

---

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

---

---

Subject: Re: Antioxidanten

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Dec 2005 22:21:31 GMT

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

---

brokkoli ist eines der genialsten gemüse überhaupt ich glaube, es gibt wenig gemüsesorten, die so nährreich und gesund sind...

---

---

Subject: Re: Antioxidanten

Posted by [Gast](#) on Fri, 23 Dec 2005 22:26:34 GMT

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

---

Jepp!!! Thumbs up.

Insbesondere für die Raucher (bin auch einer)

Gruß  
Crusher

---

---

Subject: Re: Antioxidanten  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Fri, 23 Dec 2005 22:43:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dann tut euch selbst einen Gefallen und kocht das Ding nicht bis zur Unkenntlichkeit in Wasser, sondern dünstet das in einem entsprechenden Topf mit Siebeinsatz. Dann bleibt drinnen, was rein gehört

OOOOooohhhh ja, ich bin auch ein Fan davon

Grüße vom  
FrankfurtER

---

---

Subject: Re: Antioxidanten  
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 24 Dec 2005 07:42:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

FrankfurtER-1974 schrieb am Fre, 23 Dezember 2005 23:43 Dann tut euch selbst einen Gefallen und kocht das Ding nicht bis zur Unkenntlichkeit in Wasser, sondern dünstet das in einem entsprechenden Topf mit Siebeinsatz. Dann bleibt drinnen, was rein gehört

OOOOooohhhh ja, ich bin auch ein Fan davon

Grüße vom  
FrankfurtER

richtig Frank!!

---