

---

Subject: Bewertet mein Regime für schnelleres Haarwachstum

Posted by [blub10](#) on Fri, 15 Jan 2021 11:06:11 GMT

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

---

Hallo,

was nehmt ihr zur Beschleunigung des Haarwachstums? Meine Haare wurden zu kurz geschoren und bis Frühling wäre ich ganz glücklich wenn sie Ausnahmsweise mal schneller wachsen.

Mein aktuelles Regime täglich nach dem Mittagessen seit einer Woche. Schnelleres Wachstum hab ich tatsächlich nicht bemerkt bisher

N Acetyl Cystein 700mg

Citrullin 5gr

Biotin 20mg

Zink 20mg

Fischöl EPA 1000mg

Fischöl DHA 500mg

Kupfer 2mg

Vitamin D 1000 I.E.

Antioxidantien:

Blutregenalge 400mg davon Astaxanthin 6mg

Glutathion 300mg

R Alpha Liponsäure 200mg

Grünteeextrakt ohne Coffein:

Polyphenole 750mg

Catechine 600mg

EGCG 375mg

OPC 310mg

Zusätzlich eine Tablette Multivitamin, siehe Bild im Anhang

Was sollt ich erhöhen und was kann noch rein? Ich glaube die B Vitamine, Zink und Biotin kommen zu kurz. Zusätzlich vll noch Silizium Gel besorgen?