

Energetický metabolismus:

- vápník, mangan, hořčík, thiamin, niacin, B12, B 6, jód, fosfor, vitamin C, měď, B2, železo, kyselina pantotenová

Střevní pasáž:

- vláknina, chlorid, cholin, živé jogurtové kultury, laktulóza, laktáza, glukomannan

Únava:

- niacin, železo, B6, C, B2, B12, kyselina pantotenová, hořčík, folát
- melatonin

Zuby a kosti:

- mangan, D, bílkoviny, vápník, C, hořčík, zinek, K, fosfor, žvýkačky bez cukru, fluorid, náhražky cukru

Imunita:

- B12, C, železo, B6, A, D, selen, folát, měď

Nervový systém/soustava

- Draslík, B6, riboflavin, vápník, hořčík, DHA, B12, měď, C, thiamin, niacin, jód

Psychická činnost:

- Folát, thiamin, B12, B6, C, kyselina pantothenová, niacin, biotin, hořčík

Rozpoznávací funkce:

- Voda, zinek, železo, jód

Normální hladina cholesterolu:

- kyselina olejová, chitosan, kys. linolová, methyl celulóza, pektiny, guarová guma, mononenasycené/polynenasycené, potraviny nízkým/sníženým obsahem nasycených mastných kyselin, glukomannan, rostlinné steroly a stanoly, ALA, červená fermentovaná rýže

Dělení buněk

- D, zinek, B12, hořčík, železo, folát, A, vápník

Pokožka:

- A, C, B2, niacin, biotin, jód, měď a zinek

Krvetvorba:

- B12, B6, folát, B2, C, železo

Oxidativní stres:

- Měď, selen, C, polyfenoly z olivového oleje, mangan, E, zinek, B2

Bílkoviny:

- molybden, cholin, B6, zinek, hořčík, folát

Sliznice:

- A, niacin, biotin, B2,

Svaly:

- D, hořčík, vápník, draslík, bílkoviny

Vlasy:

- biotin, zinek, selen, měď

Nehty:

- zinek, selen

Pojivové tkáně, chrupavky:

- Měď, mangan, C

Hormony:

- selen (štítná žláza), jód, B6, kyselina pantotenová, zinek

Srdce, cévy, hypertenze:

- draslík, vlašské ořechy, C, EPA, DHA, thiamin, potraviny s nízkým/sníženým obsahem sodíku

Metabolismus:

- Makroživiny: zinek, biotin, chrom
- Mastné kyseliny: zinek a cholin
- Sacharidy: zinek

Srážlivost krve:

- K, vápník

Železo:

- Maso, ryby, měď, vitamin A

Zrak:

- B2, A, zinek, DHA

Elektrolytická rovnováha a metabolismus kyselina zásad:

- Hořčík, zinek

Glukóza v krvi:

- Chrom, náhražky cukru/intenzivní sladidla, rezistentní škrob, pektiny, hydroxypropylmethylcelulóza

Funkce buňkových membrán:

- fosfor

Vytrvalost, fyzický výkon:

- iontové nápoje

Plodnost a reprodukce:

- zinek, selen (spermatogeneze)

Těhotenství:

- folát