

ORAC 7

"Super-Feeling und jede Menge Wellness durch Superfrüchte" Das Rezept von Mutter Natur.

Was sich wie eine Schlagzeile für ein Schönheits- und Schlankheitsmittel anhört, ist eine einfache und natürliche Vorsorge im Kreislauf der Natur: Antioxidantien gegen kaputte Zellen, die für sehr vieles, was krank macht und alt aussehen läßt, verantwortlich sind. Altersprozesse der Haut, aber auch Gesundheitsprobleme des Skeletts, der Augen, der Gelenke, Diabetes und Arteriosklerose sind die schlimmen Folgen. Und mehr noch: Die wichtigen Proteine des Stoffwechsels, Zellmembranen und sogar die Erbsubstanz werden angegriffen. Grund für kaputte Zellen sind sehr häufig die bekannten Freien Radikalen. Das sind fast immer Sauerstoff-Moleküle mit einem überzähligen Elektron, das die gesunden Zellen schädigt.

Die Freien Radikalen vermehren sich besonders unter Stressbedingungen - und davon bietet unser Leben jede Menge: Sonne und Nikotin, Alkohol, Stress und Umwelteinflüsse führen die Skala an. Aber Mutter Natur hat dem Körper ein Mittel gegen die Freien Radikalen mitgegeben: die Antioxidantien. Zu finden vor allem in dunkelroten Früchten. Jetzt im Sommer - der Hoch-Zeit der reifen, roten Früchtchen - ist die Natur gewissermaßen ein reich gedeckter Tisch an leckeren Antioxidantien. Denn sie finden sich zum Beispiel in Himbeeren, Heidelbeeren, Kirschen, schwarzen Johannisbeeren, Holunderbeeren und in Pflaumen.

Um eine Vorstellung von der notwendigen Menge der Antioxidantien zu bekommen, die der Körper zur Abwehr der Freien Radikalen benötigt, gibt es einen Wert: den ORAC-Wert. Eine Abkürzung - ausgeschrieben erklärt sich die Tätigkeit der Antioxidantien von selbst: "Oxygen Radical Absorption Capacity", die Fähigkeit also, die Freien Radikalen zu absorbieren, zu neutralisieren, unschädlich zu machen.

5000 ORAC-Einheiten schreiben Wissenschaftler und Mediziner als Tagesempfehlung vor. Eine Handvoll Früchte also jeden Tag bannt die Gefahr der Freien Radikalen. Wobei man das auch ohne Garten und Wochenmarkt schafft - direkt aus Glas und Flasche, z.B. mit einer schwarzen Johannisbeerkonfitüre, einem Saft mit roten, heimischen Früchten oder einer Handvoll getrockneter Früchte und dunkler Beeren.

Total ORAC (µmol TE/100g)	
Holunderbeeren 1	14.697
Wilde Blaubeeren, getrocknet 1	9.621
Blaubeeren, getrocknet, 2	6.377
Kirschen, getrocknet 2	6.061
Schwarze Johannisbeeren 1	5.347
Pflaumen, entsteint 2	5.247
Himbeeren 1	4.882

1 Nutrition Data Laboratory U.S. Department of Agriculture (USDA) www.ars.usda.gov/nutrientdata/ 2 Seeberger

Für weitere Informationen:

Susanne Erb-Weber
 ORAC-Info-Portal
 Otto-Hahn-Str. 6
 72555 Metzingen
 Tel.: 07123/963824
 Fax: 07123/969705
 Email: Susanne.Erb-Weber@orac-info-portal.de
www.orac-info-portal.de

Abdruck honorarfrei
 Belegexemplar erbeten