

Antyoksydanty. Czy pomagają radzić sobie z chorobami cywilizacyjnymi?

Data publikacji: 2.06.2021 11:30

Choroby cywilizacyjne stanowią problem naszych czasów. Do tego dochodzi przedwczesne starzenie się organizmu, kłopoty z pamięcią, procesy zwyrodnieniowe oraz pogarszanie się stanu skóry i włosów. Głównego winowajcy tego stanu rzeczy naukowcy upatrują w wolnych rodnikach. Wolne rodniki są to tak zwane reaktywne formy tlenu, czyli cząsteczki, które w procesie przetwarzania tlenu przez organizm uzyskały formę z niesparowanym elektronem.

Ten elektron starają się aktywnie pozyskać pobierając go z tkanek organizmu. Jest to naturalny proces, który w warunkach równowagi jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Problem zaczyna się wtedy, gdy wolnych rodników jest zbyt dużo, zaś brakuje antyoksydantów. Stan taki nazywany **stresem oksydacyjnym**. Wówczas wolne rodniki zaczynają uszkadzać zdrowe tkanki organizmu.

[Antyoksydanty](#) pełnią w organizmie funkcję regulacji ilości wolnych rodników. Oddają one wolnym rodnikom elektron, dzięki czemu neutralizują je i pozwalają wydalić je z organizmu. Niestety w obecnych czasach, zatrucie środowiska, nieprawidłowa dieta, brak ruchu i palenie papierosów, przyczyniają się do namnażania się wolnych rodników w organizmie. Jest ich znacznie więcej, niż mogą zneutralizować antyoksydanty produkowane przez organizm i dostarczane z dietą. Dlatego też warto tak dostosować swoją dietę, aby zapewniała jak najwięcej antyoksydantów oraz **dostarczać antyoksydanty w postaci suplementów diety**.

Źródłem antyoksydantów są warzywa i owoce, zarówno świeże jak i poddane obróbce termicznej. Dlatego też warto zwiększać ich ilość w diecie, a jednocześnie **ograniczać ilość żywności wysoko przetworzonej**, pełnej cukru i niezdrowych tłuszczów. Ważne źródło antyoksydantów stanowią również naturalne zioła i przyprawy.

Jednym z najsilniejszych antyoksydantów jest kurkumina, **będąca składnikiem preparatu Grinday NoOxi**. Kurkumina, czyli składnik egzotycznej przyprawy kurkumy, jest dość trudno przyswajalna w postaci spożywanej w jedzeniu, szczególnie, że kurkuma traci część wartości pod wpływem obróbki termicznej. Dlatego też dobrym rozwiązaniem jest przyjmowanie jej w postaci suplementu diety. W preparacie Grinday NoOxi kurkumina jest specjalnie powlekana, dzięki czemu odpowiednio się wchłania.

Kurkumina wspiera pracę mózgu, działa przeciwnowotworowo, wspomaga układ trawienny, a nawet pomaga w odchudzaniu. Dzięki zawartości ekstraktu z pestek winogron preparat ten wspiera błonę komórkową przed rozpraszającym działaniem wolnych rodników. Natomiast **dzięki silnym właściwościom kurkumy**, wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Zaś dzięki zawartości korzenia rdestowca ostrokończystego, pomaga chronić przed wolnymi rodnikami.

Oprócz warzyw i owoców, **dobrym źródłem antyoksydantów** są preparaty oparte o naturalne ekstrakty roślinne, które dbają o równowagę w organizmie, tak aby nie doszło do nadmiaru antyoksydantów, który jest również niekorzystny. Dlatego też warto czytać etykiety i upewnić się, że dany preparat został wyprodukowany z naturalnych ekstraktów ziołowych.