
Subject: kann...

Posted by [manman](#) on Wed, 23 Aug 2006 20:32:02 GMT

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

irgend etwas an diesem regimen unreine haut verursachen. hab andauernd probleme damit und weiss nicht woher es kommt.

vitamin c 3-4g
selen 200mcg
vitamin e 400i.e.
calcium 1g
magnesium 200mg
kieselerde 700mg
biotin 5mg
zink 25mg
kupfer 2mg

die b-vitamine hab ich schon alle weggelassen.dachte es liegt daran, aber es hat sich nicht wirklich gebessert. problemzonen sind die oberarme und das gesicht. oder andere tipps noch zur besserung

mfg

Subject: Re: kann...

Posted by [mare](#) on Wed, 23 Aug 2006 20:54:56 GMT

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

seit ich kieselerde weglasee ist es etw. besser bei MIR...

Subject: Re: kann...

Posted by [MarcWen](#) on Thu, 24 Aug 2006 09:12:27 GMT

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

25mg Zink... was für eine Zusammensetzung?
Ist schon beachtlich viel... oder ist es Zinksulfat?

Subject: Re: kann...

Posted by [manman](#) on Thu, 24 Aug 2006 12:59:45 GMT

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

oh da fragst du mich was..

kann ich nicht beantworten zur zeit, da ich bei meinen eltern bin.

nehm das wegen der haut, hab mir diese menge anhand eines buches zusammengestellt
