

Vrije Radicalen en Anti Oxidanten.

Vrije Radicalen.

Overal hoor je tegenwoordig de woorden 'vrije radicalen' vallen. Dat ze schadelijk voor ons zijn was door de berichtgeving wel duidelijk, maar wat zijn ze en doen ze nu precies? En hoe schadelijk zijn ze?

Even een stukje technische uitleg: Vrije radicalen zijn atomen of molecuuldeeltjes met ongepaarde elektronen. De atoom heeft wel een elektron aan de ene kant van de atoomkern, maar is aan de andere kant z'n partner verloren en heeft dus een vrij plaatsje. Omdat atomen graag stabiel zijn, gaan ze agressief op zoek naar andere elektronen en het vrije plaatsje vormt als het ware een 'haak' die zich overal aan vastgrijpt en elektronen uit andere moleculen probeert te trekken. Hiermee beschadigen ze andere moleculen en daarmee je cellen. Dit leidt tot celveroudering en, bij te veel beschadiging, of ziekte.

Dit klinkt als een proces dat helemaal niet goed is voor je lijf, maar gek genoeg zijn vrije radicalen een bijproduct van alledaagse processen die in ons lichaam plaatsvinden. Ze ontstaan als gevolg van oxidatie.

Bij die oxidatie speelt zuurstof een dubbelrol. Aan de ene kant is zuurstof onmisbaar en nodig bij alle biologische processen, maar aan de andere kant is het ook verantwoordelijk voor tal van afbraakprocessen. Dit komt doordat zuurstof uiterst reactief is. Dat merk je ook bij andere oxidatieprocessen: Snijd een avocado doormidden en leg hem op het aanrecht. Nog geen kwartier later is het vruchtvlees bruin aan het worden. Laat een kras op je auto onbehandeld en al vrij snel begint het ontblote metaal te roesten. Allemaal oxidatie, maar in het geval van de avocado en de bekraste auto, gaat het om ongewenste oxidatie. De verbranding van voedingsstoffen daarentegen is een vorm van gewenste oxidatie.

Samengevat kunnen we stellen:

- dat vrije radicalen dus een bijproduct van een normaal metabolisme zijn
- en om die reden is het lichaam erop berekend om met een bepaald aantal vrije radicalen om te gaan.
- het wordt pas vervelend als er meer vrije radicalen vrijkomen dan het lichaam aankan. Dan worden ze uiterst schadelijk.
- dus met regelmaat het lijf ondersteunen om op te ruimen, kan geen kwaad.
- Daarvoor heb je antioxidanten nodig....

Maar wat zijn Antioxidanten?

Antioxidanten.

Antioxidanten (het woord zegt het al) bestrijden en neutraliseren een teveel aan vrije radicalen door zich aan ze te binden. Op deze manier kunnen antioxidant (groepen vitamines, mineralen, kruiden en aminozuren) de schade van de vrije radicalen enigszins binnen de perken houden.

Maar ons lijf krijgt vandaag de dag een flinke hoeveelheid vrije radicalen voor de kiezen.

- Zoals je net kon lezen ontstaan vrije radicalen in ons lijf
- EN ze ontstaan buiten ons lijf, overal waar verbranding plaatsvindt Je krijgt ze dan binnen via uitlaatgassen, barbecueën, zonnebaden, straling, bakken, braden, frituren (de hoge temperatuur van het frituren maakt dat de olie oxideert zodat het in plaats van een gezonde olie die goed voor je is, vrije radicalen in je lichaam produceert)

Deze moderne samenleving overspoelt ons met zaken die schadelijk voor ons zijn. Op deze manier krijgt je lichaam met meer vrije radicalen te maken dan het antioxidant in huis heeft en ontstaan er allerlei klachten, van huidveroudering tot aderverkalking.

Daarom is een goede aanvoer van antioxidant heel belangrijk dat krijg je binnen door:

- het eten van natuurlijk en onbewerkt voedsel, dat zit namelijk vol met levensverlengde antioxidant.
- beperk het meedoen aan de voorverpakte nepvoedseltrend. Want daardoor krijg je juist minder antioxidant binnen in plaats van meer.

En zorg er daarnaast voor dat:

- je aan de ene kant de hoeveelheid vrije radicalen zo veel mogelijk binnen de perken houdt,
- en dat je aan de andere kant (omdat je de productie van sommige vrije radicalen gewoonweg niet kunt vermijden) tevens je bescherming tegen deze agressieve celbeschadigers vergroot door iedere dag een ruime hoeveelheid antioxidant binnen te krijgen.
- Je gevarieerd eet want antioxidant werken samen het best,
- Dus zorg iedere dag voor voldoende fruit, groenten, noten, zaden en volkorengranen.

Alleen zo help je je lichaam om de stress en belasting van een leven in de 21e eeuw zo lang mogelijk klachtenvrij aan te kunnen.

Wist je dat?

Wist je dat steeds meer wetenschappers ervan overtuigd raken dat antioxidanten net zo'n verschil voor de nationale gezondheid gaan maken als antibiotica dat een halve eeuw geleden deden? Praktisch iedere dag wordt er van bestaande bio actieve stoffen een nieuwe manier of wijze gevonden waarop ze het lichaam beschermen en helpen. Het belang van antioxidanten is dus nog veel groter dan we al dachten.

Viamine C is zo'n antioxidant. In Amerika schat de National Center for Health Statistics dat als iedere Amerikaan een extra 500 mg vitamine C per dag zou slikken, dit op jaarbasis 100.000 hart- en vaatziekten zou schelen. Ter vergelijking: een jaarvoorraad vitamine C kost nog geen honderd euro. Een openhartoperatie minstens 25.000 euro.

Weetjes Vitamine C

De reden waarom je meer vitamine C nodig hebt dan er in een multivitamine zit, is:

- vitamine C neutraliseert veel giftige stoffen en vrije radicalen waar wij dagelijks mee geconfronteerd worden neutraliseert (luchtvervuiling, cosmetica, bestrijdingsmiddelen...). Het enige nadeel is dat de Vitamine C zichzelf hierbij wel 'opoffert'. Het klampt zich als het ware vast aan giftige stoffen en escorteert ze zonder pardon naar buiten. Hierdoor heb je een regelmatige behoefte aan deze vitamine.
- Daarbij kost iedere sigaret die je rookt of meerookt je 25mg vitamine C
- en gaan veel vitaminen verloren bij het koken, bakken en braden. Tip: eet regelmatig rauwe groenten of maak elke dag een groentesap. Dan voorkom je dat vitaminen door verhitting verloren gaan.

Om deze reden heb je vitamine C dus in grotere hoeveelheden nodig, zeker in tijden waarop je wel wat extra bescherming en weerstand kunt gebruiken.

Het innemen van deze vitamine C:

- vitamine C heeft heeft als bijkomstigheid dat het je energie kan geven dus neem het grootste gedeelte gedurende de dag in, bv bij je ontbijt en lunch
- En niet 's avonds, als je tenminste rustig in slaap wilt vallen en niet je bed uit wilt stuiten...
- Vitamine C is wateroplosbaar en heeft dus geen vet nodig om goed opgenomen te worden, je kunt deze dus zowel tijdens of tussen de maaltijden door tot je nemen. De vitamine C uit het multivitaminepreparaat helpt je al het ijzer beter op te nemen dus ook daarom hoeft je het aanvullende supplement het niet perse bij je voeding te doen, het mag op ieder willekeurig tijdstip.
- Het is een co –enzym van andere belangrijke enzymen, en dat wil zeggen dat

Morgen meer over deze belangrijke Vitamine C