

<p>Witamina A (prekursor: beta-karoten) 0,8 - 1,2 mg dziennie (powyżej 3-krotnej dawki może być toksyczna)</p>	<p>Przeziębienia, grypy, osłabienie wzroku, ślepotą zmierzchowa, zaburzenia skóry i nabłonków w przewodzie pokarmowym i oddechowym, przebarwienia skóry, suchość, zmęczenie skóry, łysienie plackowate, osłabienie paznokci i włosów, trądzik pospolity, brak apetytu, zatrzymanie wzrostu, zniekształcenie kości, utrata smaku, choroba wątroby, trzustki i jelita, biegunki, zapalenie płuc, osłabienie odporności, źle gojące się rany, wolne rodniki (tworzą komórki nowotworowe).</p>
<p>Witamina B1 (Tiamina) 1,7 -2,0 mg / dziennie</p>	<p>Beri-beri, zapalenie nerwów, rwa kulszowa, zaburzenia sercowo-naczyniowe, obrzęki, osłabienie włosów, słaby refleks i koordynacja ruchów, paraliże kończyn dolnych, zaburzenia czucia, zaburzenia psychiczne, depresja, słaba pamięć, zmęczenie.</p>
<p>Witamina B 2 (Ryboflawina) M: 2,4 - 2,8 mg, K: 1,6 - 2,2 mg / dziennie</p>	<p>Zaburzenia przemiany białkowej, skóry i błon śluzowych (łojotok), w tym przewodu pokarmowego, wzroku (łzawienie, pieczenie, światłowstręt), bolesność języka i ust, pęknięcia w kącikach ust, zaczerwienienia w katach nosowo - policzkowych, anemia, słaby wzrost i rozwój, osłabienie skóry paznokci i włosów, zmęczenie, depresja.</p>
<p>Witamina B 6 (Pirydoksyna) M: 2,2 - 2,6 mg, K: 1,8 - 2,2 mg /dziennie</p>	<p>Nadmiar alkoholu i zażywane lekarstwo INH (gruźlica), nadpobudliwość, drgawki, zaburzenia: przemiany białkowej, rozwoju płodu, skóry i błon śluzowych, anemia, ciśnienia krwi, skurcze mięśni i zaburzenia pracy serca, złe procesy myślowe i samopoczucie, drażliwość, niepokój, depresja.</p>
<p>Witamina B 12 (Kobalamina) 3 mcg dziennie</p>	<p>Infekcja tasiemcowa, choroby żołądka, anemia złośliwa, zapalenie nerwów, zwiotczała i cienka skóra, demencja, zaburzenia czucia, bóle i przeczulica kończyn, osłabienie nóg i problemy z chodzeniem, zaburzenia szpiku kostnego, zaburzenia myślenia, depresja.</p>
<p>Witamina C (Kw. askorbinowy) 70 mg dziennie</p>	<p>Przeziębienia, grypy, szkorbut, osłabienie kości i chrząstek, zębów i dziąseł, wysypka skórna, kruchość i nieszczelność naczyń krwionośnych, wybroczyny krwawe, okres rekonwalescencji, rozwój wolnych rodników (komórki nowotworowe), brak sprężystości skóry, słaba ochrona na promienie - UVA, UVB, osłabienie odporności, stres.</p>
<p>Witamina D 10 mcg / dziennie</p>	<p>Zapobieganie krzywicy i jej leczenie, brak kostnienia, rozmiękanie kości, słabe paznokcie, suchość skóry, słaby metabolizm wapnia i fosforu, przewlekła choroba wątroby i nerek.</p>
<p>Witamina E M: 10 mg, K: 9 mg dziennie</p>	<p>Odpowiednia ilość zwiększa skuteczność witaminy A. Przeziębienia, grypy, zmniejszenie odporności, zaburzenia płodności, anemia, schorzenia krążenia, stany zakrzepowe naczyń krwionośnych, szybkie starzenie się, skóra sucha i szorstka, złe gojenie się ran, brak ochrony przed wolnymi rodnikami (procesy nowotworowe), zmęczenie, słaba odporność organizmu.</p>

Witamina PP (Niacyna)	Pelagra, zapalenie skóry, zaburzenia przewodu pokarmowego, zwłaszcza biegunki, demencja, niewydolność wieńcowa, złe poszerzanie naczyń krwionośnych, zaburzenia psychiczne, zmęczenie, anemia, nadmierna toksyczność przy pobieraniu leków i związków chemicznych, zwiększenie cholesterolu (w połączeniu z witamina A i E kontroluje poziom cukru).
Pantotenian wapnia	Zaburzenia skóry i błon śluzowych, zaburzenia czucia, owrzodzenia.
Kwas foliowy 0,3 mg dziennie	Anemia (mała ilość czerwonych ciałek krwi), osłabienie odporności, zapalenia nerwów.
Witamina K 300 - 500 mcg dziennie	Złe krzepnięcie krwi, odpowiednia ilość reguluje prawidłowe wykorzystanie składników mineralnych do budowy kości.
Wapń 900 mg dziennie	Oslabienie kości i zębów, słabe przewodzenie impulsów nerwowych w układzie nerwowym, gorsza odpowiedzialność za skurcze włókien mięśniowych, mniejsza rola w regulacji serca, większa zdolność do alergii, gorsze uszczelnianie błony biologicznej.
Fosfor 700 - 900 mg dziennie	Potrzebny do przemian energetycznych, bierze udział w tworzeniu kości i zębów, reguluje równowagę kwasowo - zasadową, uczestniczy w syntezie kwasu DNA.
Magnez M: 370 mg, K: 300 mg dziennie	Potrzebny do syntezy białek, odgrywa znaczną rolę przy skurczach włókien mięśniowych, chroni naczynia włosowate mięśni przed zniszczeniem, bierze udział w syntezie znacznej ilości enzymów, odgrywa kluczową rolę w biochemicznych przemianach energetycznych cukru we krwi.
Potas i sód Potas: 3500 mg dziennie Sód: 575 – 625 mg dziennie	Sterują całą gospodarką elektrolitów i mają wpływ na równowagę kwasowo - zasadową organizmu, odgrywają główną rolę przy przewodzeniu bodźców we wszystkich komórkach nerwowych, potas jest szczególnie ważny dla skurczów włókien mięśniowych, tworzenia białek oraz syntezy glukozy i glikogenu.
Siarka	Składnik białek, tkanki chrząstnej i gruczołów dokrewnych, służy jako katalizator dla niektórych enzymów i uczestniczy w licznych reakcjach odtruwających organizm.