

---

Subject: Zink, Histidin, Silica, Biotin, Vitamin A-Z, Grüner Tee

Posted by [pepe](#) on Thu, 27 Mar 2008 01:38:47 GMT

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

---

hallo zusammen.

bin zwar schon etwas länger hier im forum, habe mich aber nie so wirklich mit NEMS beschäftigt.

ABER, was haltet ihr davon wenn ich:

Zink+Histidin 15mg

Silica 200mg

Biotin 5mg

Vitamin A-Z 1tbl.

am tag nehme und zusätzlich noch grünen tee (bleibt nur die frage wieviel am tag)???

ist das logisch? wie sind eurer meinung nach die dosierungen? sind die so ok? alles zusammen vor dem schlafen gehen???

hoffe ihr könnt mir bißchen weiter helfen. hab mich sonst nur mit chemie zugeballert (von A-Z) und will es mal jetzt bißchen so probieren aber nur ergänzend natürlich

hoffe ihr könnt mir bezgl NEMS bißchen weiter helfen.

Gruß,

pepe

---

Subject: Re: Zink, Histidin, Silica, Biotin, Vitamin A-Z, Grüner Tee

Posted by [attax](#) on Sat, 29 Mar 2008 20:17:35 GMT

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

---

Ist das selbe was Arash zusätzlich nimmt,wird zwar nicht gegen aga helfen aber ich wollt`s auch versuchen zur unterstützung.

---

Subject: Re: Zink, Histidin, Silica, Biotin, Vitamin A-Z, Grüner Tee

Posted by [pepe](#) on Sun, 30 Mar 2008 12:36:01 GMT

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

---

attax schrieb am Sam, 29 März 2008 21:17Ist das selbe was Arash zusätzlich nimmt,wird zwar

nicht gegen aga helfen aber ich wollt`s auch versuchen zur unterstützung.

ja ja, da hab ich es ja her aber sind die dosierungen so in ordnung? kann ich alles zusammen einnehmen?? ich hab da echt gar keinen plan von...

gruß,

pepe

---

---

Subject: Re: Zink, Histidin, Silica, Biotin, Vitamin A-Z, Grüner Tee

Posted by [attax](#) on Sun, 30 Mar 2008 14:15:55 GMT

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

---

Ja,kannst du..aber wenn du erfolg damit haben möchtest dann natürlich auch fin und minox nicht vergessen.

---

---

Subject: Re: Zink, Histidin, Silica, Biotin, Vitamin A-Z, Grüner Tee

Posted by [pepe](#) on Sun, 30 Mar 2008 20:47:34 GMT

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

---

wie sieht es denn mit rotklee und sägepalme aus? in welchen dosen sollte man es nehmen damit es gegen den HA wirkt (was es ja manchmal angeblich tuen soll).

gruß,

pepe

---