
Subject: Meine NEMs

Posted by [Unkreativer](#) on Tue, 03 Jul 2007 07:51:59 GMT

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

So sieht mein Programm im Moment aus:

Arginin 5g
VitC 2-3g
Lecithin 1-2g
Biotin 10mg
Kieselerde 1g
Artischocken-Extrakt 1g
Carnitin 1,5g
Magnesium 300mg
Lachölkapseln 5g
Gelbwurz-Extrakt 400mg
MSM 2g
Resveratrol 40mg
VitB Komplex
Selen 200µg
NAC 1g
Becel Magarine

Dazu kommt demnächst noch Lysin, Glutamin und Maca.

Weiss nicht ob ich jetzt was vergessen habe. Aber das Programm geht hauptsächlich gegen meine schlechten Cholesterinwerte. In 2 Monaten werde ich die Werte erneut messen lassen und beweisen wie es auch ohne Statine geht!

Subject: Re: Meine NEMs

Posted by [Figaro03](#) on Tue, 03 Jul 2007 13:17:44 GMT

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

Was für ein Gelbwurz ist das?

würde mich mal interessieren. gibts nämlich verschiedene Sorten, und das einfachst, was man nehmen kann, ist einfach Kurkuma aus dem Supermarkt...
musst mal schauen..

Subject: Re: Meine NEMs

Posted by [Unkreativer](#) on Tue, 03 Jul 2007 13:21:10 GMT

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

Ich nehm dieses hier:

http://www.vanverde.com/product_info.php/info/p123_Cayenne--Gelbwurz-Formel---100-Kapseln.html

Es gibt noch so viele NEMs zur Senkung des Cholesterinspiegels, aber das sollte vielleicht schon reichen. Danach kann ich ja immer noch schauen. Wichtig ist auch das HDL wieder hoch zu kriegen. Aber das sollte mit Omega-3-FS schon gut gehen....

Subject: Re: Meine NEMs

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Tue, 03 Jul 2007 14:02:30 GMT

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

sorry aber das is doch zuviel....wenn du dir dann 100 prozentig sicher wärst dass es einen großen nutzen hat, okay...aber man weiss doch überhaupt garnix... diese tablettenschluckerei muss doch ankotzen! Ich war früher auch mal so...Tino hat mich dazu angetrieben, nimm das und das...jaja blabla is für mich echt schwachsinnig zum Teil! Ich ess 2 Äpfel und eine Banane am Tag und hab bestimmt mehr davon

gruss
hids

Subject: Re: Meine NEMs

Posted by [Figaro03](#) on Tue, 03 Jul 2007 14:47:05 GMT

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

GErade in seinem Fall hat das 100%tigen Nutzen... seine Cholesterinwerte sind wirklich nicht gut. hat er auch mal reingestellt. Und da kann man einiges dagegen tun.

Subject: Re: Meine NEMs

Posted by [Unkreativer](#) on Tue, 03 Jul 2007 18:13:59 GMT

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

Figaro03 schrieb am Die, 03 Juli 2007 16:47GErade in seinem Fall hat das 100%tigen Nutzen... seine Cholesterinwerte sind wirklich nicht gut. hat er auch mal reingestellt. Und da kann man einiges dagegen tun.

Es ist zwar nervig mit dem Einnehmen. Aber wenn hat es eigentlich nur Vorteile. Ich nehme auch nur Dinge, von denen man nichts überdosieren kann, wie z.B. fettlösliche Vitamine.

So ziemlich jeder in meiner Familie bekommt Statine ab ca. 50 Jahren und so ziemlich jeder bekommt früher oder später einen Schlaganfall. Dazu habe ich wirklich keine Lust.

Antioxidanzien behindern die Oxidation des LDLs. Omega-3-Fettsäuren wirken sich positiv auf LDL, HDL und Cholesterin aus, vielfach in Studien bewiesen. Vitamin C wie auch Arginin halten die Arterien flexibel bzw. haben in Studien eindeutig positive Ergebnisse gezeigt. Im Grunde ist das ganze Zeug NW-frei und hat auch noch andere positive Wirkungen auf den Organismus, z.B. Muskelaufbau/Fettabbau. Und nach ein paar Wochen hat man das mit dem Nehmen schon ganz

gut drin. Was sind schon 45 Kapseln am Tag .

Subject: Re: Meine NEMs

Posted by [kkoo](#) on Tue, 03 Jul 2007 21:28:30 GMT

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

Haar-in-der-Suppe schrieb am Die, 03 Juli 2007 16:02sorry aber das is doch zuviel....wenn du dir dann 100 prozentig sicher wärst dass es einen großen nutzen hat, okay...aber man weiss doch überhaupt garnix...

diese tablettenschluckerei muss doch ankotzen! Ich war früher auch mal so...Tino hat mich dazu angetrieben, nimm das und das...jaja blabla is für mich echt schwachsinnig zum Teil! Ich ess 2 Äpfel und eine Banane am Tag und hab bestimmt mehr davon

gruss
hids

allenfalls eine gute multivit.+mineralien und gesunde ernährung, mehr ist echt fraglich

Subject: Re: Meine NEMs

Posted by [Treblig](#) on Wed, 04 Jul 2007 06:38:36 GMT

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

Aber ckolesterinwerte haben nix mit Haarausfall zu tun,oder? meine sind nämlich auch erhöht...

Subject: Re: Meine NEMs

Posted by [B.ack](#) on Wed, 04 Jul 2007 23:17:14 GMT

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

Gegen deine erhöhten Cholesterin-Werte solltest du besser einen höher dosierten B-komplex und zusätzlich Niacin nehmen (Allerdings kann es bei höheren Niacin-Dosen zum sogenannten

Flush kommen (Rötungen und Kribbeln an Armen, Beinen u. im Gesicht)

Da muss man entweder teures Flush-Free nehmen (z.B. bei Podo-medi) oder einschleichen.

Anstatt des Becel-Batz solltest du Walnüsse essen,die bringen mehr. Becel ist gehärtetes Pflanzenfett und enthält wie alle Magerinen Transfette - damit tust dir auf Dauer keinen Gefallen.

<http://www.stoffwechsel-ernaehrung.de/transfette.htm>

Subject: Re: Meine NEMs

Posted by [tristan](#) on Thu, 05 Jul 2007 01:44:27 GMT

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

Haar-in-der-Suppe schrieb am Die, 03 Juli 2007 16:02

Ich ess 2 Äpfel und eine Banane am Tag und hab bestimmt mehr davon

definitiv nicht!

und die wahl ist auch noch nichtmal toll. bananen sind kacke und wenn du besonders gesundes obst essen willst wären äpfel auch nicht auf meiner liste. wenn du es nicht bio kaufst hast du eher noch nachteile mit der sache. tomaten z.b. gelten für kinder unter 10 jahren heutzutage als gesundheitsgefährdend. massenproduktion ist def. ein problem. das ist jetzt kein pro NEM posting, aber es ist halt nicht mehr so dass man gut versorgt ist mit dem essen alleine.

Subject: Re: Meine NEMs

Posted by [Figaro03](#) on Thu, 05 Jul 2007 08:35:52 GMT

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

und dann ist eben immer die FRage, für was ihr die NEMs nehmen wollt.

Wenns euch nur um ne Vitaminversorgung geht... okay, bei sehr gut gewähltem Speiseplan kann man das -ohne Grunderkrankung, wie mangelnde Eisenaufnahme, Schilddrüse ect...- noch gut hinkriegen.

Wenn ihr aber unbedingt massig lernen müsst, und dafür was nehmen wollt, führt an NEMs nichts mehr vorbei.

Oder bodybuilder,
oder auch Anti-Aging.
mehr Haarwuchs...

mit bestimmten NEMs kann man nun mal gute Effekte in dem ein oder anderen Bereich erzielen. Wer nichts von all dem macht, der hat natürlich wirklich keinen Grund, welche zu nehmen...

Subject: Re: Meine NEMs

Posted by [Unkreativer](#) on Thu, 05 Jul 2007 08:48:56 GMT

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

B.ack schrieb am Don, 05 Juli 2007 01:17 Gegen deine erhöhten Cholesterin-Werte solltest du besser

einen höher dosierten B-komplex und zusätzlich Niacin nehmen (Allerdings kann es bei höheren Niacin-Dosen zum sogenannten

Flush kommen (Rötungen und Kribbeln an Armen, Beinen u. im Gesicht)

Da muss man entweder teures Flush-Free nehmen (z.B. bei Podo-medi) oder einschleichen.

Anstatt des Becel-Batz solltest du Walnüsse essen, die bringen mehr. Becel ist gehärtetes Pflanzenfett und enthält wie alle Magerinen Transfette - damit tust dir auf Dauer keinen Gefallen.

<http://www.stoffwechsel-ernaehrung.de/transfette.htm>

Walnüsse esse ich sowieso. Aber ich denke die positiven Eigenschaften von Walnüssen überschneiden sich mit den Omega-3-Fettsäuren aus den Lachsöl-Kapseln. In Studien wurde nie beides zeitgleich eingesetzt. Auch Walnüsse können die Werte deutlich verbessern (in der Studie die ich dazu kenne waren es 60g täglich, ist ja nicht so ohne).

VitaminB-Komplex nehme ich ja schon. Niacin ist da auch dabei.

Und zu anderen: Es geht nicht darum einen Mangel an Vitaminen o.ä. auszugleichen, sondern positive Eigenschaften anzuwenden. Und wenn Vitamin C ab 3g täglich die Schlaganfallfälle reduzieren kann, was hat dann das Argument mit "keine Vitaminunterversorgung" überhaupt damit zu tun?

Subject: Re: Meine NEMs

Posted by [zagq](#) on Thu, 05 Jul 2007 12:05:49 GMT

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

Tristan - welche NEMs nimmst du ?

tristan schrieb am Don, 05 Juli 2007 03:44 Haar-in-der-Suppe schrieb am Die, 03 Juli 2007 16:02
Ich esse 2 Äpfel und eine Banane am Tag und habe bestimmt mehr davon

definitiv nicht!

und die Wahl ist auch noch nichtmal toll. Bananen sind Kacke und wenn du besonders gesundes Obst essen willst wären Äpfel auch nicht auf meiner Liste. Wenn du es nicht Bio kaufst hast du eher noch Nachteile mit der Sache. Tomaten z.B. gelten für Kinder unter 10 Jahren heutzutage als gesundheitsgefährdend. Massenproduktion ist def. ein Problem. Das ist jetzt kein Pro NEM

posting, aber es ist halt nicht mehr so dass man gut versorgt ist mit dem essen alleine.
