

## **A-vitamiini**

- A-vitamiini edesauttaa normaalia rauta-aineenvaihduntaa.
- A-vitamiini edesauttaa limakalvojen pysymistä normaaleina.
- A-vitamiini edesauttaa ihon pysymistä normaalina.
- A-vitamiini edesauttaa näön pysymistä normaalina.
- A-vitamiini edesauttaa immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.
- A-vitamiini osallistuu solujen erikoistumisprosessiin.

## **D-vitamiini**

- D-vitamiini edesauttaa kalsiumin ja fosforin normaalia imeytymistä ja hyödyntämistä.
- D-vitamiini edesauttaa veren normaalia kalsiumtasoa.
- D-vitamiini edesauttaa luiden pysymistä normaaleina.
- D-vitamiini edesauttaa normaalin lihastoiminnan ylläpitämistä.
- D-vitamiini edesauttaa hampaiden pysymistä normaaleina.
- D-vitamiini edesauttaa immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.
- D-vitamiini osallistuu solujen jakautumisprosessiin.

## **E-vitamiini**

- E-vitamiini edesauttaa solujen suojaamista hapettumisstressiltä.

## **C-vitamiini**

- C-vitamiini edesauttaa normaalia kollageenin muodostumista verisuonten normaalia toimintaa varten.
- C-vitamiini edesauttaa normaalia kollageenin muodostumista luuston normaalia toimintaa varten.
- C-vitamiini edesauttaa normaalia kollageenin muodostumista rustojen normaalia toimintaa varten.
- C-vitamiini edesauttaa normaalia kollageenin muodostumista ikenien normaalia toimintaa varten.
- C-vitamiini edesauttaa normaalia kollageenin muodostumista ihon normaalia toimintaa varten.
- C-vitamiini edesauttaa normaalia kollageenin muodostumista hampaiden normaalia toimintaa varten.
- C-vitamiini edesauttaa normaalia energia-aineenvaihduntaa.
- C-vitamiini edesauttaa hermoston normaalia toimintaa.
- C-vitamiini edesauttaa normaaleja psykologisia toimintoja.
- C-vitamiini edesauttaa immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.
- C-vitamiini edesauttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.
- C-vitamiini edesauttaa raudan imeytymistä.

## **B1-vitamiini (tiamiini)**

- Tiamiini edesauttaa hermoston normaalia toimintaa.
- Tiamiini edesauttaa normaalia energia-aineenvaihduntaa.
- Tiamiini edesauttaa normaaleja psykologisia toimintoja.
- Tiamiini edesauttaa sydämen normaalia toimintaa.

## **B2-vitamiini (riboflaviini)**

- Riboflaviini edesauttaa normaalia energia-aineenvaihduntaa.
- Riboflaviini edesauttaa hermoston normaalia toimintaa.
- Riboflaviini edesauttaa limakalvojen pysymistä normaaleina.
- Riboflaviini edesauttaa punasolujen pysymistä normaaleina.
- Riboflaviini edesauttaa ihon pysymistä normaalina.
- Riboflaviini edesauttaa näön pysymistä normaalina.
- Riboflaviini edesauttaa normaalia raudan aineenvaihduntaa.
- Riboflaviini edesauttaa solujen suojaamista hapettumisstressiltä.
- Riboflaviini edesauttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

## **B3-vitamiini (niasiini)**

- Niasiini edesauttaa normaaleja psykologisia toimintoja.
- Niasiini edesauttaa normaalia energia-aineenvaihduntaa.
- Niasiini edesauttaa hermoston normaalia toimintaa.
- Niasiini edesauttaa limakalvojen pysymistä normaaleina.
- Niasiini edesauttaa ihon pysymistä normaalina.
- Niasiini edesauttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

## **B6-vitamiini**

- B6-vitamiini edesauttaa normaalia kysteiinin synteesiä.
- B6-vitamiini edesauttaa normaalia energia-aineenvaihduntaa.
- B6-vitamiini edesauttaa hermoston normaalia toimintaa.
- B6-vitamiini edesauttaa normaalia homokysteiinin aineenvaihduntaa.
- B6-vitamiini edesauttaa normaalia proteiini- ja glykogeeniaineenvaihduntaa.
- B6-vitamiini edesauttaa normaaleja psykologisia toimintoja.
- B6-vitamiini edesauttaa normaalia veren punasolujen muodostumista.
- B6-vitamiini edesauttaa immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.
- B6-vitamiini edesauttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.
- B6-vitamiini edesauttaa hormonitoiminnan säätelyä.

## **B12-vitamiini**

- B12-vitamiini edesauttaa normaalia energia-aineenvaihduntaa.
- B12-vitamiini edesauttaa hermoston normaalia toimintaa.
- B12-vitamiini edesauttaa normaalia homokysteiinin aineenvaihduntaa.
- B12-vitamiini edesauttaa normaaleja psykologisia toimintoja.
- B12-vitamiini edesauttaa normaalia veren punasolujen muodostumista.
- B12-vitamiini edesauttaa immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.
- B12-vitamiini edesauttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.
- B12-vitamiini osallistuu solujen jakautumisprosessiin.

## **Biotiini**

- Biotiini edesauttaa normaalia energia-aineenvaihduntaa.
- Biotiini edesauttaa normaalia hermoston toimintaa.
- Biotiini edesauttaa normaalia makroravinteiden aineenvaihduntaa.
- Biotiini edesauttaa normaaleja psykologisia toimintoja.
- Biotiini edesauttaa hiusten pysymistä normaaleina.
- Biotiini edesauttaa limakalvojen pysymistä normaaleina.
- Biotiini edesauttaa ihon pysymistä normaalina.

## **Pantoteenihappo**

- Pantoteenihappo edesauttaa normaalia energia-aineenvaihduntaa.
- Pantoteenihappo edesauttaa normaalia psyykkistä suoritusta.
- Pantoteenihappo edesauttaa steroidihormonien, D-vitamiinin ja muutamien välittäjäaineiden normaalia synteesiä ja aineenvaihduntaa.
- Pantoteenihappo edesauttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.
- Pantoteenihappo edesauttaa normaalia henkistä suorituskkyä.

## **Rauta**

- Rauta edesauttaa normaalia kognitiivista toimintaa.
- Rauta edesauttaa normaalia energia-aineenvaihduntaa.
- Rauta edesauttaa normaalia punasolujen ja hemoglobiinin muodostumista.
- Rauta edesauttaa normaalia hapen kuljetusta elimistössä.
- Rauta edesauttaa normaalia immuunijärjestelmän toimintaa.
- Rauta edesauttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.
- Rauta osallistuu solujen jakautumisprosessiin.

## **Sinkki**

- Sinkki edesauttaa normaalia DNA-synteesiä.
- Sinkki edesauttaa normaalia happo-emäsaineenvaihduntaa.
- Sinkki edesauttaa normaalia hiilihydraattiaineenvaihduntaa.
- Sinkki edesauttaa normaalia kognitiivista toimintaa.
- Sinkki edesauttaa normaalia hedelmällisyyttä ja lisääntymistä.
- Sinkki edesauttaa normaalia makroravinteiden aineenvaihduntaa.
- Sinkki edesauttaa rasvahappojen normaalia aineenvaihduntaa.
- Sinkki edesauttaa normaalia A-vitamiinin aineenvaihduntaa.
- Sinkki edesauttaa normaalia proteiinisynteesiä.
- Sinkki edesauttaa luuston pysymistä normaalina.
- Sinkki edesauttaa hiusten pysymistä normaaleina.
- Sinkki edesauttaa veren testosteronitasojen pysymistä normaalina.
- Sinkki edesauttaa ihon pysymistä normaalina.
- Sinkki edesauttaa näön pysymistä normaalina.
- Sinkki edesauttaa solujen suojaamista hapettumisstressiltä.
- Sinkki osallistuu solujen jakautumisprosessiin.

## **Seleeni**

- Seleeni edesauttaa normaalia siittiöiden muodostusta.
- Seleeni edesauttaa hiusten pysymistä normaaleina.
- Seleeni edesauttaa kynsien pysymistä normaaleina.
- Seleeni edesauttaa immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.
- Seleeni edesauttaa kilpirauhasen normaalia toimintaa.
- Seleeni edesauttaa solujen suojaamista hapettumisstressiltä.

## **Kromi**

- Kromi edesauttaa normaalia makroravinteiden aineenvaihduntaa.
- Kromi edesauttaa veren glukoositasojen pysymistä normaalina.

## **Molybdeeni**

- Molybdeeni edesauttaa normaalia rikkiaminohapon aineenvaihduntaa.

## **Jodi**

- Jodi edesauttaa normaalia kognitiivista toimintaa.
- Jodi edesauttaa normaalia energia-aineenvaihduntaa.
- Jodi edesauttaa hermoston normaalia toimintaa.
- Jodi edesauttaa ihon pysymistä normaalina.
- Jodi edesauttaa kilpirauhashormonien normaalia tuotantoa ja kilpirauhasen normaalia toimintaa.