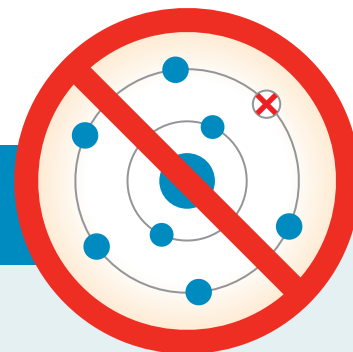


ANTIOKSIDANTER MOTVIRKER

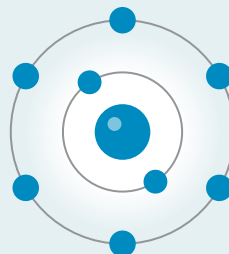
FRIE RADIKALER



FRIE RADIKALER

er skadede molekyler som har mistet et elektron. Det manglende elektronet gjør dem farlige. De skader celler når de stjeler elektronet sitt tilbake.

OKSIDASJON skaper frie radikaler. Jo mer oksidasjon desto flere skadede celler og stadig mer svekket helse.

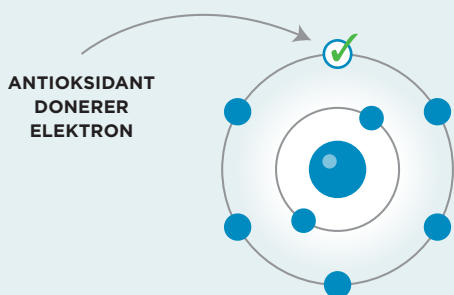


STABILT MOLEKYL

USTABILT MOLEKYL
(FRI RADIKAL)

Usunne faktorer som øker oksidasjonen:

- Stress
- Sigarettøyking
- Forurensning
- Kjemikalier
- Bearbeidede matvarer
- Stråling



ANTIOKSIDANT
DONERER
ELEKTRON

ANTIOKSIDANTER

fanger opp frie radikaler ved å gi fra seg et elektron som balanserer det skadelige molekylet.

4 TYPER SUPERMAT MED VIRKNINGSFULLE ANTIOKSIDANTER



ACAI-BÆR

Fytonæringsstoffer: Flavonoider, inkludert blant annet cyanidin-3-glykosid, cyanidin-3-rutinosid, ferulsyre, epicatechin, p-hydroksybenzoyl, gallesyre, catechin og ellagsyre



DRUER

Fytonæringsstoffer: Stilbenoider, flavanoler, fenolsyrer, karotenoider



BLÅBÆR

Fytonæringsstoffer: Antocyaniner, hydroksykanelser, hydroksybenzoyl, flavanoler



BRINGEBÆR

Fytonæringsstoffer: Antocyaniner, flavanoler, flavonoidglykosider, tanniner, hydroksybenzoyl, hydroksykanelser, stilbenoider