
Subject: Erfahrung mit Aminosäuren!!?

Posted by [Jessy](#) on Fri, 22 May 2009 14:07:39 GMT

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

Hallo,

hat jemand von euch Erfahrungen mit Aminosäuren gegen HA schon gemacht??

Bin am überlegen ob ich das mal versuchen soll, oder ob da wie alles andere auch nur Geldmache ist!!

Würde mich über Antworten sehr freuen

Subject: Re: Erfahrung mit Aminosäuren!!?

Posted by [Villain](#) on Fri, 22 May 2009 17:25:33 GMT

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

Ich habe mal ne Zeit lang Lysin genommen, insgesamt 100g, zu je ein Gramm pro Tag vor dem Zubettgehen. Lysin stärkt das Immunsystem und so war es auch, morgens hab ich mich dann jeweils sehr erholt gefühlt, und auch die Haare schienen ihren Teil an der Verbesserung abbekommen zu haben. In der Regel wird Cystein oder Arginin empfohlen aber ich sympathisiere mit Lysin. Lysin und Vitamin C, dazu noch Magnesiumchlorid *lovely*.
