
Subject: Glutathione / Glutamin

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 14 Dec 2012 11:24:25 GMT

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

Bei dem beharten Stellen vom Kopf ist die Konzentration von Glutathione 3x höher.
DHT tiggert TGF Beta. TGF Beta reduziert Glutathione.
Ich vermute das der Metabolit von PGD2 die Schutzfunktion übernimmt wen Glutathione zu wenig vorhanden ist.

Wen man genügen Glutathione hat braucht man kaum noch Antioxidantien.
Es gibt mehrere Methoden um den Glutathione Spiegel zu erhöhen. Zb Kaltes Duschen, Laserkam oder durch die Nahrung.
In der Nahrung ist Glutathione in Spargel , Spinat und weiteren Lebensmittel enthalten.

Ich bin gerade auf die sehr Intressante Aminosäure Glutamin gestossen.
<http://www.lebensquelle.at/glutamin.htm>

Die kann den Glutathione Pegel wieder anheben. Und auch den HgH Spiegel! Also schein ein perfektes Anti Aging Mittel zu sein nicht nur für deine Haare.
Per Zufall bin ich dann auf dieses Video gestossen:

<http://www.youtube.com/watch?v=MCXPCOIwzJM>

Es scheint so das Quark am Abend das beste Nahrungs Produkt zu sein scheint.
Wie auch im Video erwähnt sollte es man Mischen da einem der Geschmack nach wenigen Tagen vergeht.