**Vitaminok a Dr. Nona étrend-kiegészítőkben**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Vitamin** | **a hiány tünetei** | **természetes forrás** | **étrend-kiegészítőkben** |
| **A** | * száraz bőr * berepedezett körmök * farkasvakság * látás romlása * foltos hajhullás * pajzsmirigy problémák | Sárgarépa, tök, sárgabarack, mangó, papája, saláta, brokkoli, spenót, tojás, vaj, tej, máj | Chocoseen, Soupseen, Dakseen, Gonseen, Cleanseen, Femseen, Ravseen, Reumoseen, Pulmoseen, Lookseen |
| **C** | * nyálkahártya szárazsága * csont- és izületi fájdalmak * fogíny sorvadás * fokozott vérzési hajlam | csipkebogyó, citrusfélék, feketeribizli, káposzta, spenót, petrezselyem zöldje, paprika, saláta | Chocoseen, Soupseen, Dakseen, Gonseen, Cleanseen, Okseen, Yamseen, Lovseen, Reumoseen, Pulmoseen, Lookseen |
| **D** | * angolkór a gyerekeknél * csontritkulás a felnőtteknél | halmáj, máj, tojássárgája, tej, tengeri halak, csukamájolaj | Chocoseen, Soupseen, Dakseen, Gonseen, Cleanseen, Ravseen |
| **E** | * vázizomgyengeség * idegrendszeri panaszok * koncentráció hány * feszültség, ingerültség * látás romlása * bőr öregedése * meddőség | növényi olajok (sója, kukorica, napraforgó), mandula, dió, tojás, tej, sárgarépa, búzacsíra, zöld leveles zöldségek | Chocoseen, Dakseen, Soupseen, Gonseen, Fáza-3, Cleanseen, Femseen, Ravseen, Okseen, Lovseen, Reumoseen, Pulmoseen |
| **H** | * pattanások * hajhullás * magas koleszterinszint * bélgyulladások | máj, dió, földimogyoró, szójaliszt, tojássárgája, rák, barna rizs, teljes kiőrlésű liszt, spenót, sárgarépa, paradicsom | Fáza-3, Femseen, Ravseen, Soupseen |
| **K** | * gyenge véralvadás * törékeny csontok * bélgyulladás, hasmenés * rákbetegségek kockázata | brokkoli, fehér répa, saláta, spenót, avokádó, kelbimbó, kakukktorma, tojás, joghurt, sajt, tej, halolaj, hús, szója olaj | Ravseen, Soupseen, Femseen, Reumoseen |
| **B1** | * fáradékonyság * memória és koncentráció romlás * depresszió * felgyorsult szívverés * duzzanatok * hányinger, hányás * izomgyengeség | hús (különösen a sertéshús), borsó, bab, élesztő, hal, dió, napraforgó, korpa, legtöbb zöldség | Cleanseen, Fáza-3, Femseen, Lovseen, Reumoseen, Lookseen, Ravseen, Dakseen, Soupseen |
| **B2** | * látás romlása * elváltozások a szaruhártyán * könnyezés * hajhullás * szédülések * álmatlanság * üszkösödés, szeborea | hús, máj, sovány sajt, tojás, hal, zöldségek zöld részei, bab, borsó, szója, tej, joghurt, kefír, élesztő, növényi magvak | Chocoseen, Soupseen, Dakseen, Cleanseen, Fáza-3, Femseen, Lovseen, Lookseen, Ravseen |
| **B3 (PP)** | * hideg érzékenység * bélpanaszok * a bőr gyulladása és megvastagodása * memória és koncentráció zavar * félelmek * depresszió, apátia | hús, dió, gabonafélék, halak, hüvelyesek, tejtermékek, mogyoró, élesztő | Chocoseen, Soupseen, Dakseen, Cleanseen, Fáza-3, Femseen, Reumoseen, Lookseen |
| **B6** | * perifériás idegek károsodása * epilepszia * bőrgyulladás * nyelvgyulladás * vérszegénység * vesekő * érelmeszesedés * álmatlanság | hal, sertéshús, avokádó, szója, tojás, banén, gabonafélék, dió, barna rizs, élesztő | Soupseen, Femseen, Dakseen, Cleanseen, Fáza-3, Lovseen, Lookseen, Ravseen, Chocoseen |
| **B12** | * vérszegénység * idegrendszeri és pszichikai zavarok | hal, máj, hús, tojás, sajt, tej, spenót, lucerna csíra | Chocoseen, Ravseen, Soupseen, Dakseen |