

---

Subject: Aminos bzw L-Arginin

Posted by [Figaro03](#) on Sun, 08 Jan 2006 18:50:11 GMT

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

---

Könnt ihr mir mal helfen, was L-Arginin und Aminosäuren angeht. Ich habe jetzt schon öfter gelesen, dass einige von euch L-Arginin nehmen. Jetzt hat Tino mal geschrieben für das Haar wären folgende Aminosäuren besonders wichtig:

Dosen ab 500-1000 mg; L Cystin,L Lysine,L Arginin

wäre es jetzt sinnvoll das alles zu nehmen, oder reicht L-Arginin? Und wo kriege ich L-Arginin oder die Aminosäuren günstig her? Im Internet ich weiß... Aber wenn ihr eine gute Quelle wisst, würde es mich freuen.

---