

PROTOKÓŁ WG SIDNAY J.KURM M.D. I SHERYL SHOOK , PH.D

Suplement	Dawka	Częstotliwość	Instrukcje
Witamina B12	1-2 mg	1x dziennie	
Ryboflawina witamina B2	10 mg	1x dziennie	
Witamina B6	10 mg	1x dziennie	
Niacyna witamina B3	150 mg	1x dziennie	
Witamina C	Do 1000 mg	1x dziennie	
Witamina D3	Do 4000 IU	1x dziennie	
Witamina E	200-600 IU	1x dziennie	
Biotyna	50 mg	2x dziennie	budować dawkę powoli od 10 mg na dzień
Selen	200 mcg	1x dziennie	
Magnez	200 mg	2x dziennie	
Wapń	200 mg	2x dziennie	
Tran (DHA + EPA)	500-1000 mg	1x dziennie	wolne od metali ciężkich w postaci płynnej lub żelowej kapsułki
Kwas alfa- liponowy ALA	300 mg	1x dziennie	o przedłużonym uwalnianiu
GLA + kwas linolowy	250 mg	1x dziennie	
Fosfatydyloseryna	300 mg	1 x dziennie	
Melatonina	0,2 -1 mg	1x dziennie	przed snem
Inozyna	Do 5 mg	1x dziennie	przy przyjmowaniu monitorować prawidłowe stężenie kwasu moczowego
N-acetylo cysteina NAC	500 mg	2x dziennie	na pusty żołądek
Tauryna	500 mg	2x dziennie	na pusty żołądek
Treonina	7,5 mg	1x dziennie	
Padma 28	2 tabletki	3x dziennie	
Ashwagandha	500 mg	2x dziennie	
Bacopa	100 mg	2x dziennie	z posiłkiem
Bromelina	2.400 GDU	2-4x dziennie	na pusty żołądek
Pancretin	350 – 700 mg	3x dziennie	
Probiotyk		wg wsk. Produc.	tylko produkty wysokiej jakości
Dziurawiec	300 mg	3x dziennie	

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



sklep@smherbs.pl



601 076 094



wiecej
informacji na:

www.smherbs.pl



Gingo Biloba	60 mg	2x dziennie	
Kurkuma extract (Turmeric)	900 mg	1x dziennie	
CBD kanabiony	50-100 mg	2-4x dziennie	budowanie dawki od 10 mg/dobę pod kontrolą lekarza - niestety niedozwolone w Polsce



www.smherbs.pl

Pamiętaj o konsultacji lekarskiej przed rozpoczęciem terapii wspierającej



sklep@smherbs.pl



601 076 094



www.sm-naturalnie.pl