
Subject: NEMs einzelnd oder Zusammen?

Posted by [Wiremore](#) on Mon, 15 Apr 2013 08:19:59 GMT

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

Ich möchte einen Anlauf starten mein Haar mit NEMs zu kräftigen und den weiteren Haarausfall zumindest hinauszuzögern.

Nun Weiß ich nicht ist es besser alles einzelnd zu kaufen oder irgendeinen "Wundermix" für die Haare zu kaufen?

Mein Einkaufliste wäre:Zink, Biotin, Folsäure, Vitamin C, Eisen, Selen

Ich habe einerseits Angst beim einzelnen eine Überdosis zu nehmen und gleichzeitig bei so einem Mix zu wenig abzubekommen.

Auch werd ich mal ein paar hier im Forum beschriebene Mittel dazu testen(Rizinusöl, Basisches Pulver, Brennesselsamen, Gärstengras usw.)

Was das das basische Pulver angeht, die Übersäuerung habe ich zumindest dafür feststellen können

Nach 3 Tagen : Morgens, Mittags, Abends einen durchschnittswert von 5, 6.

Und mein PH streifen mist nur von 5.0 bis 10.0 .

Vielleicht ist am Mythos ja doch was dran

EDIT:

Tut mir leid das ging ausversehn in den falschen Forenbereich, gäbe es einen netten Mod der sich dazu bereiterklärt ihn in "Ernährung und NEM" zu verschieben?

Subject: Aw: NEMs einzelnd oder Zusammen?

Posted by [Stefan83](#) on Fri, 03 May 2013 20:27:51 GMT

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

Hi Wiremore,

also - bin kein Profi - und kein Mediziner, hab deshalb meine Ärztin gefragt und die meinte folgendes.

Nimm das was auf der Verpackung steht an der täglichen empfohlenen Dosis. Das bringt dich nicht um - es dauert eh ein wenig bis du etwas merkst - der Körper sich umstellt. Wobei wenn ein direkter Mangel vorliegt, merkst du schnell was dir gut bekommt (vom allgemeinen Wohlbefinden her)

Mein Einnahmeplan:

Früh:

Folsäure, Eisen

Vormittag:

Selen

Mittags:

Vitamin C, Chlorella

Abends:

Zink, Biotin am Abend.

Alles Gute und vor allem Gesundheit

Subject: Aw: NEMs einzelnd oder Zusammen?

Posted by [Yes No](#) on Sat, 04 May 2013 20:10:14 GMT

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

Naja man sollte da schon einige Dinge beachten:

Bsp Vit C: muß man durchweg konsumieren, z.B. alle Stunde oder so; darum macht es im Prinzip Sinn sich Vit C-reich zu ernähren (Obst, Gemüse), da man Nahrung ständig zuführt; es reicht nicht einmal am Tag... Genauso wie B12: beste Aufnahme geschieht bei häufigen, kleinen Dosen, am besten als NEM. Ist recht komplex das Ganze.

Mineralstoffe: Am besten chemisch neutralisiert, d.h. (Aminosäuren-) Chelate. Gibt's in DE nur in Apotheken oder Importware in Onlineshops (beides mal extrem überteuert, z.B. Zinkmethionat, Selenomethionin, oder als Glycinate).

Subject: Aw: NEMs einzelnd oder Zusammen?

Posted by [Wiremore](#) on Fri, 10 May 2013 20:54:20 GMT

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

Danke für die Antworten nehme jetzt erstmal immer von Abtei Haarvital (bin mir nicht sicher ob das was taugt), Seelen und Eisen+Vit C (diese nur sporadisch , warte momentan auf Blutwerte hab etwas angst vor zu viel eisen, da man damit wohl besonders aufpassen muss)

Manchmal habe ich das gefühl da wäre dadurch mehr dichte gekommen, manchmal genau das Gegenteil, werde es aber weiterhin versuchen.

Auch sind meine Haare merkwürdig dunkler geworden, habe gehört das kann ein gutes Zeichen sein. (Wurde sogar schon gefragt ob ich sie mir gefärbt hätte)

Ich weiß zwar nicht sicher ob es meinen Haaren gut getan hat, allerdings fühle ich mich Fit und energetischer.

PS: "Basica" habe ich gekauft und gelassen, das ruiniert einem jedes Essen fühlt sich an als würde man Kieselsteine essen.
