
Subject: NEMs on/off Zyklen einbauen?!

Posted by [REMOLAN](#) on Fri, 28 Sep 2012 11:21:16 GMT

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

Hi liebe Leute!

Da ich nun schon ca. 8 verschiedene NEMs einnehme, habe ich begonnen, ein paar davon sporadisch, bzw. on/off mit Fin einzunehmen, um meinen Körper nicht mit deren Aufnahme/Verarbeitung zu überlasten und einen "Gewöhnungseffekt" zu vermeiden.

Was haltet ihr davon?

Meine NEMs sind: ** 1-2g MSM in Vegi-Cap (selbst gestopft)

http://www.vitanatura.de/epages/61750222.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/61750222/Products/80-008/SubProducts/80-008-0001 ;

1x Vitamin E 137mg 200i.E

http://www.vitanatura.de/epages/61750222.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/61750222/Products/29-15121 ;

1x Eisen (hatte beim Bluttest im Juni Ferritin 42. Norm: 40-200. Bereits in meiner Kindheit wurde mal ein Eisenmangel behandelt, der evtl. an wenig Fleischkonsum liegt, oder auch erblich ist und auf jeden Fall ein kleines Supplement benötigt...)

http://www.biovea.com/de/product_detail.aspx?NAME=EISEN-18mg-90-Kapseln&PID=1280&OS=204#.UGWEua7Izkl ;

2x Ginkgo Biloba 60mg

http://www.biovea.com/de/product_detail.aspx?NAME=GINKGO-BILOBA-60mg-240-Kapseln&PID=309&OS=204#.UGWFTa7Izkl ;

2x Dr. Jacobs Basenpulver (regelmäßig nach Mahlzeiten)+ 1x 20ml Kolloidale Mineralien von Agenki (sporadisch) ;

Bei "Bedarf" nach Sport etwa: Gerstengras 1g in Wasser gelöst (große Nährstoffpalette)

http://www.vitanatura.de/epages/61750222.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/61750222/Products/19-015/SubProducts/19-015-0001.

1g Bockshornkleepulver (Tee, sporadisch).

2,5mg Bio-H-tin aus der Apotheke

Die on/off- Phasen baue ich ein bei: Vitamin E und Ginkgo. Basenpulver reduziere ich manchmal auf 1x Tägl.

Gibt es Meinungen dazu? Macht es wer ähnlich? Könnte man noch ein sinnvolles NEM hinzufügen?

(P.S.: Bitte macht euch nicht über mich her, weil ich bei Biovea NEMs bestelle Eisen und Ginkgo sind dort ja gar nicht soo überteuert.)

LG

Subject: Aw: NEMs on/off Zyklen einbauen?!
Posted by [pilos](#) on Fri, 28 Sep 2012 11:50:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

REMOLAN schrieb am Fri, 28 September 2012 14:21
2x Ginkgo Biloba 60mg
http://www.biovea.com/de/product_detail.aspx?NAME=GINKGO-BILOBA-60mg-240-Kapseln&PID=309&OS=204#.UGWFTa7Izkl ;

(P.S.: Bitte macht euch nicht über mich her, weil ich bei Biovea NEMs bestelle
Eisen und Ginkgo sind dort ja gar nicht soo überteuert.)

völlig wertlos
Menge pro Dosierung:
Ginkgo (Blatt) 60mg

1 tablette von diesem hier

<http://www.medizinfuchs.de/6680800>

entsprechen

sage und schreibe bis zu 44 biovea-tabletten...

Subject: Aw: NEMs on/off Zyklen einbauen?!
Posted by [pilos](#) on Fri, 28 Sep 2012 11:58:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

REMOLAN schrieb am Fri, 28 September 2012 14:21

1x Vitamin E 137mg 200i.E
http://www.vitanatura.de/epages/61750222.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/61750222/Products/29-15121 ;

gibt es beim aldi für 5,99

http://www.aldi-sued.de/de/html/product_range/2744_15746.htm

billigst und die natürliche form und mehr

Subject: Aw: NEMs on/off Zyklen einbauen?!
Posted by [REMOLAN](#) on Fri, 28 Sep 2012 12:51:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke pilos!

Biovea scheint mir bei NEMs schon ein ziemlicher Abzocker zu sein... Die speisen die Leute teilweise mit zu schwachen Dosierungen ab... Ginkgo also auch. Aber Eisen passt?

Ginkgo Biloba ist bei Biovea 60mg drin, bei Ginkgobil von Medizinfuchs sind 40mg drin. Ich schätze, du meinst bis zu 44x stärker, weil stärkere Wirkstoffkonzentration als vom Ginkgoblatt...?

Vitamin E wäre vielleicht auch besser in der Toco-Sorb Variante... vielleicht effektiver als einfach nur ?- Tocopherol.

Toco Sorb oder Vitamin E RRR vom Aldi..? hmm...

Subject: Aw: NEMs on/off Zyklen einbauen?!
Posted by [pilos](#) on Fri, 28 Sep 2012 13:04:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

REMOLAN schrieb am Fri, 28 September 2012 15:51

Danke pilos!

Biovea scheint mir bei NEMs schon ein ziemlicher Abzocker zu sein... Die speisen die Leute teilweise mit zu schwachen Dosierungen ab... Ginkgo also auch. Aber Eisen passt?

ja das eisen passt

Zitat:Ginkgo Biloba ist bei Biovea 60mg drin, bei Ginkgobil von Medizinfuchs sind 40mg drin. Ich schätze, du meinst bis zu 44x stärker, weil stärkere Wirkstoffkonzentration als vom Ginkgoblatt...?

weil als extrakt...

Zitat:Vitamin E wäre vielleicht auch besser in der Toco-Sorb Variante... vielleicht effektiver als einfach nur ?- Tocopherol.

Toco Sorb oder Vitamin E RRR vom Aldi..? hmm...

zumindest das normale ist bei aldi deutlich günstiger

Subject: Aw: NEMs on/off Zyklen einbauen?!
Posted by [lala](#) on Fri, 28 Sep 2012 16:17:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi remolan

ich nehme noch mehr als du..und habe auch on/off geplant
aber bisher plane ich so: 4 wochen on. 1 woche off.

ich denke da spricht nichts dagegen

aber ich werde auch meine werte checken lassen..jedenfalls die "kritischen" (E, D, zink, etc)

Ig!
lala
