
Subject: Taurin und Cysteine ein perfektes paar?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 02 Dec 2013 07:46:15 GMT

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

Aus der Amino Cystein ist ein Hauptbestandteil von Kreatin. Ein grossteil oxidiert zu Taurine welches gegen Entzündungen (TGF-Beta) sehr wirksam ist.

Wen man nun beides zusammen nimmt 1g von jedem pro Tag sollte man gute Ergebnisse erreichen.

Durch das supplementierte Taurin bleibt mehr Cystein für Kreatin übrig und Entzündungen gemindert (PGD2)
