

Petra Hirscher

ANTI-AGING mit OPC

Wie Sie das stärkste Antioxidans
nutzen können, um gesund
und jung zu bleiben

riva

© des Titels »Anti-Aging mit OPC« (978-3-7423-0135-2)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Vorwort

Die OPC-Story

Die Rettung des Jacques Cartier	9
Der OPC-Entdecker Jack Masquelier	12

OPC im Porträt

Ein OPC-Crashkurs	15
Die Bodyguards der Pflanzen	16
Sind OPC ein Wegwerfstoff?	18
Hier stecken natürliche OPC drin	19
OPC-Lieferant Rotwein	23
OPC aus Pinienrinde	25
. . . und aus Traubenkernen	28
Wie bestimmt man den OPC-Gehalt?	32
Die Bioverfügbarkeit der OPC	34
OPC und ihre antioxidative Wirkung	35
OPC und der ORAC-Wert	36
Die antioxidative Kapazität	37

OPC entdecken

Die Heilwirkung	39
Der Jungbrunnen	49

Das OPC-Workbook

Der Kauf von OPC	63
OPC aus dem Internet.....	64
Die Angaben auf dem Produkt	65
Fünf Anbieter im Vergleich	67
Die Einnahme von OPC.....	69
Die OPC-Dosierung.....	70
Mögliche Nebenwirkungen und Interaktionen.....	72
OPC-Kur für Daheim	73

Verwendete Quellen

Anmerkungen.....	77
Literatur	82
Weiterführende Quellen im Internet	86