Subject: Wichtige Frage zur korrekten Einnahme v. MSM, L-Arginine und ALC!!
Posted by Lexus on Fri, 11 Jan 2008 22:29:42 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo,

aus Kostengründen bin ich bei obigen NEM auf Pulver umgestiegen. Allerdings bin ich mir nicht sicher ob meine bisherige Einnahme ok ist. Auf den Herstellerseiten steht immer der Hinweis man soll das Pulver mit Flüssigkeit einnehmen. Aber MSM und L-Arginin krieg ich in Wasser oder so nicht runter. Der Geschmack ist widerlich!
Stattdessen mische ich meine Tagesdosis in meinen Eiweissquark, den ich mir täglich mache:
Da sind drin: 500g Magerquark, 200-300 ml Milch, Bananen, Zimt, Leinsamen, Eiweisspulver und eben besagte NEM. Ich richte ihn mir meist morgens und esse ihn dann über den Tag verteilt.

Jetzt die Fragen an die NEM-Experten im Forum:

Verliert das Pulver seine Wirkung, wenn ich es in meinen quark mische und nicht in eine Flüssigkeit? Ist es ein Problem wenn ich meinen Quark morgens mit den NEM zubereite und dann erst teilweise abends esse?

Bitte konkrete Antworten und zwar nur, wenn ihr euch auch etwas mit der Materie auskennt!!

Danke!

Taugenichts

Subject: Re: Wichtige Frage zur korrekten Einnahme v. MSM, L-Arginine und ALC!!
Posted by Mink on Sun, 20 Jan 2008 12:52:57 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Der Geschmack von L-Arginin ist so widerlich, den kannst Du mixen mit was Du willst, das bringt nichts.
Am einfachsten und auch am billigsten ist es, sich Leerkapseln (ebay) zu kaufen und dann die Pulver selbst abzufüllen. So schmeckst Du gar nichts mehr und es kann auch leicht und überall eingenommen werden.

Gruß
Mink

Subject: Re: Wichtige Frage zur korrekten Einnahme v. MSM, L-Arginine und ALC!!
Posted by Atzeglatze on Thu, 24 Jan 2008 06:18:34 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Bringt das Zeugs was? Ich bin momentan nicht auf dem Laufenden. Alles was ich bisher ausprobiert habe war nichts.

Subject: Re: Wichtige Frage zur korrekten Einnahme v. MSM, L-Arginine und ALC!!
Posted by Lexus on Sat, 26 Jan 2008 06:55:15 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Mink,

wie sieht das denn mit dem zeitlichen Aufwand auf? Wie lange dauert es z.B. 50 kapseln mit pulver zu machen?

Gruß Taugenichts