
Subject: Was haltet ihr von dieser Supplementation:
Posted by [Shady](#) on Mon, 20 Feb 2006 16:47:56 GMT

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

L-Lysin: morgens 1000 mg + abends 1000 mg
L-Cystein: morgens 500 mg + abends 500 mg
Vitamin C: morgens 1000 mg + abends 1000 mg
B5: mittags 500 mg

Damit kann man doch nichts falsch machen, oder? Ich habe mich dann doch gegen NAC entschieden, weil ich Angst habe, dass zuviel Zink dabei ausgeschieden wird. L-Cystein soll aber auch antioxidativ wirken.

Ich werde mir das Zeug morgen bestellen.
