

Antioksidanter for en frisk kropp!

I det siste har det blitt skrevet utallige spalter om antioksidantenes velgjørende egenskaper. Det debatteres daglig om hvilken rolle frie radikaler spiller for mange sykdommer. Spesielt har oppmerksomheten vært rettet mot aldersrelaterte plager som Alzheimers sykdom, åreforkalkning og aldersbetinget synsnedsettelse (makuladegenerasjon). Frie radikaler kan også spille en rolle ved andre sykdommer som forekommer hyppig i våre dager, inkludert kreft. Men tross all denne opplysningen i media er antioksidantenes verdi fremdeles en hemmelighet og et mysterie for mange. Antioksidanter spiller blant annet en sentral rolle i kampen mot hjerte- og karsykdommer gjennom at de hjelper blodet til lettere å ta opp oksygen, samtidig som det hjelper kroppen til å stå imot det kontinuerlige angrepet den utsettes for fra frie radikaler.

Frie radikaler : En gruppe atomer som inngår i kjemiske reaksjoner uten at de selv blir forandret. Vi produserer alle frie radikaler. Når frie radikaler opptrer i store mengder, kan de naturlige antioksidantene i kroppen bli overbelastet og cellene skades. Mange sykdommer, stress, røyking, miljøgifter, medikamenter, alkohol etc. fremmer danning av frie radikaler. I tillegg svekkes vårt naturlige forsvarssystem med alderen.

Antioxydant: En sammensetning som nøytraliserer frie radikaler og dermed deres effekt på kroppen

Spesielt viktige er de såkalte *bioflavonoidene* som finnes i mange spiselige planter og urter. Høyt inntak av flavonoider i maten er knyttet til en lavere risiko for å pådra seg hjerte-karsykdommer. Nyere data gjør at vi også kan inkludere kreftbeskyttelse som en effekt av antioksidanter, og her er grønne te kommet spesielt i søkelyset

Frisk frukt og grønnsaker er i utgangspunktet rike på antioksidanter. Det viser seg imidlertid at de teknikker som benyttes for å holde frukt og grønnsaker friske under transport og lagring gjør at deres nærings- og antioksidantinnhold blir svært lavt.

Det finnes tester, som kan utføres i laboratorier, som måler forskjellige næringsmidlers antioksidantverdier. Denne verdien heter ORAC-verdi, og står for Oxygen Radical Absorbency Capacity.

I følge en studie, utført ved Boston University, kan oksygeninnholdet i blodet økes med så mye som 25% gjennom å spise næringsmidler med høye ORAC-verdier.

Ciaga's ORAC-verdi, på 780 pr. 30ml., er langt høyere enn andre helsedrikker på markedet som påstår å ha høye antioksidantverdier. Ciaga er beriket med urter, i tillegg til de naturlige, økologisk dyrkede fruktene. Drikken beskytter kroppen mot frie radikaler og gir god støtte til kroppens naturlige forsvar.

En av hovedingrediensene i Ciaga er Granateple. Ciaga inneholder 3 ganger så mye antioksidanter som grønne te og rødvin! En halv kopp blåbær, ytterligere en av ingrediensene i Ciaga, gir kroppen like mye antioksidanter som 5 frukt og grønnsaker.

Antioksidanter er altså utrolig viktig for de som vil leve sunt og ha det bra — i MANGE år. Med hjelp av Ciaga, balansert kost, regelmessig trening og god søvn kan du orke mer i en travel hverdag. I tillegg vil du kunne forebygge synlige og usynlige aldringsprosesser i kroppen.

Antioksidanter gjør "rent hus". Det er stoffer som hindrer de frie radikalerne å gjøre skade på cellene i kroppen. På den måten kan blodet lettere transportere mer livsviktig oksygen rundt om i hele kroppen.

Næringsmidler med høyt innhold av antioksidanter kan redusere mengden av frie radikaler. Mat eller kosttilskudd med vitamin C og E, selen og karoten kan bidra til å øke mengden av antioksidanter i kroppen.

En dagsdose av Ciaga:
Direct ca. kr. 7,30
Silver ca. kr. 5,80
levert på autoship.

