

---

Subject: Mein Schutzprogramm gegen freie Radikale  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 30 Mar 2007 10:15:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

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

---

---

Subject: Re: Mein Schutzprogramm gegen freie Radikale  
Posted by [Boy2Man](#) on Fri, 30 Mar 2007 10:26:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Seit-2007-volles-haar schrieb am Fre, 30 März 2007 12:15 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

zuviel

besser 2x 35g EW zuführen!

---

Subject: Re: Mein Schutzprogramm gegen freie Radikale  
 Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 30 Mar 2007 10:29:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Boy2Man schrieb am Fre, 30 März 2007 12:26  
 Seit-2007-volles-haar schrieb am Fre, 30 März 2007 12:15  
 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

zuviel

besser 2x 35g EW zuführen!

Du hast überlesen, ich führe am Abend auch noch mal 70 g EW zu!

Also 140 g insgesamt. Das sind pro Shake 50 g durch Pulver und dazu kommen je 3 Eier. Somit komme ich auf 70 g pro Shake.

Ich habe doch keine Lust diese 140 g auf 6 kleine Shakes am Tag zu verteilen. Wie soll das zeitlich gehen?

Subject: Re: Mein Schutzprogramm gegen freie Radikale

Posted by [Boy2Man](#) on Fri, 30 Mar 2007 10:35:23 GMT

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

---

Also ich nehm täglich ca. 5x 30g EW. Natürlich nicht nur mit EW Shakes, sondern auch mit Thunfisch, Schinken, Quark, Buttermilch, etc.

Glaub mehr als 30g kann der Körper nicht verarbeiten innerhalb von 2h

VG

---

Subject: Re: Mein Schutzprogramm gegen freie Radikale

Posted by [what-to-do](#) on Fri, 30 Mar 2007 10:38:10 GMT

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

---

Du hast aber auch den link gelesen, von wegen zu viele Antioxidantien schaden dem Körper...

Achja, noch was, wie bekommst du es auf die Reihe so viele Präparate zu nehmen, du musst ja eigentlich dein kompletten Tagesablauf durchgeplant haben oder???

---

Subject: Re: Mein Schutzprogramm gegen freie Radikale

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 30 Mar 2007 11:16:25 GMT

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

---

Boy2Man schrieb am Fre, 30 März 2007 12:35 Also ich nehm täglich ca. 5x 30g EW. Natürlich nicht nur mit EW Shakes, sondern auch mit Thunfisch, Schinken, Quark, Buttermilch, etc.

Glaub mehr als 30g kann der Körper nicht verarbeiten innerhalb von 2h

VG

Du irrst! Lies das neue Buch "Geheimnis Eiweiß". Laut neuesten Forschungen kann der Körper eine sehr, sehr grosse Menge Eiweiß speichern. Und zwar direkt in den Muskeln. Selbst bei einer extrem hohen EW-Zufuhr von 4 g/kg Körpergewicht werden noch 20% in den Muskeln abgespeichert, sogar dann wenn man kein Sportler ist! Außerdem ist EW wichtig fürs Immunsystem, für die Zellen etc.

what-to-do:

Ob zu viele Antioxidantien dem Körper schaden ist wohl noch nicht bewiesen. Man muss ja auch bedenken, dass alleine schon durch jeden Atemzug schon freie Radikale entstehen. Ich denke mal, so viele Antioxidantien kann man gar nicht essen, dass man ausnahmslos alle neutralisieren kann. Was meinst Du?

Und warum viel Aufwand? Ich nehme die paar Tabs nur morgens mit dem frühstück und vor`m Zubett gehen. Wie kommst Du auf die Idee dass ich den ganzen Tagesplan danach ausrichten tuh?

---

---

Subject: Re: Mein Schutzprogramm gegen freie Radikale  
Posted by [what-to-do](#) on Fri, 30 Mar 2007 11:39:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

naja, ein paar Tabletten scheint mir etwas untertrieben

---

---

Subject: Re: Mein Schutzprogramm gegen freie Radikale  
Posted by [zagq](#) on Sun, 01 Apr 2007 09:35:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

- 1 Multivitamin-Tablette (NATURES WAY, 100% organisch)

\*wo beziehst du das ?

---

---

Subject: Re: Mein Schutzprogramm gegen freie Radikale  
Posted by [Raiders-Fan](#) on Sun, 01 Apr 2007 15:11:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

seit-2007...jeden abend 3 eier ???

Zitat pilos: Es ist ein Mythos dass Cholesterin ein Mythos ist.  
Und das glaube ich mittlerweile auch. Hör auf damit !

---

---

Subject: Re: Mein Schutzprogramm gegen freie Radikale  
Posted by [reinforcement](#) on Sun, 01 Apr 2007 15:28:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Raider schrieb am Son, 01 April 2007 17:11 seit-2007...jeden abend 3 eier ???

Zitat pilos: Es ist ein Mythos dass Cholesterin ein Mythos ist.  
Und das glaube ich mittlerweile auch. Hör auf damit !

das war zitat yellow du backe!

---

---

Subject: Re: Mein Schutzprogramm gegen freie Radikale

---

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 01 Apr 2007 19:32:05 GMT

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

---

zagq schrieb am Son, 01 April 2007 11:35

- 1 Multivitamin-Tablette (NATURES WAY, 100% organisch)

\*wo beziehst du das ?

"Daily two Multi" heissen die. Gabs damals bei Vanverde oder bei Nutrioshop, weiß nicht mehr. Die Dosis habe ich aber mittlerweile auf 1/4 pro Tag reduziert, da die Vitamin-Tabs sehr, sehr hoch dosiert sind. Außerdem sind sie natürlichen Ursprungs, 100% organisch und Aminosäuregebunden, d.h. der Körper kann Vitamine dieser Art zu 100% verwerten. Das ist bei allen anderen "herkömmlichen" Präparaten nicht der Fall.

180 Tabs kosten um die 20 Euro. Aber wenn man die viertelt, reichen sie für 2 Jahre! Das sind 0,02 Cent am Tag für eine optimale vitaminversorgung!!! Was will man mehr? Scheiss auf dieses Klumpad aus Supermärkten oder Drogerie. Das ist rausgeschmissenes Geld. Die wirken sowieso nicht.

Kauf anständige Qualität, das kostet ein Minimum an Geld!

---

---

Subject: Re: Mein Schutzprogramm gegen freie Radikale

Posted by [B.ack](#) on Tue, 03 Apr 2007 20:00:13 GMT

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

---

Shitake-Pilze sind noch extrem gute Antioxidantien, ebenso wie Weitrauben (OPC in den Kernen).

Probier mal zusätzlich 2 Liter Wasser (mineralstoffarm, kohlenstofffrei) 10 Minuten kochen und über den Tag verteilt trinken - so eine Woche. Das regelmässige Trinken sorgt für einen optimalen Flüssigkeitsaustausch zwischen den Zellen, und damit für eine verbesserte Versorgung der Zellen mit Nährstoffen, sowie einem guten Abtransport der Abfallstoffe, die zwangsläufig bei jedem Stoffwechselprozess entstehen.

---

---

Subject: Re: Mein Schutzprogramm gegen freie Radikale

Posted by [Raiders-Fan](#) on Wed, 04 Apr 2007 16:02:53 GMT

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

---

reinforcement schrieb am Son, 01 April 2007 17:28Raider schrieb am Son, 01 April 2007 17:11seit-2007...jeden abend 3 eier ???

Zitat pilos: Es ist ein Mythos dass Cholesterin ein Mythos ist.  
Und das glaube ich mittlerweile auch. Hör auf damit !

das war zitat yellow du backe!

---

ja stimmt. Ich bin nicht jeden Tag von morgens bis abends in diesem Forum sowie du, mir ist sowas egal. yellow und pilos gleichen sowieso wie ein Ei dem anderen.

---