

---

Subject: Erfahrungsbericht mit Nems

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sat, 02 Nov 2013 09:36:39 GMT

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

---

Gerne möchte ich euch mal an meine Erfahrungen Teilhaben die ich nun mit einigen Nems bemerkt habe.

Ich nehme Ackerschachtelhalm (Silizium) 2-3 Täglich und seit dem hat sich mein Hautbild um einiges Verbessert. Habe so gut wie keine Pickel mehr im Gesicht.

Biotin soll auch gut sein und habe 5mg täglich genommen. Jedoch scheint es bei mir die Hautzellteilung massiv zu erhöhen und habe dann massiv Schuppen und auch zb an den Armen konnte ich so dünne Schuppen Fetzen abziehen wie ne Art Häutung. Ob das Gesund ist ka. Jedenfalls nehm ich nur noch selten Biotin und hat sich wieder normalisiert.

Habe mit Carnosine und Betafomine begonnen um die Glucoseierung entgegen zu Wirken. Mich dunkt es das kleine Fältchen zurück gegangen sind. Jedoch sieht man bessere erfolge erst nach ein paar Monaten. Bin gespannt.

Versuche nun pro Tag ein 1/4 Soja Milch zu trinken gemischt mit purem Kakao und diversen Pro Bioticas welche Genistein zum Teil zu Equol Umwandeln können. Bin gespannt welche Auswirkungen das hat.

Dann trinke ich morgens ein viertel Glass Grapefruitsaft mit Wasser und das regt bei mir die Verdauung sehr gut an und denke habe dadurch einiges an Gewicht verloren.

Dann noch ein Tipp für die Zähne. Wenn man was Süßes oder Saures gegessen hat nimmt man ein Glass Wasser und macht Natron Pulver rein (ca Teelöfel) und benutzt dies als Mundwasser.

Neutralisiert die Säuren besser als jede Zahnpasta. Mann kann auch noch ein wenig Salz rein tun ins "Mundwasser"

---