

# Freie Radikale und Antioxidantien

**Ein Antioxidans ist eine Substanz, die eine andere Substanz davor schützen kann, zu oxidieren.**

Freie Radikale mit ihren Folgeerkrankungen bekommen immer mehr Aufmerksamkeit von den Wissenschaftlern. Anerkannte Umweltmediziner führen bereits mehr als 200 Erkrankungen und auch den Alterungsprozess selbst auf eine erhöhte Belastung mit freien Radikalen und damit auf Oxidation zurück. Aggressive, hochreaktive Stoffe bilden im Körper biologisch nicht vorgesehene Stoffe und schaden so dem menschlichen Körper. Diese "freien Radikale" attackieren empfindliche Aminosäuren, Fette, Zellmembranen und selbst die Erbsubstanz DNS. Dabei entstehen für den Körper sehr schädliche Substanzen und zerstörte Zellen. So entstehen Schlacken im Körper, welche die natürlichen Funktionen blockieren und den Körper durch Abgabe schädlicher Stoffe ständig belasten. Demgegenüber stehen sogenannte Antioxidantien, welche diese freien Radikale abfangen und so die Kette unterbrechen.

Es gibt die unterschiedlichsten Quellen für freie Radikale: Das sind zum Beispiel Stoffwechselbelastungen, Erkrankungen, Umwelt- und Genussgifte, Schwermetalle, Stickoxyde, Reizgase, Umweltchemikalien, UV-Strahlung, physischer und psychischer Dauerstress und viele weitere Ursachen.

Zunehmend werden freie Radikale auch durch denaturierte Nahrungsmittel schon bei deren Anbau, bei der Verarbeitung und Herstellung begünstigt, weil diverse zusätzlich belastende Chemikalien eingesetzt werden, weil vermehrt unnatürliche Nahrungsmittelzusatzstoffe (Konservierungs-, Farb- und Geschmacksstoffe) verwendet werden oder weil gar manche Nahrungsmittel radioaktiv bestrahlt werden, um die Haltbarkeit zu erhöhen. Alles das trägt zur vermehrten Bildung freier Radikale bei.