
Subject: Resobierung Topisch / Oral Steigern

Posted by [Haar_Challange_2021](#) on Wed, 19 Sep 2012 11:56:25 GMT

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

Welche Methoden / Mittel / Erfahrung habt ihr mit der Erhöhung der Resobierung

(Aufnahmefähigkeit)

Topisch / Oral?

Oral gibts glaub nur Piperin welches die Aufnahme bei einigen Stoffen bis um 60% und mehr erhöht zb Curcumin, Vitamin B6 und noch einige andere

<http://de.wikipedia.org/wiki/Piperin>

Sublinguale Aufnahme (Unter der Zunge) Hat jemand damit Erfahrung zb mit HGH ?

<http://de.wikipedia.org/wiki/Sublingual>

Topisch.

Ich denke Wärme kann die Poren Erweitern und somit die Resobierung gefördert. Zudem wird die Durchblutung auch gefördert. Wäre es daher optimal nach einem Sauna Besuch ein Topical Aufzutragen? Oder ein Mittel das die Durchblutung und Hitze Vortäuschen zb Capsaicin / Menthol?

Oder 10 Minuten ein warmes Tuch auf den Kopf legen?

Bürsten soll ja die Kopfhaut Durchbluten und überschüssigen Talg Entfernen.
