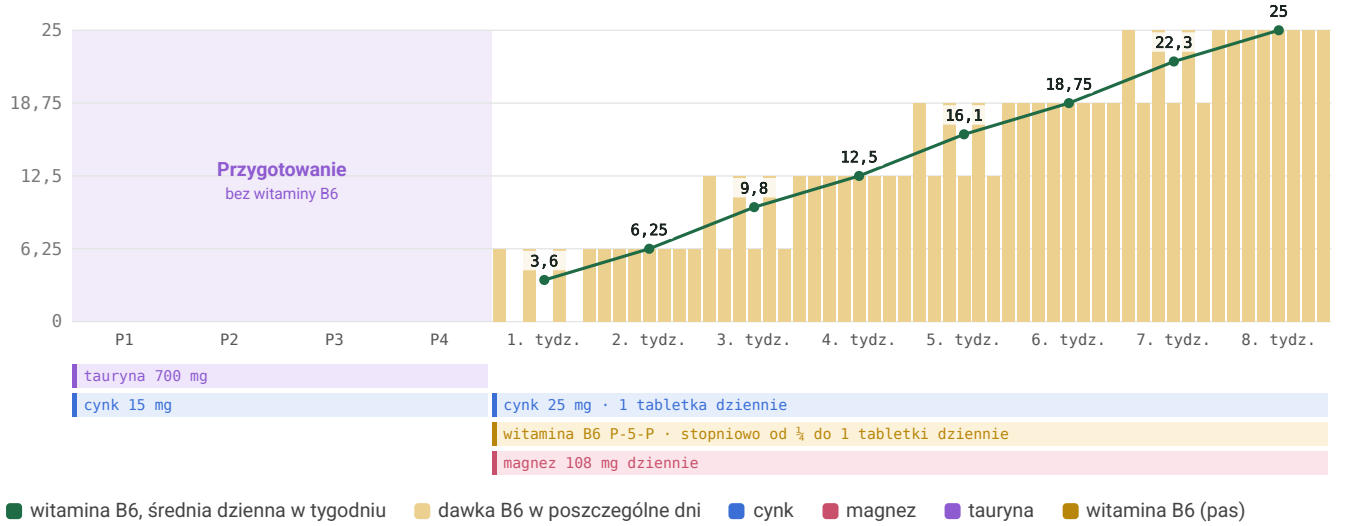
PSYLAB · STRESS SUPPORT

Przykładowe stosowanie: cynk, magnez i witamina B6

Stopniowe wprowadzanie witaminy B6 (P-5-P) przez 8 tygodni

B6 P-5-P: 1 tabletka = **25 mg**, ¼ tabletki = **6,25 mg** **Cynk chelat: 25 mg** dziennie
Magnez: 108 mg dziennie
Przed rozpoczęciem: **4 tygodnie przygotowania** (tauryna, cynk 15 mg), rozpiska na 2. stronie

Przygotowanie i witamina B6: średnia dzienna dawka w poszczególnych tygodniach



Tydzień	Witamina B6 P-5-P	B6, średnia dzienna	Cynk chelat	Magnez
1.	¼ co drugi dzień	3,6 mg	1 tabletka (25 mg)	108 mg
2.	¼ dziennie	6,25 mg	1 tabletka (25 mg)	108 mg
3.	½ i ¼ na zmianę	9,8 mg	1 tabletka (25 mg)	108 mg
4.	½ dziennie	12,5 mg	1 tabletka (25 mg)	108 mg
5.	¾ i ½ na zmianę	16,1 mg	1 tabletka (25 mg)	108 mg
6.	¾ dziennie	18,75 mg	1 tabletka (25 mg)	108 mg
7.	1 i ¾ na zmianę	22,3 mg	1 tabletka (25 mg)	108 mg
8.	1 tabletka dziennie	25 mg	1 tabletka (25 mg)	108 mg

Jak czytać kolumnę „B6, średnia dzienna”: To średnia z całego tygodnia, ponieważ w niektórych tygodniach dawka zmienia się z dnia na dzień. Tabletkę 25 mg dzieli się na ćwiartki, ¼ tabletki to 6,25 mg. Wartość 6,25 mg w 2. tygodniu oznacza więc ¼ tabletki codziennie. Przy przyjmowaniu na zmianę wyższą dawkę przyjmuje się w 1., 3., 5. i 7. dniu tygodnia.

Stosowanie

Tabletkę B6 podziel dzielnikiem do tabletek. Cynk i magnez przyjmuj z posiłkiem, na czczo cynk może wywołać nudności. Nie przekraczaj zalecanej dziennej porcji poszczególnych produktów.

Kiedy skonsultować się z lekarzem

Przed rozpoczęciem, jeśli przyjmujesz leki, masz chorobę nerek lub inne problemy zdrowotne. W razie mrowienia lub drętwienia dłoni i stóp, drażliwości lub dolegliwości trawiennych przerwij stosowanie i zgłoś się do lekarza.

Suplementy diety. Przykładowe stosowanie to ogólny przykład, a nie indywidualne zalecenie ani zamiennik opieki lekarskiej. Suplementy diety nie zastępują zróżnicowanej i zbilansowanej diety oraz zdrowego stylu życia. Nie są przeznaczone dla dzieci i osób poniżej 18 lat, kobiet w ciąży i karmiących piersią. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Bc. Andrej Lacko – PsyLab, IČO 57885753 · www.psylab.sk · PsyLab nie jest podmiotem udzielającym świadczeń zdrowotnych.

PSYLAB · STRESS SUPPORT

Rozpiska dzień po dniu

4 tygodnie przygotowania, potem 8 tygodni stopniowego wprowadzania witaminy B6

T tauryna 1 kapsułka (700 mg) Zn15 cynk chelat 15 mg Zn25 cynk chelat 25 mg Mg magnez 108 mg

żółta część = liczba ćwiartek tabletki B6 (¼ = 6,25 mg)

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

Liczby pod kółkiem oznaczają mg witaminy B6 w danym dniu. Tygodnie 1.–8. odpowiadają tabeli na pierwszej stronie.

Bc. Andrej Lacko – PsyLab, IČO 57885753 · www.psylab.sk · Przykładowe stosowanie to ogólny przykład, a nie indywidualne zalecenie.