
Subject: Nems

Posted by [postfataresurgo](#) on Sat, 31 Dec 2005 17:21:34 GMT

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

zunächst einmal ein großes Kompliment an Tino.

Alles was ich lese scheint sehr durchdacht zu sein und zudem tiefgründig.

Ich nehme bisher 1mg Fin (seit 3 Jahren) mein HA ist gestoppt. Ich denke aber das Potential besteht meinen Status zu verbessern (NW 2)

Was halter Ihr von folgendem?

Kuper 1mg pro Tag

Zink 30mg pro Tag

Melatonin 1 g pro Tag

ACC 1800

Selen keine Ahnung wieviel

Folsäure keine Ahnung wieviel

75mg Vit C

Vit E 400

L-Arginin 3g pro Tag

Was meint Ihr? Zu welcher Tageszeit sollte ich was nehmen?

An Tino:

Fehlt irgend etwas?

Du schreibst dass die hohen Nem-Dosen nur für die Anfangszeit eingenommen werden sollten.

Wie lange ist diese Anfangszeit. Wieviel sollte anschliessend genommen werden?

Subject: Re: Nems

Posted by [Quick](#) on Sat, 31 Dec 2005 17:34:26 GMT

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

postfataresurgo schrieb am Sam, 31 Dezember 2005 18:21 zunächst einmal ein großes Kompliment an Tino.

Alles was ich lese scheint sehr durchdacht zu sein und zudem tiefgründig.

Ich nehme bisher 1mg Fin (seit 3 Jahren) mein HA ist gestoppt. Ich denke aber das Potential besteht meinen Status zu verbessern (NW 2)

Was halter Ihr von folgendem?

Kuper 1mg pro Tag

Zink 30mg pro Tag

Melatonin 1 g pro Tag

ACC 1800

Selen keine Ahnung wieviel
Folsäure keine Ahnung wieviel
75mg Vit C
Vit E 400
L-Arginin 3g pro Tag
Was meint Ihr? Zu welcher Tageszeit sollte ich was nehmen?

An Tino:
Fehlt irgend etwas?
Du schreibst dass die hohen Nem-Dosen nur für die Anfangszeit eingenommen werden sollten.
Wie lange ist diese Anfangszeit. Wieviel sollte anschliessend genommen werden?

kupfer,zink,melatonin und nac sind ok. folsäure würde ich nicht höher wie 5mg dosieren, hab bei 2,5mg tgl fettstühle bekommen, musste es absetzen, und benutze es jetzt wieder seid kurzem in 1,25mg.

vitamin c kannst du etwas höher gehen, mind 1000milligramm, ich benutze tgl 2-3gramm als pulver, vitamin e würde ich nicht mehr als 200mg empfehlen, da bei längerer einnahme über 400mg die schilddrüsenwerte erniedrigt werden können.

selen als natriumselenit mind. 100-200mikrogramm tgl
wenn du es komplett als ganzes programm durchziehen möchtest kannst du auch noch biotin 2x5mg pro tag supplementieren sowie eisen in der empfohlenen tagesmenge und ein b vitamin komplex.

später wenn sich dein haarstatus gebessert haben sollte, kannst du mit den dosierungen auch wieder herunterfahren, dies sind anfangswerte...

Quick