
Subject: Taurin und Cysteine ein perfektes paar?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 02 Dec 2013 07:46:15 GMT

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

Aus der Amino Cystein ist ein Hauptbestandteil von Kreatin. Ein grossteil oxidiert zu Taurine welches gegen Entzündungen (TGF-Beta) sehr wirksam ist.

Wen man nun beides zusammen nimmt 1g von jedem pro Tag sollte man gute Ergebnisse erreichen.

Durch das supplementierte Taurin bleibt mehr Cystein für Kreatin übrig und Entzündungen gemindert (PGD2)

Subject: Aw: Taurin und Cysteine ein perfektes paar?

Posted by [ynneb](#) on Mon, 02 Dec 2013 14:40:42 GMT

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

<http://www.nu3.ch/inneov-homme-dichtes-haar-60-tabletten.html>

Habe ich monate genommen. War das erste produkte das ich gekauft habe gegen AGA.

Konnte keine verbesserungen feststellen. Somit aufgehört.

Fakt ist. Mein GHE sind jetzt grösser als früher. Normaler AGA verlauf!?!

Subject: Aw: Taurin und Cysteine ein perfektes paar?

Posted by [AFROLOCKE](#) on Mon, 02 Dec 2013 15:51:45 GMT

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

nehme ich beides zzgl. noch l arginin jeden tag vor dem training. boostet echt gut während des trainings. gegen ha weis nicht ob da iwi ene wirkung ist

Subject: Aw: Taurin und Cysteine ein perfektes paar?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 02 Dec 2013 17:09:05 GMT

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

@ynneb

Beim Innevo ist ja nur 150mg Taurin.
Von L-Cystein keine Spur.

Mann sollte eben mindesten 1g (1000mg) von L-Cystein und Taurin nehmen. Eventuel auch Arginine und Lysine.

Weis jemand was der grosse Unterschied zwieschen NAC und L-Cysteine ist? Welches ist besser für die Kreatin Bildung?

Subject: Aw: Taurin und Cysteine ein perfektes paar?

Posted by [opti](#) on Mon, 02 Dec 2013 17:30:03 GMT

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

hast du dich da nicht velresen dass kreatin gut für die haare ist?

Subject: Aw: Taurin und Cysteine ein perfektes paar?

Posted by [ynneb](#) on Mon, 02 Dec 2013 19:55:14 GMT

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

reneschaub schrieb am Mon, 02 December 2013 18:09@ynneb

Beim Innevo ist ja nur 150mg Taurin.
Von L-Cystein keine Spur.

Mann sollte eben mindesten 1g (1000mg) von L-Cystein und Taurin nehmen. Eventuel auch Arginine und Lysine.

Weis jemand was der grosse Unterschied zwieschen NAC und L-Cysteine ist? Welches ist besser für die Kreatin Bildung?

Cystein | arginin | lysine, nahm/nehme ich durch meine Proteinshakes auf.

NAC nehme ich seperat per kapseln auf.

ich weiss das NAC super für die Leber ist. Unterstützt die Reinigung.
