**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 |