

---

Subject: Zink, Histidin, Silica, Biotin, Vitamin A-Z, Grüner Tee

Posted by [pepe](#) on Thu, 27 Mar 2008 01:38:47 GMT

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

---

hallo zusammen.

bin zwar schon etwas länger hier im forum, habe mich aber nie so wirklich mit NEMS beschäftigt.

ABER, was haltet ihr davon wenn ich:

Zink+Histidin 15mg

Silica 200mg

Biotin 5mg

Vitamin A-Z 1tbl.

am tag nehme und zusätzlich noch grünen tee (bleibt nur die frage wieviel am tag)???

ist das logisch? wie sind eurer meinung nach die dosierungen? sind die so ok? alles zusammen vor dem schlafen gehen???

hoffe ihr könnt mir bißchen weiter helfen. hab mich sonst nur mit chemie zugeballert (von A-Z) und will es mal jetzt bißchen so probieren aber nur ergänzend natürlich

hoffe ihr könnt mir bezgl NEMS bißchen weiter helfen.

Gruß,

pepe