oss, måste vi först gå in på vad fria radikaler är.

Dessa är instabila, mycket reaktiva kemikalier som är resultatet av många vanliga kropps funktioner som när kroppen bryter ner mat (särskilt kost rik på socker), vid exponering för föroreningar och

gifter (tobak, strålning, kemikalier), hårdträning, solbränna, stress, läkemedel, men även vid den naturliga processen av åldrande.

Varför är fria radikaler skadliga?

Eftersom fria radikaler saknar en elektron blir de instabila. Därför blir deras uppgift att stjäla elektroner från normala celler i deras strävan att bli stabila. Problemet är att en normal cell blir då utan en elektron och kan i sin tur skada cellens struktur och funktion. Eftersom denna process använder syre kallas det oxidation. Lite av oxidation är en oundviklig del av våra liv, men med alltför många fria radikaler, som far runt i våra kroppen och orsakar sk oxidativ stress, blir vi sjuka. Rent kemiskt är denna process det samma som när en bit järn utsatt för syre rostas över tiden.

INNEHÅLL

Skydda din kropp med antioxidanter.....sid 1 och sid 2

Antioxidanter till undsättning.....sid 2

Neutralisera fria radikaler med Doctors Natural blandning av antioxidanter.....sid 3

Häls fördelar med antioxidanter.....sid 4

Orala preventivmedel tömmer kroppen av vitamin E och koenzym Q10.....sid 4

Faktum är att när vi åldras, skapar vi mer fria radikaler och vår kropp upplever det som en form av "rost". På utsidan är det tydligt med rynkor, hudens struktur och smidighet och så vidare.

Forts. på sid 2...



Internt kan dock oxidativ stress orsaka betydligt värre skada vid en mycket tidigare ålder. Vi vet nu att många av de sjukdomar man lider av i vårt samhälle idag, är i själva verket orsakat av oxidativ stress. Dessa sjukdomar kan vara:

- Cancer
- Hjärt- och kärlsjukdom
- Artros
- Alzheimers sjukdom
- Parkinsons sjukdom
- Diabetes
- Autoimmun sjukdom

- Ögonsjukdom (makular degeneration, katarakt, irit, etc)

Även om vi inte kan bli av med alla fria radikaler, kan vi säkert hjälpa till att minimera deras antal och negativa inverkan och det är här antioxidanter kommer in.

ANTIOXIDANTER TILL UNDSÄTTNING



Antioxidanter är molekyler som neutraliserar fria radikaler och förhindrar oxidation, samt ibland även reparerar skadade celler. De gör detta genom att ge en elektron till en fri radikal så att den blir en stabil molekyl som inte kan skada kroppens celler. Några väl kända antioxidanter är: vitamin C, vitamin E, betakaroten, coenzym Q10, selen och lykopen.

Källor till antioxidanter

Grönsaker och frukt är de bästa källorna till antioxidanter men tyvärr kan vi inte lita på att få alla de antioxidanter vi behöver från mat enbart på grund av vår moderna tillverknings- och jordbruksprocess, som också lett till utarmade jordar utan näringsinnehåll.

Komplettera en hälsosam livsstil med antioxidanter i kosttillskott

För att se till att du motverkar fria radikalers skada och får tillräckligt med antioxidanter, är det viktigast att leda en hälsosam livsstil så långt det är möjligt - ingen rökning, måttlig motion, nyttig kost, lågt sockerintag, inte stressa - kombinerat med antioxidanttillskott.

NEUTRALISERA FRIA RADIKALER OCH FÖREBYGG ONÖDIGA SJUKDOMAR MED DOCTOR'S NATURAL BLANDNING AV ANTIOXIDANTER!

SPECIAL ERBJUDANDE!
VITAMIN C + VITAMIN E + Q10 100MG + MULTIVITAMIN + MULTIMINERAL
1 MÅNADSFÖRBRUKNING FÖR ENBART 555 KR!
SÅ LÅNGT LAGRET RÄCKER, SÅ SKYND!

Ring vår kundservice på 08-5000 6608 eller besök vår hemsida www.doctorsnatural.co.uk

Vilka antioxidater rekommenderar Doctor's Natural?

De vi rekommenderar för vinterhalvåret är vitamin C, vitamin E och coenzym Q10.

Vitamin C:

- Hjälper mot vanlig förskylning
- Anti-aging egenskaper
- Anti-inflammatorisk effekt
- Hjälper en att hålla modet uppe
- Kan skydda mot cancer

Vitamin E:

- Hjälper till att stärka immunsystemet
- Stöttar hjärt- och kärlsystemet
- Bidrar till att sänka LDL (dåligt) kolesterol
- Kan skydda mot Alzheimer's sjukdom
- Kan skydda mot cancer

Coenzym Q10 100 mg:

- Ökar energinivåerna
- Stöttar hjärt- och kärlsystemet
- Anti-aging egenskaper
- Kan förhindra diabetes
- Kan öka antal och kvalitet på spermatoider



Varför kombinera med andra vitaminer och mineraler?

Genom att kombinera vitamin C, vitamin E och coenzym Q10 med våra multivitamin- och multimineraltillskott, som också innehåller betakaroten och selen, kommer du att säkerställa att du skyddar din kropp med perfekta doser av alla antioxidanter och deras hjälpämnen du behöver för att bekämpa fria radikaler och sjukdom!

Om du är under 30 år, v.g. ring vår kundtjänst 08-5000 6608 för en lägre dos av coenzym Q10.

HÄLSOFÖRDELAR MED ANTIOXIDANTER

1. Hjärthälsa: Enligt vetenskapliga studier kan dagligt tillskott av vitamin C, vitamin E, coenzym Q10 och selen förbättra elasticiteten i artärerna och ge lägre systoliskt och diastoliskt blodtryck. Specifikt blodkärlselasticiteten ökade på deltagare i denna studie, från 11 till 12,7 ml/mm Hg x 100 och blodtrycket sjönk från 145,2 till 136,1 (systoliskt) och 78,4 till 75 (diastoliskt). Resultaten observerades på doser av: 1000 mg C-vitamin, 400 IU vitamin E, 120 mg Q10 och 200 mikrogram selen per dag.

2. Kolesterol: En blandning av antioxidanter som innehåller coenzym Q10, vitamin C och vitamin E, sänker HDL-kolesterolet. Detta är det goda kolesterolet som hjälper till att avlägsna LDL (dåliga) kolesterolet från artärerna. Om man har högt HDL-kolesterol minskar risken för hjärtsjukdom. I en annan studie med Q10, sänktes

LDL-kolesterolet med över 12% efter bara två veckors dagligt tillskott.

3. Diabetes: Många studier visar på att en kost rik på antioxidanter kan förebygga diabetes, eftersom diabetes är en av de många sjukdomar som kan orsakas av oxidativ stress. Dessutom, minskar insulinresistens hos diabetiker med antioxidanter som vitamin C, vitamin E, karotenoider och selen.

4. Inflammation: Inflammation är

sjukdomar såsom hjärtsjukdomar, artros och diabetes. Studier visar att dagligt tillskott av vitamin E sänker blodnivåerna av C-reaktivt protein (en markör för inflammation) med 53%. Ännu bättre nyhet är att när coenzym Q10 tas tillsammans med vitamin E, minskas C-reaktivt protein med 70%.

5. Cancer: En studie fann att vitamin C, vitamin E och betakaroten sänker risken betydligt för livmodercancer.

Orala preventivmedel tömmer kroppen av vitamin E och coenzym Q10



En vetenskaplig studie publicerad i American Journal of Obstetrics and Gynecology visar att kvinnor som tar p-piller skulle kunna gynnas av tillskott av E-vitamin och coenzym Q10. Studien fann att kvinnor som tar p-piller har betydligt lägre nivåer av dessa antioxidanter jämfört med kvinnor som inte tar p-piller.



C-vitamin viktigt för ögat och hjärnan

En ny studie har funnit att C-vitamin är viktigt för att nervceller i ögats näthinna ska fungera korrekt. Dessa celler är en del av det centrala nervsystemet, som omfattar hjärnan, så forskare tror att C-vitamin också är avgörande för en väl fungerande hjärna. Även om mer forskning behövs, kan detta vara ett genombrott för behandling av sjukdomar i ögat, såsom glaukom.

Så i väntan på mer forskning är ett bra tips att hålla ögon och hjärna friska genom att ta massor av vitamin C!

Referenser:

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 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 Nyhetsbrev är bland andra: Författare till Doctor's Naturals Nyhetsbrev är bl a fd överläkare Bo M. Nielsen, och följande oberoende skribenter: Fd professor vid Karolinska Institutet Magnus Nylander Ph.D., överläkare Allan Larsen, Ph.D., specialistläkare i ortopedikirurgi, Klaus Hancke, specialistläkare, Vitalrådet, samt Birgitte M. Nielsen, Fysioterapeut, Nutrition advisor. Information som ges i detta nyhetsbrev baseras på forskningsresultat och läkarnas erfarenhet. Denna information ersätter inte läkemedel, medicinsk rådgivning, diagnos eller behandlingsförslag som ordinerats av patients läkare eller annan kvalificerad sjukvårdspersonal. Doctor's Natural återger endast forskningsresultat och hänvisar till källan. Nyhetsbrevet är endast avsett för medlemmar i Doctor's Naturals hälsoklubb och får ej - utan skriftligt tillstånd från nyhetsbrevets redaktör - varken helt eller delvis offentliggöras, spridas till icke-medlemmar i Doctor's Naturals Hälsoklubb, kopieras eller på annat sätt spridas till tredje part.