

## **Merkblatt**

### **Antioxidantien als Ernährung und Vitalstoffe**

#### **Lebensmittel**

- Fisches Obst & Gemüse generell
- Grünes Blattgemüse, Salate
- Granatapfel, Papaya, Grapefruit, Mango, Orangen, Mandarinen
- Beeren (besonders Wildheidelbeeren, Aronia Beeren, Acai Beeren, Goji Beeren)
- Gerstengrasssaft, Weizengrasssaft
- Ingwer
- Acerola Kirsche, Hagebutte, Sanddorn, CamuCamu
- Bio-Honig, Wildkräuter
- Gekeimte Sprossen und gekeimte Samen
- Omega 3 Fettsäuren (EPA / DHA - Fischöl, Algenöl)
- Hochwertiges naturbelassenes Olivenöl

#### **Vitalstoffe / Nahrungsergänzungsmittel**

- Vit A, C, E, Beta carotin, Vit B2, Vit B12
- Astaxanthin, Lutein, Lycopene, Resveratrol, Zeaxanthin
- Selen, Mangan, Kupfer, Zink
- Glutathion, PQQ, CoQ10, Alpha-Lipon-Säure
- NAC - indirekt über den Aufbau von Glutathion
- OPC, Quercetin, Weihrauch
- Zistrose Kräuterelixier, Olivenblatt Extrakt
- Regulat, Regulat Pro Bio
- Gerstengrasssaftpulver, Weizengrasssaftpulver, Moringa, AlfaAlfa Saftpulver

- Baobab (durch Vit C)
- Sternanis, Ginseng, Echinacea, Grapefruitkern Extrakt
- Enzyme
- Kolloidales Fullerene C60
- Kolloidaler Schwefel - indirekt über den Aufbau der antioxidativen Aminosäuren Methionin und Cystein und über die Verstärkung der antioxidativen Wirkung von Vit C, Vit E, CoQ10 und Selen
- Melatonin - kann in geringer Dosierung unbedenklich eingenommen werden

### **Gewürze**

- Gewürze generell, besonders Nelken, Ingwer, Zimt
- Curcuma, Curcumin, Galgant, Sternanis, Thymian, Rosmarin
- Zitronenschalen getrocknet, Orangenschalen getrocknet

**Heilpilze** - Chaga, Cordyceps, ABM, Reishi (Fa. LebeNatur)

### **Tee's**

- Hibiskus Tee, Aronia Beeren Tee, Jiaogulan Tee
- Mate Tee, Tulsi Tee, Papayablatt Tee, Zistrosen Tee (Fa. LebeNatur)

### **Stärkung der antioxidativen Körper-Systeme**

- Kolloidales Germanium - indirekt über die Aktivierung antioxidativer Systeme
- Kolloidales Kupfer - indirekt über das antioxidative Enzym Superoxid-Dismutase
- Kolloidales Mangan - indirekt über die antioxidativen Enzyme Superoxid-Dismutase und Katalase (Fa. VITA-min.org)