
Subject: Was haltet ihr von dieser Haarpille??

Posted by [fixt](#) on Wed, 21 Dec 2005 20:43:00 GMT

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

Hier ist die Zusammensetzung....da ich viele unterschiedliche NEM nehme und es schon "anstrengend" ist so viele Tabletten täglich zu nehmen wollte ich mal fragen ob diese "Haarpille" ausreicht und ich andere NEM weglassen kann:

Vitamin A (as retinyl palmitate) 5,000 IU 100%

Vitamin C (as ascorbic acid, rose hips) 200 mg 333%

Vitamin E (as d-alpha tocopheryl acid succinate) 50 IU 167%

Thiamin (vitamin B-1)(as thiamine HCl) 30 mg 2,000%

Riboflavin (vitamin B-2) 50 mg 2,941%

Niacin (as niacinamide) 50 mg 250%

Vitamin B-6 (as pyridoxine HCl) 50 mg 2,500%

Folic Acid 400 mcg 100%

Vitamin B-12 (as cyanocobalamin) 50 mcg 833%

d-Biotin 2,000 mcg 667%

Pantothenic Acid (as d-calcium pantothenate) 50 mg 500%

Calcium (as calcium carbonate) 200 mg 20%

Iodine (as kelp) 225 mcg 150%

Zinc (as zinc amino acid chelate) 15 mg 100%

Selenium (as selenium amino acid chelate) 50 mcg 71%

Copper (as copper amino acid chelate) 1 mg 50%

MSM (methylsulfonylmethane) 600 mg *

L-Methionine (free form) 250 mg *

Canola Fatty Acid Complex (source of unsaturated fatty acids, linoleic and oleic acids) 200 mg *

Horsetail Extract 2:1 (leaf/stem) 100 mg *

L-Cysteine (as L-cysteine HCl) 100 mg *

Inositol 50 mg *

PABA (para-aminobenzoic acid) 50 mg *

Choline (from 50 mg choline bitartrate) 23 mg *

*Daily value not established.

Außer NAC ist da doch alles enthalten oder hab ich da was übersehen?

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Haarpille??

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 21 Dec 2005 21:02:21 GMT

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

Vitamin C und Selen sind zu gering dosiert, sonst alles ok! Mich würde allerdings noch die Herkunft interessieren. Aminosäuregebunden oder Oxid?

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Haarpille??

Posted by [fixt](#) on Wed, 21 Dec 2005 21:52:30 GMT

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

ist von Maxi Hair oder so...gebt bei googel Maxi Hair ein und ihr werdet das schon finden

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Haarpille??

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 21 Dec 2005 23:08:35 GMT

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

Die sind besser:

<http://www.vanverde.de/532008961e0884e16/53200896230a2090a/53200896240ecea73.html>

Ich persönlich nehme zusätzlich noch hoch dosierte Multi-Mineralien und einzelne: Zink 50 mg, Kalium 500 mg, Chrom 200 mcg sowie insgesamt 6.500 mg Vitamin C und insgesamt 800 IE Vitamin E. Ja, ich weiß ist sehr viel Vitamin E, soll aber mit hoch dosiertem Vitamin C unschädlich sein!

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Haarpille??
Posted by [chris22](#) on Thu, 22 Dec 2005 08:59:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Falls ihr zu Akne neigt, schaut, dass ihr bei den B6, B12 und Jod Dosen aufpasst, die sind in vielen Multis eben wirklich verdammt hoch, das kann bei Veranlagung Akne stark verstärken. Nicht dass ihr denkt, es kommt von Fin (was ebenfalls vorkommen soll) und gleich Fin absetzt, schaut erstmal auf die 3 Dosen.
