
Subject: Aw: Einnahmezeiten von NEM
Posted by [lala](#) on Fri, 19 Oct 2012 18:44:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lala schrieb am Fri, 31 August 2012 11:28

antioxid. kapazität: 266 (Ref. 340 - 390)
PerOx ("oxidativer Stress der Zellen"): 360 (Ref < 230)
Vit D 18,2 (Ref 30-70)
Coencym Q10: 569,5 (Ref 1000-2000)

kurzes update nach 6 wochen NEMs hochdosiert

ich bin damit jetzt im referenzbereich angekommen
antioxid. kapazität: 1,31 (ref. 1,3 - 1,8) - anderes labor, daher anderer ref.bereich
Vit D: 50 (ref. 30-70)
Q 10 hatte ich schon kurz nach Beginn der Einnahme 700, habs daher jetzt nicht mittesten lassen. denke, dass ich auch hier nun im ref. bereich bin

mein NEM regime

Vit. D 20.000 E / Woche
Vit. C 2 x 500 mg / Tag
Magnesiumcitrat 2 x 2 Dragees / Tag (= 480 mg)
Zink 22,5 mg / Tag
Selen 100 µg / Tag
Vitamin B Komplex 1 Kapsel / Tag
Kupfer (0,5) 1 mg / Tag
Vit. E als Tocotrenol-Komplex 1-2 Kapseln / Tag (WENNS MAL DA IST)
Grüner Tee, wenn ich dran denke
Haar-Vital-kapseln (DM) 1 / Tag
Omega 3 Fischöl (DM),1 Kapsel / Tag
Alpha Liponsäure 0,5 Kapsel / Tag (= 300mg)
Coenzym Q10 100 mg / Tag
Beta-Carotin (Vit A) 15-20 mg / Tag (12 mg B.-C. -> 1 mg Vit. A)

werde ab jetzt 3 wochen on / 1 woche off machen