
Subject: Welches Regimen habt ihr?

Posted by [REMOLAN](#) on Fri, 04 Jan 2013 05:02:16 GMT

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

Hi Leute, hatte gerade die Idee einen Thread zu eröffnen, in dem jeder Interessierte sein komplettes Regimen (in einem Post) reinstellt und Beobachtungen schildert (Wirkung auf das Wohlbefinden, die Haare, sonstige Veränderungen).

In erster Linie geht es natürlich um Nahrungsergänzungen, aber auch um Ernährung (vor allem falls sie wer umgestellt/optimiert hat).

Ich fange an mit meinem Kompletten Regimen und drumherum:

Regimen: *Fin 0,4-0,6mg 3 on/1 off

*Flutamide 2% (1-2x tgl) / Spectral DNC Abends (Ansatz 2,5cm)

* LLLT 3x Wöchentlich je 12-15 Minuten (bis zur "cool Sensation") am ganzen Kopf, Manchmal sogar im Gesicht- eine Wohltat dieses Licht

*Shampoo: Maharishi Ayurveda Vata/Pitta und manchmal Ingrubar Shampoo alle 1-2 Tage (bisher die verträglichsten Shampoos)

*NEMs (die Meisten zum Mittagessen): 2,5-5mg (Sept 2012) / 2-4g Myo-Inositol (verteilt am ganzen Tag -Nov 2012) /

60mg Ginkgo Biloba (Juni 2012) /

1 Messlöffel Dr Jacobs Basenpulver (März 2012) /

1x Gerstengras Saft. (manchmal auch 2x 1g - April 2012) TGL.

///

Alle 2-3 Tage Vitamin E 400 i.U. (August 2012) / Alle 2 Tage 1g MSM (April 2012) /

Sporadisch "langzeit VitaminC" /

Sporadisch Eisen (auch in Ernährung genug enthalten) / Sporadisch Ginseng, Koffein, guarana /

Sporadisch Maca, Muira Puama, Bockshornklee gering dosiert bei "Bedarf". ("Sporadisch" heißt bis zu einmal Wöchentlich)

(NEMs wie Polyporus, Shiitake, Maqui Beere, etc hatte ich je etwa 1-3 Monate, aber abgesetzt weil umständlich zu dosieren, sehr teuer und kein soo klarer Nutzen...)

--> Noch hinzufügen Februar 2013: Cholin und ein mittel dosiertes B-Komplex (B1, B2, B5, B6, B12, Folsäure).

Cholin täglich kleine Dosis und B Komplex alle 2-3 Tage und ab und zu mehr Pause. Es soll generell keine "Gewöhnung" entstehen!

Ernährung: Möglichst getrennte Mahlzeiten, 2l Wasser (oder Basengetränk), reichlich Gemüse und Rohkost, wenig Zucker und tierische Produkte...

ZB.: Frühstück: Wasser/Kräutertee, Banane, Kiwi, Vollkornbrot mit wenig Butter und Zwiebelschmalzaufstrich (Vegan) oder Kräuterpestete.

Mittagessen: 1) Grüner Salat mit griech. Schafkäse, Tomaten, Gurken, Olivenöl, Balsamico... Im Winter bitteren Salat (Zuckerhut)

2) Kartoffeln, Broccoli, Grünkohl... Oder Karotten, Gemüselaiichen, Bohnen... Reis (Basmati, Langkorn), Kürbissuppe, Gemüsesuppe... Süsskartoffel, Falafel, Spinat,... Variiert

Ab und zu natürlich auch mal eine Pizza von einem guten Restaurant, oder Tortellini- sowas gehört ab und zu dazu.

Schokolade nur sehr selten, Gummizeugs und Softdrinks sowieso fast nie, Fleisch nur wenn es wirklich gut ist (bevorzugt Pute, Rind und mittlerweile sogar Fisch) aber wirklich selten.

Was ich noch ändern sollte: weniger Brot (geht eigentlich schon recht gut), besseren Schlafrhythmus (Schlaf vor Mitternacht!!) und das Rauchen sollte ich komplett aufgeben (rauche nicht viel, aber da reicht schon eine Zigarette am Tag finde ich...).

Fitness mehrmals die Woche (2-3x intensiv Krafttraining und etwas Ausdauer) und Sauna/Dampfbad, jeden Tag überall in Stadtgegend Fahrrad fahren egal welches Wetter.

Soviel "tue" ich- viel für die Haare, Einiges für die Gesundheit, Manches aus Interesse und Freude daran.

Veränderungen kommen sehr langsam, aber ich spüre schon dass die NEMs und die Verbesserung der Ernährung mir sehr gut tun und langfristig einiges verbessern werden. Haare sind natürlich noch nicht signifikant gesünder, aber momentan ist der HA (seit bald 2 Monaten ziemlich stabil unter 100, im Schnitt 55-65) was bei mir ein guter Schnitt ist!

Die deutlichste Veränderung: meine Kopfhaut ist locker wie noch nie. Ich kann die Kopfhaut überall bewusst bewegen ohne Hände das habe ich eindeutig NEMs wie Vitamin E usw und LLLT zu verdanken!

Kopfhaut ist seit 2 Monaten auch immer sauber und es gibt keinerlei Irritation.

Nun gut, ich weiß dass das lange Posts gibt und evtl unübersichtlich wird, aber bitte schreibt einfach was rein

LG