
Subject: Mein neues NEM-Regimen, brauche eure Hilfe!

Posted by [Lexus](#) on Tue, 19 Dec 2006 13:11:25 GMT

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

Hallo,

ich möchte nun auch versuchen den Haarausfall auf natürlichem Wege zu begegnen und habe mich dazu entschieden ein neues Regimen nach der Anleitung von "ImmortalHair" aufzubauen. <http://www.freewebs.com/immortalhair/mycurrentregimen.htm>

Grob gesagt geht es um Folgendes:

Zitat:

Update Now using

-7 HMR Lignans (7 hydroxymatairesinol) from the Norwegian Spruce Tree as source of Enterolactone. Using just 40 milligram capsule per day.

The reason for the switch is the lack of glycosides, which makes this more of a direct source of Enterolactone. Source

-

Previously was taking..

100 milligrams or more of Standardized Secoisolariciresinol diglucoside (SDG) from Flax Lignans per day in divided doses. Some brands range

from 20 to 70 milligrams per capsule of SDG. If this cannot be found, grind up flax seeds and take 20 grams or more in divided doses.

-Green Tea Extract Green with at least 400 milligrams total of Catechins within the day. Source

-1000 milligrams three times daily Acetyl L-Carnitine (ALC)* see notes below. Source

-100 milligrams per meal R-Lipoic Acid (K-RALA)*

see notes below. Source

-8 Cod Liver Oil Capsules per day (Source of Essential fatty acids & Vitamin D) Source

-500 milligrams of Nettle Root three times daily Source

-5,000 (5 milligrams) of Biotin (essential if Lipoic Acid is used) Source

* Acetyl L-Carnitine & Alpha Lipoic Acid can be found in a single capsule. Source Instead of using K-RALA or R-Lipoic Acid, just use regular Alpha Lipoic Acid that is found paired with ALC in one single capsule, normally 500/200 milligrams respectively. The ALC/ALA combo works like this: Take two ALC/ALA capsules with each meal.

If you eat three meals, that will give you 3 grams of Acetyl L-Carnitine and 1.2 grams of Alpha Lipoic Acid per day. If you take ALA make sure to take 5,000 mcg of Biotin everyday.

Acetyl-L-Carnitin habe ich schon gefunden, Biotin ist natürlich auch kein Problem. Aber bei dem Rest weiss ich einfach nicht, wo ich das herbekommen könnte. Gibt es denn keinen deutschen Internethandel der etwas speziellere Wünsche erfüllen kann? Vielleicht gibt es ja einen Händler (ebay?) oder sonstwer, der die Dinge irgendwie besorgen könnte. Wäre für jede Hilfe dankbar.

Gruß
