

OXAVITA helpt bij tegengaan oxidatieve stress

Wat je moet weten over oxidatieve stress:

Oxidatieve stress: schadelijke gevolgen voor het lichaam



In ons lichaam zijn continu chemische en complexe processen aan de gang. Tijdens deze chemische reacties komen stoffen vrij die schadelijk zijn voor ons lijf. Reactieve cellen kunnen de lichaamscellen van binnen beschadigen. Door deze stoffen, ook wel vrije radicalen genoemd, kun je ziek worden of tekenen van vroegtijdige veroudering krijgen. Een ongezonde leefstijl bevordert dit proces. Een gezonde voeding met voldoende beweging beschermt je tegen oxidatieve stress.

Oxidatieve stress

Bij oxidatie worden voedingsstoffen verbrand door binding aan te gaan met zuurstof. Deze reactieve zuurstofverbindingen ontstaan tijdens het natuurlijke proces van de stofwisseling. Oxidatieve stress is een stofwisselingstoestand waarbij er meer reactieve zuurstofverbindingen vrij komen dan gebruikelijk. Oxidatieve stress kan ontstaan door o.a. overmatig alcoholgebruik, roken, medicijngebruik, lichamelijke of psychische stress, te lange blootstelling aan de zon, luchtvervuiling, intensief sporten of overgewicht.

Vrije radicalen

Vrije radicalen zijn stoffen met een sterke oxiderende werking. Oxideren wil zeggen dat deze stoffen een reactie aangaan met zuurstof. Ze vallen moleculen en genen aan en veranderen deze van structuur. Hierdoor wordt de eigenschap die de cel heeft veranderd. Deze verandering komt het lichaam niet ten goede. Oxidatieve stress is een teveel aan vrije radicalen. Hierdoor kunnen allerlei aandoeningen ontstaan zoals:

- Alzheimer
- diabetes
- hart- en vaataandoeningen
- gewrichtsaandoeningen
- aantasting immuunsysteem
- verminderde vruchtbaarheid
- ouderdomsvlekken
- ongecontroleerde celdeling (kanker)
- ontstekingen
- oogaandoeningen

Gevolgen oxidatieve stress

De cellen in het lichaam moeten als gevolg van oxidatieve stress meer energie gaan gebruiken om de het celmembraan in goede staat te houden. Omdat dit ook de proteïnen (eiwitten) aantast wordt door de oxidatieve stress het DNA beschadigd. Deze aantasting draagt bij aan een versneld verouderingsproces. Door de beschadigingen zal de conditie van de huid en onderliggende bindweefsels achteruit gaan. Oxidatieve stress is niet altijd even goed merkbaar. Je kunt je nog gezond voelen terwijl je weerstand verminderd is. Pas als er een beroep wordt gedaan op je afweersysteem merk je dat je minder weerstand tegen verkoudheid of griep hebt. Je bent dan sneller ziek.

Bescherming tegen oxidatieve stress

De cellen in het lichaam kunnen zichzelf beschermen tegen oxidatieve stress en deze beschikken over een reparatiemechanisme om het beschadigde DNA te herstellen. Het lichaam beschikt over verdedigingsstoffen. Dit zijn o.a. enzymen, vitaminen, mineralen, spoorelementen, aminozuren en proteïnen. Deze verdedigingsstoffen worden anti-oxidanten genoemd en worden opgenomen door het lichaam via de voeding. Doordat het voedingspatroon tegenwoordig in toenemende mate ongezond wordt (fastfood), krijgen we ook steeds minder anti-oxidanten binnen waardoor we vatbaarder worden voor de eerder genoemde ziekten. Anti-oxidanten komen voor in voedingsmiddelen zoals: blauwe bessen, frambozen, aardbeien, broccoli, citrusvruchten, knoflook, tomaten, groene thee. Vitamine E en C (groente en fruit) dragen in grote mate bij aan bescherming tegen vrije radicalen.

Leefstijl

De verhouding tussen vrije radicalen en anti-oxidantia moet steeds in evenwicht worden gehouden. Een gezonde en gevarieerde voeding naast een gezonde levensstijl met voldoende beweging komt hieraan ten goede. Probeer niet te veel in de zon te zijn i.v.m. de schadelijke uv-straling en probeer overgewicht te voorkomen. Indien je veel last van stress hebt probeer er wat aan te doen.

OXAVITA helpt bij tegengaan oxidatieve stress

- helpt de lichaamscel zichzelf te herstellen
- activeert de mitochondriën in de aanmaak van energie (ATP)
- ondersteunt de mitochondriën in de eigen aanmaak van redox signalering moleculen
- ondersteunt de aanmaak van glutathion (de belangrijkste antioxidant)