
Subject: NEMs on/off Zyklen einbauen?!

Posted by [REMOLAN](#) on Fri, 28 Sep 2012 11:21:16 GMT

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

Hi liebe Leute!

Da ich nun schon ca. 8 verschiedene NEMs einnehme, habe ich begonnen, ein paar davon sporadisch, bzw. on/off mit Fin einzunehmen, um meinen Körper nicht mit deren Aufnahme/Verarbeitung zu überlasten und einen "Gewöhnungseffekt" zu vermeiden.

Was haltet ihr davon?

Meine NEMs sind: ** 1-2g MSM in Vegi-Cap (selbst gestopft)

http://www.vitanatura.de/epages/61750222.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/61750222/Products/80-008/SubProducts/80-008-0001 ;

1x Vitamin E 137mg 200i.E

http://www.vitanatura.de/epages/61750222.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/61750222/Products/29-15121 ;

1x Eisen (hatte beim Bluttest im Juni Ferritin 42. Norm: 40-200. Bereits in meiner Kindheit wurde mal ein Eisenmangel behandelt, der evtl. an wenig Fleischkonsum liegt, oder auch erblich ist und auf jeden Fall ein kleines Supplement benötigt...)

http://www.biovea.com/de/product_detail.aspx?NAME=EISEN-18mg-90-Kapseln&PID=1280&OS=204#.UGWEua7Izkl ;

2x Ginkgo Biloba 60mg

http://www.biovea.com/de/product_detail.aspx?NAME=GINKGO-BILOBA-60mg-240-Kapseln&PID=309&OS=204#.UGWFTa7Izkl ;

2x Dr. Jacobs Basenpulver (regelmäßig nach Mahlzeiten)+ 1x 20ml Kolloidale Mineralien von Agenki (sporadisch) ;

Bei "Bedarf" nach Sport etwa: Gerstengras 1g in Wasser gelöst (große Nährstoffpalette)

http://www.vitanatura.de/epages/61750222.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/61750222/Products/19-015/SubProducts/19-015-0001.

1g Bockshornkleepulver (Tee, sporadisch).

2,5mg Bio-H-tin aus der Apotheke

Die on/off- Phasen baue ich ein bei: Vitamin E und Ginkgo. Basenpulver reduziere ich manchmal auf 1x Tägl.

Gibt es Meinungen dazu? Macht es wer ähnlich? Könnte man noch ein sinnvolles NEM hinzufügen?

(P.S.: Bitte macht euch nicht über mich her, weil ich bei Biovea NEMs bestelle Eisen und Ginkgo sind dort ja gar nicht soo überteuert.)

LG
