

---

Subject: zu viel oder zu wenig?

Posted by [Cela87](#) on Wed, 01 May 2013 17:46:07 GMT

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

---

hallo und schönen feiertag euch allen;)

zu beginn ich bin 25 jahre halt und nehme seit 1 monat wieder minox und seit 2 wochen wieder fin...dazu kommt, dass ich morgens omega 3 kapseln vom dm und 5 mg biotin sowie siliciumkapseln zu mir nehme...

merke seit knapp einer woche, dass shedding, was mich sehr freut, da es ja ein zeichen dafür ist, dass minox wird

noch kurz zu mir, ich habe schon mal ein haar fin genommen aber abgesetzt, weil ich keine lust mehr hatte, nicht weil ich nebenwirkungen hatte.

Nun ist meine frage. ob das alles eigentlich gesund ist was ich da zu mir nehme, damit mein ich hauptsächlich die omega3 kapseln und bioting sowie silicium...musste nämlich feststellen,dass ich ständig einen aufgeblähten magen hatte...daraufhin hab ich dann die omega3 kapseln auf eine reduziert, davor nahm ich 3

danke schon mal im voraus

---