
Subject: Antioxidantien Insider-Tipp :-)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 01 Oct 2013 13:07:19 GMT

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

Hallo Freunde,

wenn ihr bei Antioxidantien stets an Obst, Gemüse und Vitamine denkt, dann täuscht ihr euch.

ORAC bezeichnet man die Mess-Einheit, wie stark antioxidantisch ein Lebensmittel bzw. Vitalstoff wirkt.

Dem Deutschen seine Lieblingsfrucht (Äpfel) kommt da gerade mal auf einen Wert von 218 (bezogen auf 100 Gramm) siehe:

<http://www.lgdfarms.com/sitebuilder/images/orac2-789x880.jpg>

Gewürze allerdings wie Nelken, Rosmarin, Thymian, Zimt und wie sie alle heißen kommen auf 6-stellige ORAC-Werte!

ich habe mir ein Super-Antioxidans gebastelt.

Die 5 stärksten antioxidantischsten Kräuter habe ich zusammen gemischt und GUT verschüttelt.

Davon schlucke ich nun 3 Teelöffel/Tag.

ORAC-Werte bezogen auf 100 Gramm:

Platz 1: Nelken ORAC: 290.283

Info: Die Heilkraft der Gewürznelken

Platz 2: Rosmarin ORAC: 165.280

Info: Kann Rosmarin das Gedächtnis verbessern?

Platz 3: Thymian ORAC: 157.380

Info: Thymian - Gesundheitswissen

Platz 4: Zimt ORAC: 131.420

Info: Zimt

Platz 5: Kurkuma ORAC: 127.068

Info: Kurkuma | Curcumin | Gelbwurz
