
Subject: Verbesserungsvorschläge meines Regimes
Posted by [Alexander1988](#) on Sat, 07 Feb 2015 20:36:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey,

wollte mal posten welches Regime ich derzeit verwende und wollte euch um Verbesserungsvorschläge fragen

Jeden zweiten Tag verwende ich das Ket-Shampoo welches ich 15 min einwirken lasse
Jeden Abend Trage ich Minox mit Voltaren auf (nach Pilos 17,5ml minox und 2,5ml Voltarensparry)

Ab und zu verwende ich auch Abends eine Mischung aus Minox und Ketcreme (auch nach Pilos)

Nahrungsergänzung bezüglich der Haare:

2EI Leinsamenöl

50mg Zink

Omega 3-Fettsäuren

Freue mich über eure Ratschläge
(bin 26 Jahre alt)

liebe grüße,Alexander

Subject: Aw: Verbesserungsvorschläge meines Regimes
Posted by [Sonic Boom](#) on Sat, 07 Feb 2015 22:35:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bewirkt es was gegen HA? Hast Erfolg? Wünsch es dir...

Subject: Aw: Verbesserungsvorschläge meines Regimes
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 08 Feb 2015 00:12:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

50 mg Zink sind viel zu viel! Das senkt nämlich enorm Deinen Kupfer-Spiegel!

Das kann zu grauen Haaren führen.

Nicht mehr als 10 mg pro Tag Zink! Wenn mehr, dann nur in Kombination mit Kupfer.

Normalerweise sollten 10 mg aber reichen. Das ist genug!

Statt Leinsamen nimm lieber Hirse!
Ein echter Insider-Tipp!

Subject: Aw: Verbesserungsvorschläge meines Regimes

Posted by [Aristo084](#) on Fri, 20 Feb 2015 15:53:23 GMT

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

Ich nehme 30 mg Zink in Kombi mit 2 mg Kupfer. Ich habe irgendwo mal gelesen, dass erst ab 50 mg Zink /Tag Kupfer hinzugefügt werden sollte. Eben wegen den weissen Haaren.
