
Subject: @tino-nem deine meinung
Posted by [lhs76](#) on Sat, 21 Jan 2006 13:55:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo tino und alle anderen lesenden,

war lange nicht mehr hier, da es meinen haaren unverändert gut ging bzw. geht.
bin beim lesen div. beiträge auf nem gestossen-es handelt sich, das war leicht zu erkennen um
nahrungsergänzungsmittel. früher war das hier kaum ein thema.

unabhängig der haare nehme ich nahrungsergänzungsmittel zu mir. ein guter freund (ein arzt)
hatte mir das mal nahegelegt. das betrifft u.a. 1 eßlöffel leinsamen am tag, darmsanierungen
2mal im jahr (d.h. 1 woche fastenkur mit nicht so ganz angenehmen einläufen, um die gifte
auszuscheiden), und eben da im gekauften gemüse und obst wenige vitamine (einseitige
benutzung der äcker, überdüdung, chem. behandlung, kochen vom gemüse...) sind,
nahrungsergänzungsmittel.

und zwar dieses hier: http://www.lifeplus.com/media/pdf/pisheets/DE/DE/5530-PI_EN.pdf
hier sind im unterschied zu den tabletten fürn euro die trägerstoffe der vitamine vorhanden,
damit der körper sie auch verarbeiten kann. und eben auch andere stoffe der pflanzen.
was hältst du davon bezüglich der haare?

bei einem anderen produkt [http://www.lifeplus.com/products/Product_Details.asp?PN=5525
&V=2&N=Life+Plus+International&C=1451421&I=0 &P=444](http://www.lifeplus.com/products/Product_Details.asp?PN=5525&V=2&N=Life+Plus+International&C=1451421&I=0 &P=444)

soll die wirkung eines antioxydanten sehr gut sein. würdest du das wegen der haare empfehlen,
vorausgesetzt die wirkung ist wirklich die versprochene.

was empfiehlst du als nem für haare?

danke fürs lesen
mfg
lhs

Subject: Re: @tino-nem deine meinung
Posted by [7321](#) on Thu, 09 Feb 2006 12:19:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
also die beiden Produkt sind nicht empfehlenswert. Zu teuer und auch in vielen Bereichen zu
gering, um therapeutisch wirken zu können, dosiert.
NEM kann man unendlich viele einnehmen.
So wird mein Regimen bald aussehen:
Vit B: gutes Multipräparat mit mind. 10 mg B1,.....gemeinsam mit
Folsäure: 5 mg (Antagonist von Homocystein/bewirkt Arteriosklerose).
Vit E: 1000 IE
Vit C: 2 mal ca. 600 mg (gemeinsam mit NAC)
NAC: 1200 mg

Selen: 100 µg abends
Zink+Magnesium vorm Schlafengehen
Biotin: 2,5 mg Kurweise

Vit C+E und NAC sind starke Antioxodiantien. Genauso wie OPC, Alpha Liponsäure, Coenzym Q10,..
Wichtig ist, dass man zumindest 2-3 Antioxidanitionen nimmt, um eine Wirkung zu erzielen.
Kaufe vieles in der Apo. Die Vitamine bei vitaminexpress.net

LG
josef

Subject: Re: @tino-nem deine meinung
Posted by [tino](#) on Thu, 09 Feb 2006 12:27:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Ich halte gar nichts von diesen I Net Mischmasch Produkten.Ich möchte auch nur einzelne Produkte mit geprüfter Apothekenqualitt empfehlen.Drüben im Frauenforum,hab ich mal eine komplette Liste an Nelli geschrieben,..sie findet sich unter dem Suchbegriff "Tino Antioxidanten",oder nur "Nelli"

Gruss tino

Subject: Re: @tino-nem deine meinung
Posted by [pilos](#) on Thu, 09 Feb 2006 16:11:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Don, 09 Februar 2006 13:27Hallo

Ich halte gar nichts von diesen I Net Mischmasch Produkten.Ich möchte auch nur einzelne Produkte mit geprüfter Apothekenqualitt empfehlen.Drüben im Frauenforum,hab ich mal eine komplette Liste an Nelli geschrieben,..sie findet sich unter dem Suchbegriff "Tino Antioxidanten",oder nur "Nelli"

Gruss tino

mistens zur wucherpreisen..... ...bist du auf irgendeine pharma-gehaltsliste....oder was.....

Subject: Re: @tino-nem deine meinung
Posted by [tristan](#) on Thu, 09 Feb 2006 17:55:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

findest du 1000iu Vit E nicht etwas hoch? Du solltest dann darauf achten "gemischte" Form zu nehmen.

Und mit ALA und Q10 wäre ich auch vorsichtig. ALA sollte man eigentlich garnicht nehmen, wenn dann R-Alpha Lipoic Acid. Und bei R-ALA kann es gut sein dass du das Geld verschwendest weil die Herstellung sehr aufwendig ist, deshalb wird seit neuestem Potassium-R-ALA oder K-R-ALA genommen, bzw. wird sich das durchsetzen auf Dauer. Und Q10 kann auch in die Hose gehen, da würde ich eher zu Idebenon raten, aber das ist teuer.

gruß
