

Morgens:

- Vitamin C-Wasser mit 400 IE Vitamin E
- 1 Multivitamin-Tablette (NATURES WAY, 100% organisch)
- 1x Selen 200 mcg (Selenmethionin) beste Qualität aus USA!!
- 1/2 Hand Aprikosenkerne mit Trockenobst\*
- 1x Rotklee 425 mg
- 1x Biotin 5 mg
- 1 EL Siliziumgel
- 1 EW Shake 70 g
- Olivenöl + Rapsöl jew. 2 EL
- 1 Liter Kakao mit heißem Wasser (stärkstes Antioxidans, ORAC 10.000!!)

Abends:

- 1 EL Kolloidales Silberwasser
- 1x Mineralientablette (100% organisch, Top Qualität aus USA!!)
- 1 EL Silizium Gel
- 1/2 Hand Aprikosenkerne mit Trockenobst\*
- 1x MSM 1.500 mg
- 1 EW Shake 70 g
- Olivenöl + Rapsöl jew. 2 EL
- 1x Chrom 200 mcg

\*Trockenobs (ORAC-Wert):

Trockenpflaumen (5770)

Rosinen (2830)

Getrocknete Aprikosen (k.A.)

Zum Thema ORAC: Das ist der Wert, wie stark ein Lebensmittel antioxidantisch im Körper wirkt, siehe:

<http://www.nemhaupt.de/nemorac.htm>

Anregungen erwünscht

---