

## Ihr NO-Cocktail ist serviert!

### ZUTATEN:

#### **Arginin-Alpha-Ketoglutarat (A-AKG): 1 bis 3 Gramm.**

A-AKG wirkt nachweislich schneller, hat eine längere Wirkungsdauer und zeitlich begrenzte Freisetzungsergebnisse wie L-Arginin.

#### **L-Citrullin: 1 bis 3 Gramm.**

Viele Männer können ihren L-Arginin-Spiegel durch die Verwendung seines Vorläufers, L-Citrullin, erhöhen. L-Citrullin wird bei oraler Einnahme leichter umgewandelt und absorbiert als L-Arginin. Darüber hinaus nimmt die Fähigkeit des Körpers, L-Citrullin in NO umzuwandeln, mit zunehmendem Alter ab.

#### **Pycnogenol (oder Pinienrindenextrakt): 100 bis 200 Milligramm.**

Pycnogenol ist ein Polyphenol, das aus Pinienrinde gewonnen wird. Es wirkt als starkes Antioxidans zum Schutz der Endothelzellen. Es fördert direkt die Produktion von NO und trägt buchstäblich dazu bei, L-Arginin im Körper zu recyceln. Dieser letzte Effekt ist entscheidend, da er dazu beiträgt, dass das L-Arginin im Blutkreislauf aktiv bleibt.

#### **Bio-Granatapfelpulver (optional): 1 bis 2 Teelöffel.**

Granatapfel ist wie Pycnogenol ein Polyphenol, das die Endothelzellen schützt. Granatäpfel sind auch eine ausgezeichnete Quelle für Nitrate, die im Nitrat-NO-Weg zur Unterstützung der NO-Produktion verwendet werden können. Granatapfelpulver, gemischt mit ein paar Tropfen Honig oder ein wenig Granatapfelsaft, wird auch das Aroma und den Geschmack Ihres NO-Cocktails verbessern.

### ZUBEREITUNG:

- Nehmen Sie die Zutaten oben und geben Sie sie in ein großes Glas.
- Fügen Sie mindestens 250 ml Wasser hinzu und rühren Sie kräftig um.
- Sobald sich die Zutaten zu vermischen beginnen, fügen Sie das Granatapfelpulver oder den Saft nach Geschmack hinzu.
- Für optimale Ergebnisse sollte Ihr NO-Cocktail aus etwa 350 ml Flüssigkeit bestehen.

#### **Mein Rat**

Trinken Sie den Cocktail zweimal täglich. Um eine optimale Aufnahme zu gewährleisten, nehmen Sie das Getränk auf nüchternen Magen ein und warten Sie mindestens 30 Minuten vor dem Essen. Nehmen Sie einen Drink direkt nach dem Aufwachen und eine zweite Dosis am späten Nachmittag oder vor dem Schlafengehen ein.