

Einnahmeprotokolle GlyNAC + Spermidin

Dauereinnahme

Morgens nüchtern:

- 2 Kapseln GlyNAC (\approx 600 mg Glycin + 600 mg NAC) mit einem Glas Wasser.
- Dadurch bekommt dein Körper direkt nach der nächtlichen Fastenphase die Vorstufen für Glutathion (GSH). Glutathion ist eines der wichtigsten Antioxidantien und schützt deine Zellen vor oxidativem Stress.

Morgens oder zum Frühstück (mit Mahlzeit):

- 2 Kapseln Spermidin (\approx 3 mg) mit ausreichend Wasser.
- Spermidin wird am besten zusammen mit einer Mahlzeit aufgenommen und unterstützt Autophagie-Prozesse, also das „Aufräumen“ in deinen Zellen, inklusive der Entfernung alter, beschädigter Mitochondrien.

Dauer:

- Einnahme täglich, möglichst zur gleichen Uhrzeit, um stabile Wirkspiegel aufzubauen.
- Eine Dose GlyNAC reicht so für etwa 60 Tage, eine Dose Spermidin für 30 Tage.
- Nach 1–2 Monaten Einnahme neu bewerten und ggf. fortsetzen.

Hinweise:

- Kühl und trocken lagern.
- Nahrungsergänzung ersetzt keine gesunde Ernährung, sondern unterstützt die Basis.
- Die Kombination aus GlyNAC und Spermidin versorgt dich mit mehr Energie, verbessert die Mitochondrienfunktion und unterstützt Regeneration sowie Fettstoffwechsel.

Kurweise Einnahme

Morgens nüchtern:

- 2 Kapseln GlyNAC (\approx 600 mg Glycin + 600 mg NAC) mit einem Glas Wasser.
- Direkt morgens zugeführt, weil die GSH-Synthese dann am besten angestoßen wird.

Morgens oder zum Frühstück (mit Mahlzeit):

- 2 Kapseln Spermidin (\approx 3 mg) mit ausreichend Wasser.
- Autophagie wird so regelmäßig aktiviert, während die Mahlzeit für eine gleichmäßige Aufnahme sorgt.

Kur-Modell:

- Möglichkeit 1: Einnahme an **5 Tagen pro Woche**, dann **2 Tage Pause**.
- Möglichkeit 2: Einnahme über **4–6 Wochen**, dann eine **1–2-wöchige Pause**.
- Durch Pausen kann der Körper seine eigenen Regulationsmechanismen besser aufrechterhalten.

Hinweise:

- Kurweise Einnahme ist besonders für empfindlichere Personen interessant, die nicht täglich supplementieren wollen.
- GlyNAC und Spermidin wirken synergetisch: GlyNAC verbessert die Energieproduktion in den Mitochondrien, während Spermidin alte, defekte Mitochondrien entfernt und Platz für neue schafft.
- Zusammen fördern beide mehr Energie, bessere Fettverbrennung und ein gesünderes Altern.