
Subject: Tolle Tipps, die euch helfen koennen!!!
Posted by [NIVEA8](#) on Tue, 17 Apr 2007 10:53:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr lieben,
ich bin neu hier in diesem forum und habe -oh wunder- haarausfall. mal ist es mehr, mal weniger. naja auf jeden fall habe ich jetzt angefangen mein eigenes "Anti-haarausfall-programm" zu nehmen. mir was wichtig dabei, dass die sachen auch wirklich helfen und nicht nur geldmacherei sind. Und ich bevorzuge eher natuerliche sachen, also KEINE nebenwirkungen.
hier also mal mein programm:

morgens: eine A-Z tablette, wo so ziemlich alles drin is, was der koerper braucht (u.a. 10mg zink, 5mg kupfer)
1g biotin
1000mg flaxseed
9mg protein pulver
Vitamin B komplex
Follistim (Profollic, Green tea, hoesetail, Fo-Ti) (haupsaechlich um das DHT hormon zu unterdruecken, das die haare ja in die ausfallphase versetzt)

mittags: MSM
Vitamin C (damit MSN besser aufgenommen wird)

ohne essen: 600mg eisen (Nur wer mangel hat natuerlich)
1.5g l-lysine (um das eisen besser zu absorbieren)

wenn euch etwas unbekannt is oder ihr ungewiss ueber die genaue wirkung seid, einfach fragen

Mia
