

PROTOCOLE DE JEUNESSE & LONGÉVITÉ

Base : Epitalon, GHK-Cu, NAD+, BPC-157 | Compléments : SS-31 & CJC-1295/Ipamorelin

Ce protocole s'adresse à une démarche de rajeunissement cellulaire, de régénération cutanée/tissulaire et de restauration énergétique mitochondriale. L'**Epitalon** est ici intégré à sa posologie optimale de **10 mg / jour pendant 15 jours**. Le **BPC-157** est associé au **GHK-Cu** pour potentialiser la réparation tissulaire et réduire l'inflammation globale, tandis que le **SS-31** et le duo **CJC-1295 / Ipamorelin** complètent la synergie anti-âge.

1. Les Composés, Posologies & Rôles

Composé	Posologie & Fréquence	Rôle Principal dans la Cure de Jeunesse
Epitalon	10 mg / jour (Pendant 15 jours consécutifs)	Tétrapeptide de la longévité. Stimule la télomérase, allonge les télomères, régule le rythme circadien et protège de la sénescence cellulaire.
GHK-Cu + BPC-157	GHK-Cu : 1 mg / jour (4 semaines) BPC-157 : 250 mcg (2x / jour)	Synergie puissante de régénération. Le GHK-Cu remodèle le collagène et répare l'ADN cutané, tandis que le BPC-157 assure la cicatrisation systémique. <i>(Peuvent être combinés dans la même seringue).</i>
NAD+	100 mg / 3x par semaine (S/C très progressive)	Coenzyme clé du métabolisme énergétique et de l'activation des sirtuines (gènes de longévité). Répare l'ADN et redynamise les cellules.
SS-31 (Elamipretide)	2 mg / jour (Pendant 4 semaines)	Cible la cardiolipine mitochondriale. Restaure la production d'ATP et réduit drastiquement le stress oxydatif cellulaire.
CJC-1295 / Ipamorelin	200 mcg / 200 mcg (5j ON / 2j OFF, le soir)	Stimule l'impulsion naturelle de GH et d'IGF-1 pour la tonicité cutanée, la masse musculaire et la qualité du sommeil profond.

2. Guide Pratique de Dilution (Reconstitution)

Pour des flacons standards avec de l'eau bactériostatique (BAC Water) :

Peptide / Molécule	Quantité en Fiole	Volume d'Eau BAC Ajouté	Concentration Résultante	Volume à Injecter (Seringue Insuline)
Epitalon	10 mg	2 mL	5 mg / mL (5000 mcg / mL)	20 unités (pour administrer la dose de 10 mg sur 2 fioles, ou 1 fiole complète de 10mg par jour selon conditionnement)
GHK-Cu	50 mg	2.5 mL	20 mg/mL	5 unités (délivre 1 mg de GHK-Cu)
BPC-157	10 mg	2 mL	5 mg/mL	5 unités (délivre 250 mcg de BPC-157)
NAD+	500 mg	5 mL	100 mg / mL	10 unités (pour 100 mg) - <i>Injection lente</i>
SS-31	50 mg	2.5 mL	20 mg / mL	10 unités (pour 2 mg)
CJC / Ipamorelin	5 mg / 5 mg (Mix 1:1)	2.5 mL	2 mg / 2 mg par mL	10 unités (délivre 200 mcg de CJC et 200 mcg d'Ipa)

3. Planning Jour par Jour (Semaine Type - Jours 1 à 15 avec Epitalon)

Jour	Matin (À jeun)	Milieu de Journée / Après-midi	Soir / Coucher
Lundi	• Epitalon (10 mg) • GHK-Cu (1 mg) + BPC-157 (250 mcg)	• NAD+ (100 mg) <i>(Injection lente S/C)</i>	• SS-31 (2 mg) • BPC-157 (250 mcg) • CJC/Ipa (200/200 mcg)
Mardi	• Epitalon (10 mg) • GHK-Cu (1 mg) + BPC-157 (250 mcg)	-	• SS-31 (2 mg) • BPC-157 (250 mcg) • CJC/Ipa (200/200 mcg)
Mercredi	• Epitalon (10 mg) • GHK-Cu (1 mg) + BPC-157 (250 mcg)	• NAD+ (100 mg)	• SS-31 (2 mg) • BPC-157 (250 mcg) • CJC/Ipa (200/200 mcg)
Jeudi		-	

Jour	Matin (À jeun)	Milieu de Journée / Après-midi	Soir / Coucher
	• Epitalon (10 mg) • GHK-Cu (1 mg) + BPC-157 (250 mcg)		• SS-31 (2 mg) • BPC-157 (250 mcg) • CJC/lpa (200/200 mcg)
Vendredi	• Epitalon (10 mg) • GHK-Cu (1 mg) + BPC-157 (250 mcg)	• NAD+ (100 mg)	• SS-31 (2 mg) • BPC-157 (250 mcg) • CJC/lpa (200/200 mcg)
Samedi	• Epitalon (10 mg) • GHK-Cu (1 mg) + BPC-157 (250 mcg)	-	• SS-31 (2 mg) • BPC-157 (250 mcg) • <i>Repos CJC/lpa (Off weekend)</i>
Dimanche	• Epitalon (10 mg) • GHK-Cu (1 mg) + BPC-157 (250 mcg)	-	• SS-31 (2 mg) • BPC-157 (250 mcg) • <i>Repos CJC/lpa (Off weekend)</i>

Directives de Rotation et Cycles :

- **Epitalon** : Administré strictement à **10 mg / jour pendant 15 jours consécutifs**, puis arrêté (cure courte renouvelée tous les 6 mois).
- **GHK-Cu** : Utilisé à raison de **1 mg / jour pendant 4 semaines**.
- **SS-31** : Utilisé à raison de **2 mg / jour pendant 4 semaines**.
- **NAD+** : Utilisé à **100 mg, 3 fois par semaine** sur le mois de la cure.
- **CJC / Ipamorelin** : Suivent un rythme de 5 jours ON / 2 jours OFF (200 mcg chacun).