
Subject: OPC

Posted by [manman](#) on Mon, 03 Apr 2006 16:38:37 GMT

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

hallo

hab gelesen, dass einige von euch opc supplementieren. in welcher dosierung ist das sinnvoll und was sind da günstige bezugsquellen?

überlege das auch in betracht zu ziehen, da ich auch manchmal probleme mit nem überschuss histamin zu kämpfen habe und da opc auch einen positiven einfluss drauf haben soll.

Subject: Re: OPC

Posted by [frühaufsteher78](#) on Mon, 03 Apr 2006 16:43:51 GMT

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

Versuchs mal damit:

http://www.natuko.de/shop.php?mode=show_detail&group=28&sid=67aa3dc7163c2a9aac26da92197750a4&s=&id=542

Subject: Re: OPC

Posted by [manman](#) on Mon, 03 Apr 2006 16:49:10 GMT

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

hey das ist ja recht günstig. dachte das würde jetzt auch so nen wucherpreis haben wie das acetyl-l-carnitin.

und wieviel ungefähr? ein esslöffel enthalten 171mg opc. ist das genug?

Subject: Re: OPC

Posted by [Searcher](#) on Mon, 03 Apr 2006 17:09:47 GMT

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

Die empfohlene Tagesdosis liegt bei etwa 80 mg

Subject: Re: OPC

Posted by [manman](#) on Mon, 03 Apr 2006 17:11:40 GMT

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

supi danke
