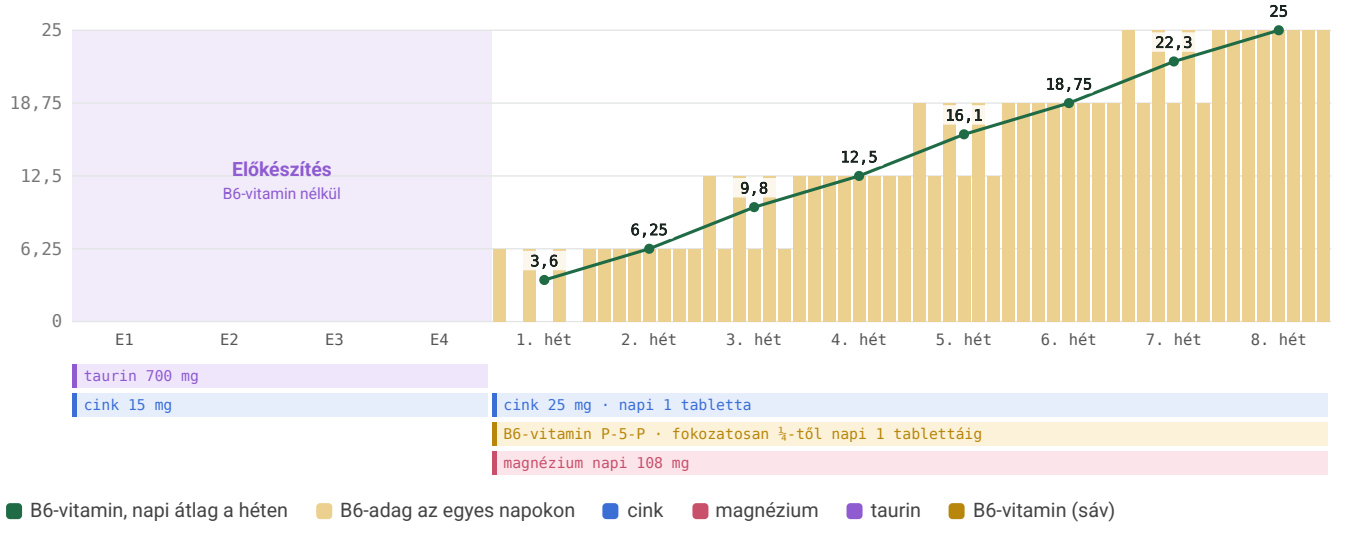
PSYLAB · STRESS SUPPORT

Mintaadagolás: cink, magnézium és B6-vitamin

A B6-vitamin (P-5-P) fokozatos bevezetése 8 hét alatt

B6 P-5-P: 1 tabletta = **25 mg**, ¼ tabletta = **6,25 mg** **Cink-kelát:** napi **25 mg**
Magnézium: napi **108 mg**
Kezdés előtt: **4 hét előkészítés** (taurin, cink 15 mg), napi bontás a 2. oldalon

Előkészítés és B6-vitamin: átlagos napi adag hetenként



Hét	B6-vitamin P-5-P	B6, napi átlag	Cink-kelát	Magnézium
1.	¼ minden második nap	3,6 mg	1 tabletta (25 mg)	108 mg
2.	napi ¼	6,25 mg	1 tabletta (25 mg)	108 mg
3.	½ és ¼ váltakozva	9,8 mg	1 tabletta (25 mg)	108 mg
4.	napi ½	12,5 mg	1 tabletta (25 mg)	108 mg
5.	¾ és ½ váltakozva	16,1 mg	1 tabletta (25 mg)	108 mg
6.	napi ¾	18,75 mg	1 tabletta (25 mg)	108 mg
7.	1 és ¾ váltakozva	22,3 mg	1 tabletta (25 mg)	108 mg
8.	napi 1 tabletta	25 mg	1 tabletta (25 mg)	108 mg

Hogyan olvassa a „B6, napi átlag" oszlopot: Ez a teljes hét átlaga, mert egyes heteken az adag naponta váltakozik. A 25 mg-os tablettát negyedekre kell osztani, ¼ tabletta 6,25 mg. A 2. heti 6,25 mg tehát napi ¼ tablettát jelent. Váltakozó szedésnél a nagyobb adagot a hét 1., 3., 5. és 7. napján kell bevenni.

Szedés

A B6-tablettát tablettafelezővel ossza el. A cinket és a magnéziumot étkezés közben szedje, éhgyomorra a cink hányingert okozhat. Ne lépje túl az egyes termékek ajánlott napi adagját.

Mikor forduljon orvoshoz

Szedés előtt, ha gyógyszert szed, vesebetegsége vagy más egészségügyi problémája van. Ha bizsergést vagy zsibbadást érez a kezében és lábában, ingerlékeny vagy emésztési panaszai vannak, hagyja abba a szedést, és forduljon orvoshoz.

Étrend-kiegészítők. A mintaadagolás általános példa, nem egyéni ajánlás és nem helyettesíti az orvosi ellátást. Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a változatos, kiegyensúlyozott étrendet és az egészséges életmódot. Nem ajánlott gyermekeknek és 18 év alattiaknak, várandós és szoptató nőknek. Gyermekek elől elzárva tartandó.

Bc. Andrej Lacko – PsyLab, cégazonosító 57885753 · www.psylab.sk · A PsyLab nem egészségügyi szolgáltató.

PSYLAB · STRESS SUPPORT

Napi bontás

4 hét előkészítés, majd 8 hét a B6-vitamin fokozatos bevezetésével

T taurin 1 kapszula (700 mg) Zn15 cink-kelát 15 mg Zn25 cink-kelát 25 mg Mg magnézium 108 mg

 sárga rész = a B6-tabletta negyedeinek száma (¼ = 6,25 mg)

1. előkészítő hét taurin · cink 15 mg	1. nap T Zn15	2. nap T Zn15	3. nap T Zn15	4. nap T Zn15	5. nap T Zn15	6. nap T Zn15	7. nap T Zn15
2. előkészítő hét taurin · cink 15 mg	8. nap T Zn15	9. nap T Zn15	10. nap T Zn15	11. nap T Zn15	12. nap T Zn15	13. nap T Zn15	14. nap T Zn15
3. előkészítő hét taurin · cink 15 mg	15. nap T Zn15	16. nap T Zn15	17. nap T Zn15	18. nap T Zn15	19. nap T Zn15	20. nap T Zn15	21. nap T Zn15
4. előkészítő hét taurin · cink 15 mg	22. nap T Zn15	23. nap T Zn15	24. nap T Zn15	25. nap T Zn15	26. nap T Zn15	27. nap T Zn15	28. nap T Zn15
1. hét B6: ¼ minden második nap	29. nap 6,25 Zn25 Mg	30. nap – Zn25 Mg	31. nap 6,25 Zn25 Mg	32. nap – Zn25 Mg	33. nap 6,25 Zn25 Mg	34. nap – Zn25 Mg	35. nap 6,25 Zn25 Mg
2. hét B6: napi ¼	36. nap 6,25 Zn25 Mg	37. nap 6,25 Zn25 Mg	38. nap 6,25 Zn25 Mg	39. nap 6,25 Zn25 Mg	40. nap 6,25 Zn25 Mg	41. nap 6,25 Zn25 Mg	42. nap 6,25 Zn25 Mg
3. hét B6: ½ és ¼ váltakozva	43. nap 12,5 Zn25 Mg	44. nap 6,25 Zn25 Mg	45. nap 12,5 Zn25 Mg	46. nap 6,25 Zn25 Mg	47. nap 12,5 Zn25 Mg	48. nap 6,25 Zn25 Mg	49. nap 12,5 Zn25 Mg
4. hét B6: napi ½	50. nap 12,5 Zn25 Mg	51. nap 12,5 Zn25 Mg	52. nap 12,5 Zn25 Mg	53. nap 12,5 Zn25 Mg	54. nap 12,5 Zn25 Mg	55. nap 12,5 Zn25 Mg	56. nap 12,5 Zn25 Mg
5. hét B6: ¾ és ½ váltakozva	57. nap 18,75 Zn25 Mg	58. nap 12,5 Zn25 Mg	59. nap 18,75 Zn25 Mg	60. nap 12,5 Zn25 Mg	61. nap 18,75 Zn25 Mg	62. nap 12,5 Zn25 Mg	63. nap 18,75 Zn25 Mg
6. hét B6: napi ¾	64. nap 18,75 Zn25 Mg	65. nap 18,75 Zn25 Mg	66. nap 18,75 Zn25 Mg	67. nap 18,75 Zn25 Mg	68. nap 18,75 Zn25 Mg	69. nap 18,75 Zn25 Mg	70. nap 18,75 Zn25 Mg
7. hét B6: 1 és ¾ váltakozva	71. nap 25 Zn25 Mg	72. nap 18,75 Zn25 Mg	73. nap 25 Zn25 Mg	74. nap 18,75 Zn25 Mg	75. nap 25 Zn25 Mg	76. nap 18,75 Zn25 Mg	77. nap 25 Zn25 Mg
8. hét B6: napi 1 tabletta	78. nap 25 Zn25 Mg	79. nap 25 Zn25 Mg	80. nap 25 Zn25 Mg	81. nap 25 Zn25 Mg	82. nap 25 Zn25 Mg	83. nap 25 Zn25 Mg	84. nap 25 Zn25 Mg

A kör alatti számok az adott napi B6-vitamin mennyiségét mutatják mg-ban. Az 1–8. hét megfelel az első oldal táblázatának.

Bc. Andrej Lacko – PsyLab, cégazonosító 57885753 · www.psylab.sk · A mintaadagolás általános példa, nem egyéni ajánlás.