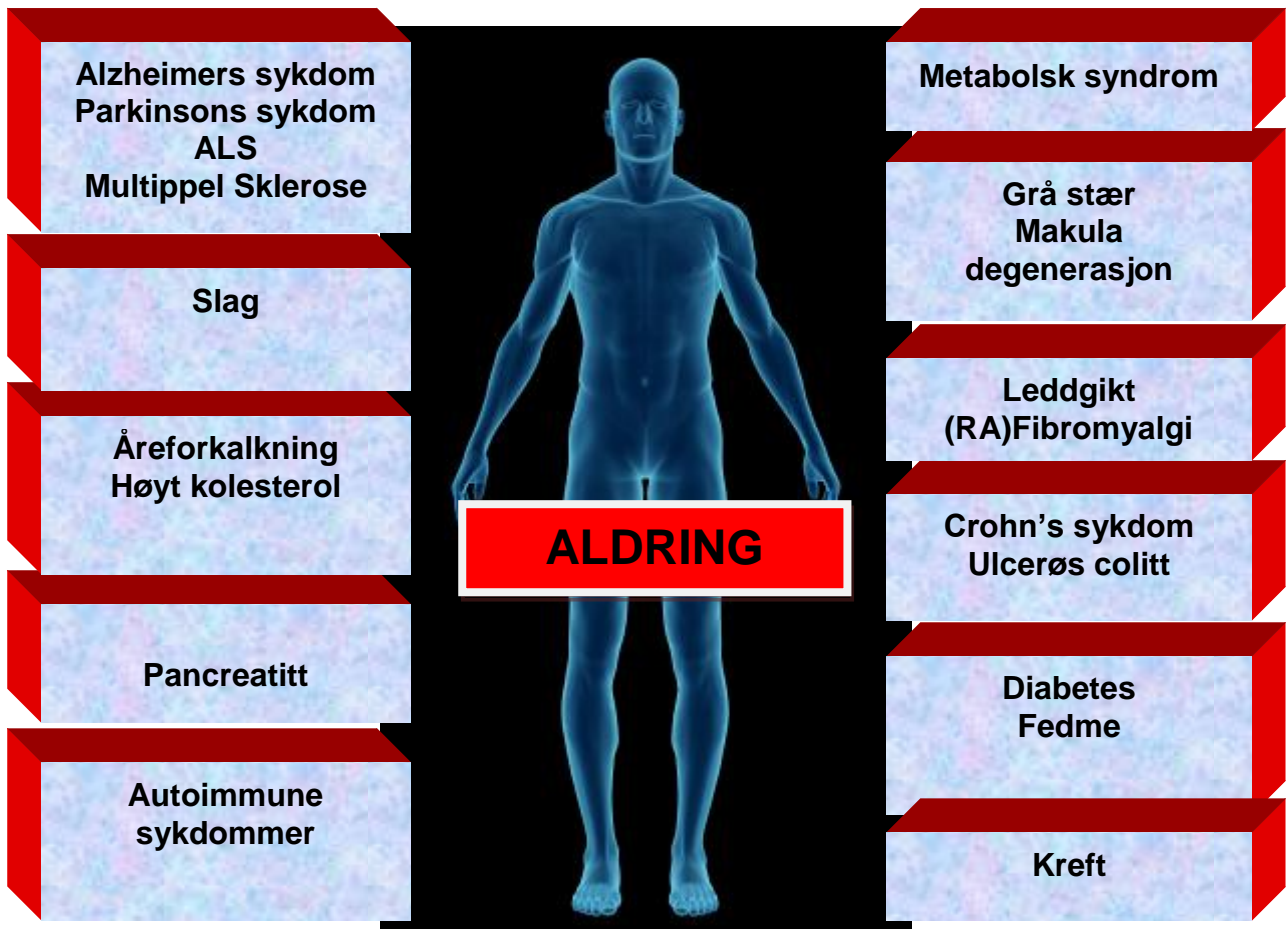


FRIE OKSYGENRADIKALER



Det 21. århundrets medisin:

Bekjempelsen av høye nivåer av frie oksygenradikaler er av mange forskere betegnet som det 21. århundrets medisin.

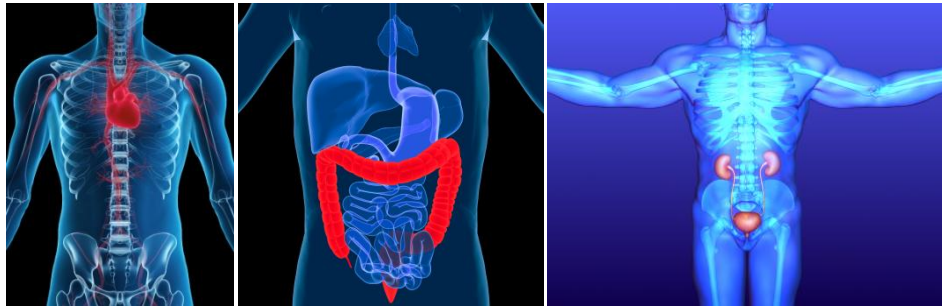
I dag kan man enkelte steder i landet få målt kroppens innhold av frie oksygenradikaler og dermed få en indikasjon på hvordan helsetilstanden er og vil kunne bli.

Ved for høye nivåer vil man få et behandlingsopplegg for å senke disse nivåene. Vi utsetter kroppen vår for daglige belastninger som bl.a. stråling, tobakk, stress, kjemikalier, alkohol. Dette gir en økning av frie oksygenradikaler i kroppen.

Frie oksygenradikaler er reaktive atomer som skader cellene våre. De angriper cellene og gir derved opphav til en rekke sykdommer som hjerte- karsykdommer, reumatisme, kroniske betennelsessykdommer, overvekt, parkinson, demens, kreft m.v.

Jevnlige kontroller av kroppens nivåer av frie oksygenradikaler

En normal mengde frie oksygenradikaler er nødvendige for prosesser i kroppen. Farene oppstår når nivåene blir for høye, og vårt naturlige forsvar av antioksidanter svekkes. Et høyt nivå av frie oksygenradikaler knyttes opp mot utvikling av mer enn 100 alvorlige sykdommer.



Av denne grunn bør man teste disse nivåene jevnlig for å få et opplegg for å senke nivåene og forebygge risikoen for sykdomsutvikling som følge av høye nivåer.



Hva gjør vi hvis vi har for høye nivåer?

Det er flere viktige faktorer som vi bør se om vi kan forbedre i vår livsførsel. En svært viktig faktor er antioksidanter. De viktigste her er C-vitamin, E-vitamin, betakaroten, sink og selen. I kosten finner vi størst mengde i bær, frukt og grønnsaker, spesielt de med en sterk farge.



Antioksidanter går aktivt inn og beskytter cellene mot nedbryting av frie oksygenradikaler.

I dag er mye av maten vi spiser blitt mer næringsfattig. Dette bl.a. pga. raffineringprosesser og utarming av jordsmonnet. Det er derfor flere og flere terapeuter som anbefaler folk å ta tilskudd av vitaminer, mineraler og essensielle fettsyrer (omega 3 og 6). I tillegg bør det anbefales at man tar et tilskudd av bredspektrede antioksidanter ved for høye nivåer av frie oksygenradikaler.



Et allsidig kosthold med mye grønnsaker, frukt, bær og fisk er en svært viktig del av sykdomsforebygging. Undersøkelser i Norge og verden for øvrig viser at bare 10 % har et kosthold som anbefales av kostholdsekspertene.



Testing av kroppens nivå av frie oksygenradikaler



Ved Arenaklinikken kan man ved hjelp av en enkel blodprøve få testet kroppens innhold av frie oksygenradikaler, og derved forutsi en eventuelt økt sykdomsrisiko og behandle denne

Ut i fra en slik test kan man anbefale en hensiktsmessig sammensetning av kosttilskudd.

Ved å teste en gang hvert halvår, vil man kunne sørge for å ligge på et lavt nivå og derved betraktelig kunne redusere sykdomsrisikoen

