

---

Subject: Melatonin topical selber machen?

Posted by [tristan90](#) on Thu, 02 Jun 2011 09:00:32 GMT

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

---

Hallo ich möchte mir ein Melatonin Topical machen soll ja ein Versuch wert sein da die Haare ja länger in der Anagenphase bleiben. Nur wollte ich nochmal sicher gehen ob ich alles richtig mach.

Man muss ja einfach nur die Melatonin Tabs zermörsern das ich Pulver hab und das dann in ethanol ca. 1 Tag lang auflösen lassen. Wenn ich ne 0,2% Lösung will muss ich das doppelte an Melatonin nehmen wieviel Ethanol ich hab ist doch richtig? Mein Frage ist was eine wirksame % Lösung ist und was für Ethanol (aus der Apo oder kann ich mir auch ausm Supermarkt holen was eigentlich zum Kamin anzünden ist?) ich nehmen soll? Melatonin mag ich mir die 5mg tabs holen bei Biovea sind die gut? ist da auch wirklich melatonin drin weil die mit 3mg von biovea hatte ich mal aber wenn ich die genommen hab wurde ich nie müde davon wahrscheinlich weil ich noch genug körpereigenes melatonin produzier oder sind die von biovea schrott?

Grüße

---