



RADICAIS LIVRES:

Eles são responsáveis por grande parte dos estragos que acontecem no corpo. Aceleram o processo de envelhecimento, causam rugas, artrite reumatóide, catarata, hipertensão e até câncer. É certo que os radicais livres têm importância no organismo: protegem contra várias doenças e entram no processo de formação das células. O problema é quando são produzidos aceleradamente. Tudo acontece porque fatores desestabilizantes - poluição, doenças infecciosas, aterosclerose, alimentação deficiente, fumo, bebidas alcoólicas, raios X, radiação do sol, stress – levam o organismo a metabolizar grande quantidade de oxigênio de forma errada. A saída é combater os radicais livres com vitaminas A, C e E, e minerais, como o zinco, cobre e selênio. Mas sempre com orientação médica. Pois vitaminas e sais minerais precisam estar balanceados no organismo.
