

---

Subject: HA-diät?

Posted by [kkoo](#) on Sat, 19 Nov 2005 10:38:48 GMT

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

---

Zur Diskussion: Wenn die NEMs HA-relevant sind, ist es (in gewissem Maß) auch die Nahrung. „Ausgewogene Ernährung“ – klar. Aber ließe sich noch unterstützen durch eine ganz bestimmte Diät (nicht bloß im Sinne von „Abnehmen“)? Ich denke z.B. an viel Soja, bestimmte Tees (grün, Lapacho, Süßholz, Hopfen o.ä.), Kürbiskerne, die bekannten Leinsamen, ggf. mit viel Phytoöstrogen und bestimmten Fettsäuren... Gibt es da irgendwelche genaueren wissenschaftl. Erkenntnisse oder Erfahrungen bei Euch, dass man sich mal so ne Art Plan zusammenstellen kann? Ist sicher auch ein kleines Rädchen unter vielen anderen, an dem man drehen muss gegen HA...

---