
Subject: Ich werd nicht schlau,...

Posted by [7321](#) on Tue, 31 Jan 2006 13:44:46 GMT

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

Ich hab es jetzt aufgegeben, die ganzen Berichte im Frauenforum zu ,NEM oder Früchte, zu lesen. Es ermüdet mich, das ganze theoretische Gefasel. Generell wird hier viel zu viel theoretisiert. Mir kommt vor, dass hier nicht wirklich jemand eine Ahnung hat (mich eingeschlossen). Ich vermisse ein ganzheitliches Konzept. Stichwort. Antioxidatives Netzwerk. Auch Tinos Seite ist (noch)wenig hilfreich in Bezug zu NEM. Ich stehe zu NEM. Ich bin auch der Meinung, dass man gezielt den oxidativen Zellstress angehen muss. Am besten mit wenigen, aber sicher hoch genug dosierten NEM. Habe mich auch intensiv in den letzten Monaten damit befasst. Zurzeit nehme ich B-Vitamine, Folsäure, Biotin, Selen. Manchmal Magnesium oder Zink. Und FIN. Ich möchte mein Regimen um NAC, Vitamin C+E erweitern. Alpha-Liponsäure und Q10 wären dazu noch ideal (diese 5 bilden ein anerkanntes Netzwerk)- aber die müssen des Geldes wegen noch warten. Ideal wäre auch - kurmäßig - Carnitin, Arginin und Melatonin. Diese würde ich allerdings erst ab Mitte 30 als sinnvolle Ergänzung sehen. Natürlich könnte man viel mehr ausprobieren. Aber ich denke, als Grundversorgung reicht:
Morgens zum Frühstück
B-Vitamine+Folsäure (Homocystein)+VitC+E und natürlich NAC.
Abends
Selen + NAC.
Vorm Schlafengehen
Zink+Magnesium (setzen auch Wachstumshormone frei).

So würde es ich machen (Dosierungen kann ich euch später noch mitteilen)

Nun warte ich auf eure Reaktionen. Aber bitte Lösungen, mit denen jeder hier etwas anfangen kann, sind gefragt.
