

<p><b>Antioxidantien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitamin C (Ascorbinsäure)</li> <li>• Vitamin E (Tocopherole, Tocotrienole)</li> <li>• Polyphenole (Resveratrol, Flavonoide, Anthocyane)</li> <li>• Carotinoide (Lycopin; Beta-Carotin)</li> </ul>	<p>Paprika, Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl, Fenchel, Sanddorn, Hagebutte, Kiwi, schwarze Johannisbeeren, Zitrusfrüchte</p> <p>Pflanzenöle, vor allem Weizenkeimöl, Olivenöl, rotes Palmöl,</p> <p>rotes, blaues, violettes Obst und Gemüse wie Kirschen, Papaya, Blaubeeren, Beeren, Pflaumen, Granatäpfel, Äpfel Oliven(öl), Soja; Grüntee, Kaffee, (dunkler) Kakao, Rotwein; Oregano, Zimt</p> <p>Tomaten, Möhren, Feldsalat, Grünkohl, Spinat, Papaya, Grapefruit, Wassermelone</p>
<p><b>Bromelain</b></p>	<p>Ananas</p>
<p><b>Curcumin</b></p>	<p>Currypulver, Kurkuma (Gelbwurz)</p>
<p><b>Capsaicin</b></p>	<p>Chili- und Paprikaschoten</p>
<p><b>Galaktolipide</b></p>	<p>Hagebutte (ganze Frucht als Pulver – nicht im Hagebuttentee)</p>
<p><b>Omega-3-Fettsäuren:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ALA (alpha-Linolensäure)</li> <li>• DHA (Docosahexaensäure), EPA (Eicosapentaensäure)</li> </ul>	<p>Hanf-, Rapsöl-, Soja- und Walnussöl, Chia- und Leinsamen, Walnüsse, Portulak</p> <p>fetter Seefisch wie Lachs, Hering, Makrele</p>
<p><b>Sulfide</b></p>	<p>Knoblauch und Zwiebeln</p>
<p><b>Magnesium</b></p>	<p>Amaranth, Quinoa, Hirse, Vollkornreis, Kürbiskerne, Mohn, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Meeresalgen, Mangold, Spinat, Brennnessel, Portulak, Basilikum, Majoran und Salbei</p>
<p><b>Weitere Mineralstoffe und Spurenelemente wie Zink, Eisen, Selen</b></p>	<p>dunkles Kakaopulver, Sojaprodukte, Hülsenfrüchte, Mandeln, Sesam, Vollkorngetreide, Kürbiskerne, Spinat, Beerenobst, Geflügel, Lachs, dunkelgrünes Blattgemüse. Paranüsse sind reich an Selen (trotzdem nicht mehr als 2 pro Tag essen)</p>