

---

Subject: Nems

Posted by [Henry](#) on Tue, 07 Feb 2006 17:14:13 GMT

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

---

Hallo,

ich wollte in den nächsten Tage mit folgendem Regiment starten:

Was haltet Ihr davon?

Soll ich noch Melatonin dazunehmen?

Bitte nicht wunder dass die Mengenangaben der einzelnen NEMS teilweise komsich sind. Ich habe es nicht anders hinbekommen.

Selen 130 mikorgramm

Vitamin C 1000mg

Vit E 516 mg

Vit B6 4,5mg

Vit B1 3,3 mg

Vit B2 3,9 mg

Vit B12 e mikrogramm

Folsäure 0,6 mg

Biotin 10 mg

Zink 20 mg

Eisen 14,5 mg

Kupfer 1 mg

Folsäure 1 mg

NAC 2000

L-Arginin 3 g

---