

---

Subject: Nems

Posted by [postfataresurgo](#) on Sat, 31 Dec 2005 17:21:34 GMT

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

---

zunächst einmal ein großes Kompliment an Tino.

Alles was ich lese scheint sehr durchdacht zu sein und zudem tiefgründig.

Ich nehme bisher 1mg Fin (seit 3 Jahren) mein HA ist gestoppt. Ich denke aber das Potential besteht meinen Status zu verbessern (NW 2)

Was halter Ihr von folgendem?

Kuper 1mg pro Tag

Zink 30mg pro Tag

Melatonin 1 g pro Tag

ACC 1800

Selen keine Ahnung wieviel

Folsäure keine Ahnung wieviel

75mg Vit C

Vit E 400

L-Arginin 3g pro Tag

Was meint Ihr? Zu welcher Tageszeit sollte ich was nehmen?

An Tino:

Fehlt irgend etwas?

Du schreibst dass die hohen Nem-Dosen nur für die Anfangszeit eingenommen werden sollten.

Wie lange ist diese Anfangszeit. Wieviel sollte anschliessend genommen werden?