

---

Subject: NEMs einzelnd oder Zusammen?

Posted by [Wiremore](#) on Mon, 15 Apr 2013 08:19:59 GMT

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

---

Ich möchte einen Anlauf starten mein Haar mit NEMs zu kräftigen und den weiteren Haarausfall zumindest hinauszuzögern.

Nun Weiß ich nicht ist es besser alles einzelnd zu kaufen oder irgendeinen "Wundermix" für die Haare zu kaufen?

Mein Einkaufliste wäre:Zink, Biotin, Folsäure, Vitamin C, Eisen, Selen

Ich habe einerseits Angst beim einzelnen eine Überdosis zu nehmen und gleichzeitig bei so einem Mix zu wenig abzubekommen.

Auch werd ich mal ein paar hier im Forum beschriebene Mittel dazu testen( Rizinusöl, Basisches Pulver, Brennesselsamen, Gärstengras usw. )

Was das das basische Pulver angeht, die Übersäuerung habe ich zumindest dafür feststellen können

Nach 3 Tagen : Morgens, Mittags, Abends einen durchschnittswert von 5, 6.

Und mein PH streifen mist nur von 5.0 bis 10.0 .

Vielleicht ist am Mythos ja doch was dran

EDIT:

Tut mir leid das ging ausversehn in den falschen Forenbereich, gäbe es einen netten Mod der sich dazu bereiterklärt ihn in "Ernährung und NEM" zu verschieben?

---