

---

Subject: IGF-1

Posted by [Der\\_mit\\_dem\\_Haar\\_tanz](#) on Sat, 18 Feb 2006 22:36:49 GMT

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

---

IGF-1 scheint ja wichtig zu sein;  
<http://www.dopingnews.de/IGF.htm>

acetyl cystein soll es auch erhöhen, (ist aber sehr sehr teuer)  
nun gibts ja einige andere Mittel die IGF erhöhen,

Effects of an oral mixture containing glycine, glutamine and niacin on memory, GH and IGF-I secretion in middle-aged and elderly subjects.

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&mp;db=pubmed&dopt=Abstract&list\\_uids=14609312&query\\_hl=10&itool=pubmed\\_docsum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&mp;db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=14609312&query_hl=10&itool=pubmed_docsum)  
GH 70% increase, IGF-1 nicht erkennbar, individuell

Halten wir mal fest:

1) Acetylcysteine 3gr /tag 5monate Erhöhung des IGF  
wir wissen nicht um wieviel

2)glutamine, glycine, niacin (zusammensetzung noch unbekannt, insgesamt 5gr 2mal am Tag)  
GH um 70% erhöht  
IGF nur bei manchen

3) Testosterone supplementation

4) Proteine, Aminosäuren Mischung?

....

---