

Einnahmeprotokoll Supplemente

(Ein Einnahmebeispiel für die im Ausleitungsprotokoll angegebenen Supplemente mit Tageszeiten und Dosierungen)

Direkt nach dem Aufstehen:

½ Teelöffel Natriumascorbat in Wasser (zwischen 1500 und 2000mg)

Zum Frühstück:

- 3 Kapseln liposomales Vitamin C (1500mg)
- 1 Kapsel Ascorbylpalmitat (500mg)
- Vitamin D3 und K2 (in der Regel bis zu 10 000 IE Vitamin D und zwischen 150 µg und mehreren 1000µg Vitamin K, je nach Präparat und Bedarf)
- Multivitamin
- 1 Kapsel Quercetin (250mg)

Zum Mittagessen:

- 3 Kapseln liposomales Vitamin C (1500mg)
- 1 Kapsel Nattokinase (100mg)
- 1 Kapsel N-Acetylcystein (600mg)

Am Nachmittag:

- Liposomales Glutathion in flüssiger oder in Kapselform (500mg)
- ½ Teelöffel Natriumascorbat in Wasser (zwischen 1500 und 2000mg)

Eine halbe Stunde vor dem Abendessen:

- 2 Kapseln Broccomax (35mg)

Zum Abendessen:

- Omega-3 (2000mg)
- 2 Kapseln liposomales Vitamin C (1000mg)
- 1 Kapsel Ascorbylpalmitat (500mg)
- 3 – 4 Kapseln Magnesiumglycinat (ca. 300 – 400mg, je nach Präparat)
- 1 Kapsel Quercetin (250mg)
- Zink (zur Dosierung siehe unten)

Vor dem Schlafengehen:

- ½ Teelöffel Natriumascorbat in Wasser (zwischen 1500 und 2000mg)

Dinge, die es zu beachten gilt:

- Vitamin D sollte morgens oder mittags eingenommen werden, da es die Produktion unseres Schlafhormons Melatonin hemmt und somit zu Schlafstörungen führen kann
- Es gibt Menschen, bei denen auch Vitamin C stimulierend wirkt, und die die Einnahme von Vitamin C am Abend besser vermeiden sollten
- Magnesium hingegen sollte am Abend eingenommen werden, da es beruhigend und entspannend wirkt
- Das fettlösliche Vitamin D und die Omega-3 Fettsäuren sollten zusammen mit Fett eingenommen werden, ein paar Nüsse im Müsli oder ein wenig Olivenöl auf dem Salat reichen hier aber durchaus aus
- Beim Zink die Dosis bitte an die Menge Zink im Multivitamin anpassen: wird kein Multivitamin eingenommen, dann 50mg Zink, sind im Multivitamin zum Beispiel bereits 25mg Zink enthalten, dann reichen 25mg Zink am Abend aus