

---

Subject: nac, opc, msm

Posted by [chris437](#) on Sat, 18 Mar 2006 03:20:02 GMT

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

---

hallo,

neben fin (seit jahren) möchte ich jetzt mit oben genannten beginnen:

NAC (250mg) morgens und abends

MSM (500mg) morgens

OPC200 (200mg) morgens

Multivit (daily two) morgens und abends

neben dem vieldiskutierten nac, wirkt lt [www.warnkevital.com](http://www.warnkevital.com) auch opc antioxidativ. msm ist entzündungshemmend und wirkt angeblich gegen ekzeme (hab SE).

allerdings stellt sich mir immer wieder die frage nach der dosierung. bringen diese dosierungen überhaupt etwas? oder ist es bereits viel zuviel (=ungesund)? steht überall, man soll den arzt vor der einnahme befragen ...

hab vor kurzem einen bluttest gemacht (allerdings nur wenige werte - mehr konnte der arzt nicht, weil es nicht von der krankenkasse bezahlt wird) - da war, ausser den leberwerten (weit erhöht - trinke jetzt mal keinen alkohol, schauen ob es besser wird) alles in ordnung.

kann mir vielleicht jemand etwas dazu sagen?

chris

---