

---

Subject: Antioxidanten

Posted by [Gast](#) on Fri, 23 Dec 2005 21:36:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Für viele bestimmt schon ne olle Kamelle => Broccoli:

Broccoli wirkt als antioxidans. Antioxidative Substanzen dienen als Schutz vor Zellschädigung und Zellzerstörung durch die sogenannten freien Radikale. Broccoli beinhaltet Substanzen, die freie Radikale unschädlich machen.

...

...

ist reich an Indolen. Indole sind Phytohormone und können schädliche Hormonwirkungen abschwächen. Sie helfen dem Körper, den Haushalt auszugleichen und überschüssige Hormonwirkungen abzuschwächen.

...

...

Laut diverser Publikationen enthält Broccoli 5 verschiedene immunsystemverstärkende Substanzen. Es ist reich an Vitaminen A, C, E, sowie an Karotinen und Selen. Diese Substanzen wirken als Antioxidans, Radikalfänger, Immunmodulator, Immunverstärker, Phagozytose (d.h. Vernichtung von eingedrungenen Erregern, Fremdkörpern oder Schadstoffen im Blut) und sind beteiligt an der Ausleitung von Schwermetallen...

... mehr "abkupfern" ist glaub ich nicht erlaubt.

Link, unter tausend anderen: <http://www.medizin-forum.de/prostatitis/broccoli-d.html>

Gruß  
Crusher