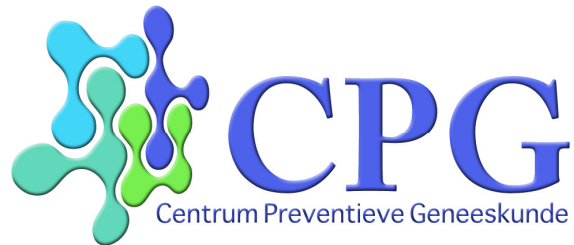


Oxidatieve stress

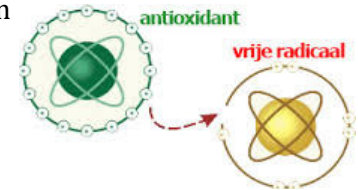


Oxidatieve stress is onvermijdelijk. Om in leven te blijven hebben we namelijk zuurstof nodig.

Bij de verbranding/het oxideren van ons voedsel IN de cel is zuurstof hard nodig voor het produceren van energie en warmte. Energie om te leven, warmte om op temperatuur te blijven.

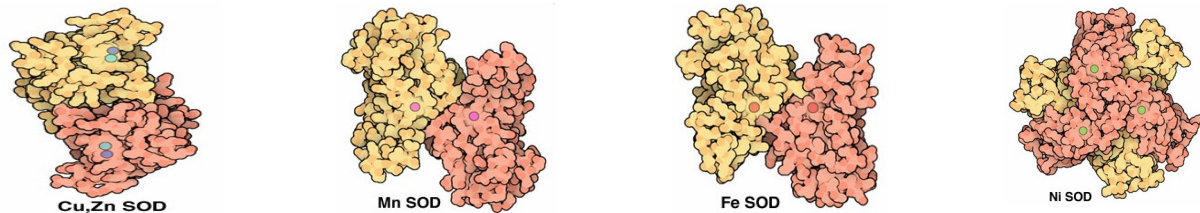
Bij deze processen komen als afvalstoffen echter ook water, koolzuur en Vrije Radicalen vrij.

Water plassen we uit, koolzuur ademen we uit en Vrije Radicalen draaien ons op den duur de das om. Vrije Radicalen zorgen voor de Oxidatieve stress waar dit artikel over gaat.



Uiteraard heeft ons lichaam meerdere beschermingsystemen hiervoor.

Het belangrijkste enzym dat hiervoor verantwoordelijk is, is het zogenaamde S.O.D., het Super Oxide Dismutase. Hiervan bestaan er verschillende soorten; het Zink-SOD (Zn), het Mangaan-SOD (Mn), het Koper-SOD (Cu), het IJzer-SOD (Fe) en het Nikkel-SOD (Ni). Deze SOD-soorten kunnen los maar ook gekoppeld voorkomen.



Het Zn-, Mn en Cu-SOD zijn veruit de belangrijkste, maar de aanmaak hiervan in het lichaam is buiten voldoende Zink, Mangaan en Koper uit de voeding zeer sterk afhankelijk van voldoende vitamine C, Vitamine E en Beta-caroteen. Zonder voldoende C, E en Beta-caroteen uit vers fruit/bessen en groenten wordt de activiteit van S.O.D. als het ware geblokkeerd en hebben Vrije Radicalen (Lees: Oxidatieve stress) vrij(er) spel.

Vrije Radicalen spelen een cruciale rol bij onze Innerlijke Verouderingsprocessen. Zij beschadigen onze cellen in hoog tempo en vooral de binnenkant van onze bloedvaten hebben het zwaar te verduren. Anti-oxidanten en van daar uit SOD voorkomen c.q. vertragen deze processen.



Bij te weinig Anti-oxidanten stelt het lichaam een 2^e beschermingsmechanisme in werking. Het produceert meer cholesterol om die beschadigenen 'dicht te smeren' c.q. te repareren.

Heeft het lichaam daarbij ook nog onvoldoende vitamine K2 (Menaquinon-7) slaat het ook Calcium (kalk) neer aan de binnenkant en ontstaat er op termijn de zogenaamde 'aderverkalking'. Aangezien de toestand van onze bloedvaten en uitscheidingsorganen (vooral de nieren) essentieel is om gezond 'voor te bestaan', zal duidelijk zijn hoe belangrijk het is om Oxidatieve Stress zo goed mogelijk te bestrijden. Op een andere webpagina komt de rol van Vitamine K2 en aderverkalking overigens ruimschoots aan bod.

Lees ook mijn artikel: **"Eén oplossing voor alle 3 de stressvormen"**