WAS SIND FREIE RADIKALE?

- Sie entstehen bei jedem Atemzug und sind wichtige Schutzmechanismen unseres Körpers.
- Sie sind sehr reaktionsfreudig, benötigen einen Gegenspieler (*Antioxidantien*), der sie neutralisiert.

ANTIOXIDANTIEN

- Vitamine, Spurenelemente und Enzymsysteme schützen unsere Zellen vor „freien Radikalen“.
- Sie kommen natürlich in vielen Lebensmitteln vor.
- Sie sind ein Hauptbestandteil unseres „Soul Food“-Warenkorbs nach functional eating®.

OXIDATIVER STRESS:

SCHUTZ ≠ BEDARF

Bilderverweis: pixabay

WAS WIR FÜR SIE TUN KÖNNEN:

- ✓ Ärztliche Untersuchung
- ✓ Messung des Radikalstoffwechsels:
  - antioxidative Kapazität
  - Radikalbelastung
  - Antikörper
- ✓ Gezielte Nährstofftherapie
- ✓ Anti-Stress-Ernährung nach functional eating®(„Soul Food“)
- ✓ Praktische , familientaugliche Tipps

INSTITUT FÜR ERNÄHRUNG UND STOFFWECHSELERKRANKUNGEN

Institut für Ernährung und Stoffwechselerkrankungen

Hauptstraße 24/Top 21
8301 Laßnitzhöhe
Telefon: 03133 30660
Fax: 03133 30660-44
E-Mail: office@lindschinger.at
www.lindschinger.at

INSTITUT FÜR ERNÄHRUNG UND STOFFWECHSELERKRANKUNGEN

OXIDATIVER STRESS

WENN UNSERE SCHUTZMECHANISMEN ZUR LAST WERDEN

Institut für Ernährung und Stoffwechselerkrankungen

WIE FÜHLEN SIE SICH?

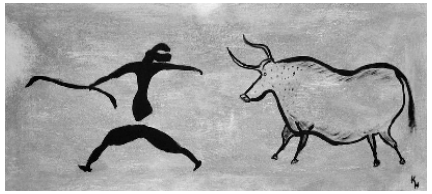
- Sie sind ständig müde
- Sie sind schlapp und abgekämpft
- Sie hetzen von einem Termin zum nächsten
- Sie sind ständig Mehrfachbelastungen ausgesetzt
- Sie schlafen nicht mehr gut
- Sie fühlen sich nicht mehr fit
- Sie sind Infekt anfällig
- Sie haben Schlafstörungen

DER STRESS HAT SIE VOLL IM GRIFF

WAS IST STRESS ÜBERHAUPT?

In der Steinzeit:

STRESS = LEBENSNOTWENDIGE REAKTION FÜR FLUCHT, VERTEIDIGUNG ODER ANGRIFF



Heute: Stressiger Alltag

KEINE FLUCHT, SONDERN UNTER GROSSER BELASTUNG GLEICH WEITERMACHEN

Folge: Vermehrte Entstehung von freien Radikalen

OXIDATIVER STRESS - URSACHEN:

- Stress
- übermäßiger Alkoholkonsum
- Nikotin
- Luftverschmutzung
- UV-Strahlen
- Umweltgifte wie z.B. Pestizide
- massive körperliche Belastungen
- Bewegungsmangel
- u.a.m.

OXIDATIVER STRESS - RISIKO FÜR:

- Alterungsprozesse
- Krebsrisiko
- Schlaganfall
- Bluthochdruck
- Grauer Star
- Alzheimer
- Entzündungen
- Rheuma
- Diabetes
- u.a.m.

Institut für Ernährung und Stoffwechselerkrankungen