

Витамины:	Лучше избегать:	Нормально, допустимо:	Хорошо:
Витамин А	Retinol acetate	Retinol palmitate	Mixed Carotenes Beta Carotene, Palmitate
Витамин Е		Alfa- tocopherol, Beta tocopherol, Gamma tocopherol, Delta tocopherol.	Tocotrienol (также альфа, бета, гамма, дельта), эффективнее.
Витамин С	Calcium ascorbate Magnesium Ascorbate		L-ascorbic acid в комплексе с биофлавоноидами Bioflavonoids, Hesperidin Из натур продуктов Rose Hips (шиповник) Amla, Acerola, саму-саму черная смородина, клубника красный перец
Витамин Д Лучше принимать отдельно и только Д3.	D2 ergocalciferol Неэффективен, нельзя принимать длительно и в больших дозах. Поэтому смотреть в составе, чтобы доза была не выше 25-50% суточной.		D3 (Cholecalciferol)
В1			thiamine cocarboxylase thiamine pyrophosphate Tetrahydrofurfuryl Disulfide
В2			Riboflavin 5'-Phosphate
В3 или РР			Niacin и Niacinamide
В6			pyridoxal 5'-Phosphate
В9 фолиевая кислота			5-Methyl-tetrahydrofolate
В12		Methylcobalamin	Adenosylcobalamin, 5-Deoxyadenosylcobalamin
Минералы:	Oxid, Carbonate	Хелатные формы минералов (более комфортные для усвоения организмом, ионы минералов соединены с аминокислотами). Ищем слова перед или после минерала – Citrate,	

		Malate, Picolinate, Glycinate, Amino acid chelate	
Хром		Chromium Picolinate	Chromium polynicotinate
Железо Пить отдельно! НЕ терпит соседства с кальцием, магнием. Дружит с Витамином С!!!		Сульфат железа ferric sulfatе	ferrous fumarate Ferri Saccharati iron bisglycinate chelate ferric citrate ferrum peptonates органические соединения железа, такие как: сахарат, бисглицинат, глюконат, фумаратом, цитрат железа или пептонат железа, усваиваются лучше и имеют меньше побочных явлений, независимо от того, искусственные они или выделены из натуральных продуктов.
Цинк		Цинка оксид, Zinc oxid токсического действия он не оказывает, но толком не усваивается	цинка пиколинат цинкометеонин zinc picolinate zinc citrate monomethionine
Кальций Магний, Лучше пить отдельно.			цитрат магния и кальция Magnesium Citrate Calcium Citrate
СЕЛЕН	натрия селената — это плохо усвояемая и довольно токсичная форма. sodium selenite селенат, селенит натрия	Усвояемая организмом форма — селенометионин L-selenomethionine Se-Met (SEM)	