

**Po probuzení mám pocit písku  
v očích a**

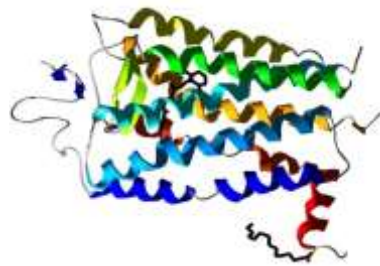


**Mám suchou pokožku a  
vypadávají mi vlasy.**



**Špatně se mi řídí  
za soumraku.**

**Pozitivně ovlivňují tvorbu  
rhodopsinu**



**β-karoten**



**Podílím se na syntéze  
bílkovin v kůži a  
sliznicích.**

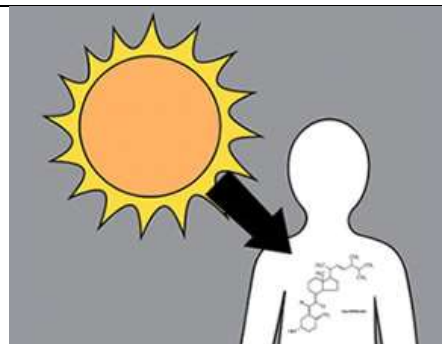
**Pozitivně ovlivňují ukládání  
vápníku a fosforu v těle.**

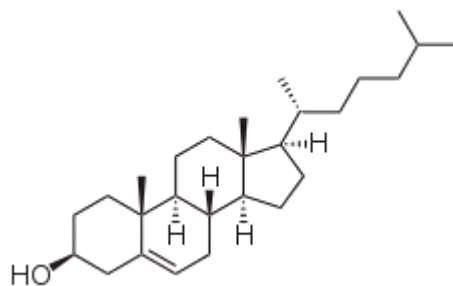
**Zdravé kosti**

**+**



**V útlém věku se mi začaly křivit  
nohy a měl jsem i tři  
zlomeniny.**





Podporuje bezproblémový průběh těhotenství.

Antioxidant

Novorozenecká anemie



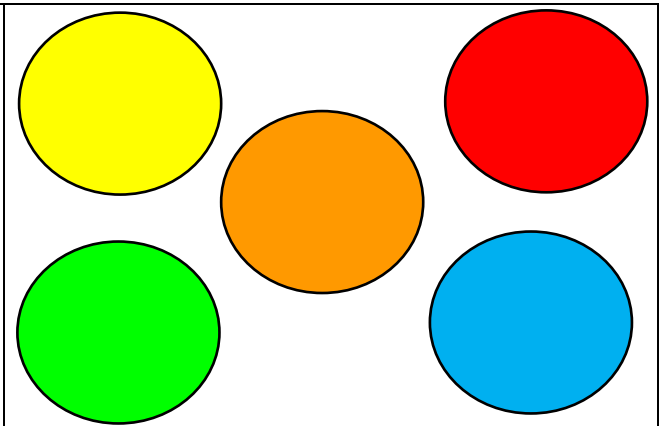
Trpím často tvorbou modřin, krvácením z nosu a dásní.

Ukládání minerálních látek do kostí.

Tlusté střevo

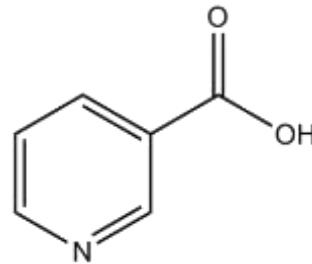


hemokoagulace



Pozitivně ovlivňují nervový systém, střeva a žaludek. Jsem nutný pro uvolňování energie z potravy. Snižují obsah cholesterolu v krvi.

PP



## PELAGRA

Příznaky: drsná kůže, nechutenství, svalová slabost, výrazně červený jazyk



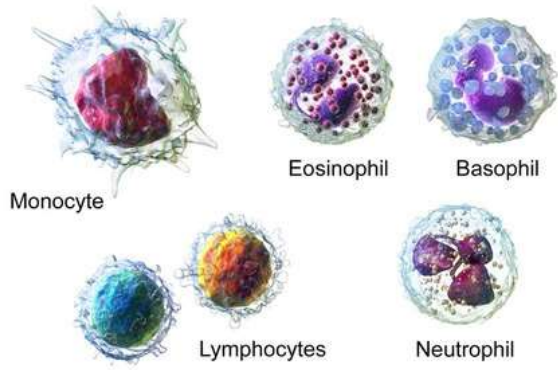
Podílím se na regeneraci nervové tkáně, přenosu nervových vzruchů a jsem důležitý pro metabolismus cukrů.

## Beri-beri

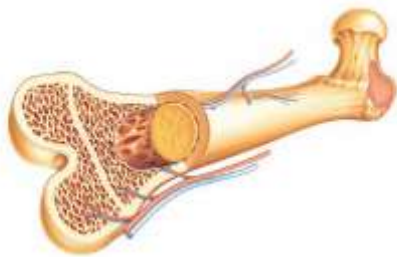
příznaky: únava, letargie, emoční poruchy, selhání srdce až smrt





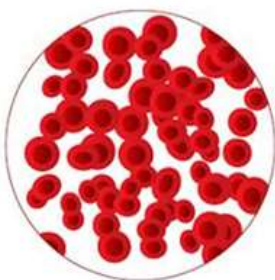


**Udržuji  
dobrý stav vaziva a  
chrupavek, tím že se  
podílím na syntéze  
kolagenu.**

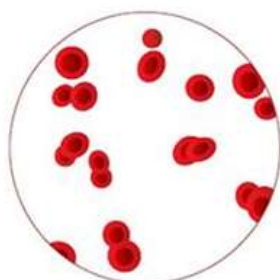


**KOSTNÍ  
DŘEŇ**

**Jsem důležitý pro správnou  
funkci nervového systému.  
Podílím se na syntéze DNA a  
ATP.**



**Normal**



**Anemia**

