

Vitaminok a Dr. Nona étrend-kiegészítőkből

Vitamin	a hiány tünetei	természetes forrás	étrend-kiegészítőkből
A	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - nyálkahártya szárazsága - csont- és ízületi 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	<ul style="list-style-type: none"> - angolkór a gyerekeknél - csonttritkulás a felnőtteknél 	halmáj, máj, tojássárgája, tej, tengeri halak, csukamájolaj	Chocoseen, Soupseen, Dakseen, Gonseen, Cleanseen, Ravseen
E	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - fáradékonyság - memória és koncentráció romlás - depresszió - felgyorsult szívverés - duzzanatok - hányinger, hányás - izomgyengeség 	hús (különösen a sertéshús), borsó, bab, élesztő, hal, dió, napraforgó, korpá, legtöbb zöldség	Cleanseen, Fáza-3, Femseen, Lovseen, Reumoseen, Lookseen, Ravseen, Dakseen, Soupseen
B2	<ul style="list-style-type: none"> - 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, kefir, élesztő, növényi magvak	Chocoseen, Soupseen, Dakseen, Cleanseen, Fáza-3, Femseen, Lovseen, Lookseen, Ravseen
B3 (PP)	<ul style="list-style-type: none"> - hideg érzékenység 	hús, dió, gabonafélék,	Chocoseen, Soupseen, Dakseen,

	<ul style="list-style-type: none"> - bélpanaszok - a bőr gyulladása és megvastagodása - memória és koncentráció zavar - félelmek - depresszió, apátia 	halak, hüvelyesek, tejtermékek, mogoró, élesztő	Cleanseen, Fáza-3, Femseen, Reumoseen, Lookseen
B6	<ul style="list-style-type: none"> - perifériás idegek károsodása - epilepszia - bőrgyulladás - nyelvgyulladás - vérszegénység - vesekő - érlemzesedés - álmatlanság 	hal, sertéshús, avokádó, szója, tojás, banán, gabonafélék, dió, barna rizs, élesztő	Soupseen, Femseen, Dakseen, Cleanseen, Fáza-3, Lovseen, Lookseen, Ravseen, Chocoseen
B12	<ul style="list-style-type: none"> - vérszegénység - idegrendszeri és pszichikai zavarok 	hal, máj, hús, tojás, sajt, tej, spenót, lucerna csíra	Chocoseen, Ravseen, Soupseen, Dakseen