

	Élettani hatásai	Források	Hiánytünetek	Túladagoláskor fellépő problémák
Zsírban oldódó				
A-Vitamin	Létfontosságú a növekedéshez és a farkasvakság megelőzéséhez. Védi az emésztőrendszert, a vizeletképző és légzőrendszert a fertőzésektől. Egészségesen tartja a bőrt, a haját, a fogakat és a fogínyt.	A-Vitamin közvetlenül kizárólag állati eredetű élelmiszerekből nyerhető: tej, vaj, tojás, máj, vese olajos hal. A növényekben található karotin csak az emésztőrendszerben alakul át A-Vitaminná! Karotin a sárga és zöld növényekben van, pl: sárgarépa, sütőtök, stb.	Szemproblémák, farkasvakság, a fertőzések magasabb kockázata, száraz és érdes bőr.	Hajhullás, bőrgyulladások, fátadság.
D-Vitamin	Elősegíti a kalcium és a foszfor felszívódását, az egészséges csontozatért és fogakért felelős.	Napfény hatására termelődik a sugárzásnak kitett bőrfelületen, de fellelhető még az olajos halban, tojásban, valamint a vitaminnal dúsított tejtermékekben, gabonapelyhekben.	Angolkór (lágy deformálódott csontok gyermekeknél), a csontok gyengülése idősebbeknél.	Mézslerakódás az erekben és a vesében, hányás, hasmenés.
E-Vitamin	Erős antioxidáns, védi a szerveket és a szöveteket a környezeti ártalmaktól. Támogatja a vörösvérsejteket és az enzimműködést. Késlelteti az öregedést, segít megelőzni a daganatos betegségeket, fontos értágító és alvadástgátló hatása van, segíti az izmok tápanyagbontását.	Húsfélék, olajos hal, tojássárgája, margarin, zöld és leveles zöldség, diófélék, búzacsíra, szójabab, növényi olajok, brokkoli, kelbimbó, spenót, teljes gabonamagvak.	Vérzegénység, ingerlékenység és folyadék visszatartás gyermekeknél, izomsorvadás, kóros zsíremésztés.	Izomgyengeség, véralvadási zavarok.
K-Vitamin	Elősegíti a véralvadást azzal, hogy támogatja a májat bizonyos anyagok előállításában. Mérsékli a menstruációs vérvesztéséget.	Zöld és leveles zöldségfélék, paradicsom tojássárgája, sajt, sertéshús és máj, szójaolaj, tengeri hínár, joghurt, tej, halmájolaj.	Orrvérzés, vérző fogíny és erősen vérző sérülések, bélgyulladás, felszívódási zavarok.	Vérképzési zavarok
Vízben oldódó				
B1-Vitamin	Kedvező hatása van az idegrendszerre és a szellemi teljesítményre, nélkülözhetetlen az izmok, az idegrendszer és a szív működéséhez, segít legyőzni a koordinációs zavarokat.	Teljes kiőrlésű búza, gabonafélék, barna rizs, tészta, bab, élesztő, disznóhús, tojás, tej, legtöbb zöldségféle és némelyik dióféle.	Ingerlékenység, fátadság, étvágytalanság, alvási nehézségek, izombénulás.	Bőrvizketés, szokatlan mennyiségű izzadás.
B2-Vitamin	A bőr egészséges működéséhez elengedhetetlen, de stresszes állapotban is megnő a B2-vitamin-szükséglet.	Tej, máj, vese, baromfi, hal, tojás, leveles zöldfűszelvények, és teljes kiőrlésű búza.	A száj, az ajkak, a bőr és a nemiszervek károsodása.	
B3-Vitamin	Az idegrendszer és az emésztőrendszer működéséhez szükséges, de nélkülözhetetlen a nemi hormonok megfelelő arányához is. Mérsékli a migrénes fejfájást, fokozza a vérkeringést, csökkenti a magas vérnyomást, enyhíti a hasmenéses rohamokat.	Máj, fehér baromfihús, vese, sörélesztő, teljes kiőrlésű búza, búzacsíra, búzadara, hal, tojás, diófélék, avokádó, datolya, füge, szilva.	Bőrproblémák, fátadság és depresszió. Hasmenés, szellemi hanyatlás.	Allergia
B5-Vitamin	Elősegíti a sejtek felépítését, a növekedést, a központi idegrendszer kifejlődését. Létfontosságú a mellékvesék működéséhez. Nélkülözhetetlen a zsírok és szénhidrátok energiává történő átalakításához. Elősegíti a sebgyógyulást és véd a fátadság ellen.	Karfiol, tej, állati termék és gabona, hús, teljes magvak, vese, máj, szív, hal, búzacsíra, sörélesztő, dió.	Izomgörcsök, kimerültség, hányinger, hasi fájdalom, fejfájás, zsibbadás, nyombélfekély, vér- és bőrpanaszok, öszülés.	
B6-Vitamin	Nélkülözhetetlen az ellenanyagok és vörösvértestek képzéséhez, az aminosavak és zsírok megfelelő felszívódásához. Erősíti az ideg- és emésztőrendszert, táplálja a bőrt. Csökkenti az izomgörcsöket. Természetes vizelethajtó.	Szója, szárazbabfélék, csirke, marhahús, tengeri hal, élesztő, búzakarpa és -csíra, máj, vese, szív, káposzta, tej, tojás, banán és burgonya.	Ingerlékenység és depresszió, gyengeség, vérszegénység és bőrgyulladás -viszketés, továbbá az ajkak berepedezése, a száj és nyelv gyulladása.	Bőrzérketlenség, bénulás.
B12-Vitamin	Létfontosságú a növekedéshez, a fehérjeképzéshez, serkenti az idegrendszer működését, támogatja az enzimfunkciókat.	Állati eredetű táplálékok, baromfi, marha- és disznóhús, tojás, hal, tej, és vitaminnal dúsított gabonapelyhek.	Bőrbetegségek, depresszió, bizsergető érzés és zsibbadás, idegrendszeri megbetegedések.	Pattanásos bőr.
C-Vitamin	A szövetek képződéséhez és egészséges fennmaradásához szükséges. Döntő szerepe van a kollagén képződésében, a fogíny, a erek, a csontok és a fogak, körmök megújulásában. Részt vesz a sebgyógyításban, csökkenti a vér koleszterinszintjét, támogatja a vas felszívódását. Segít megelőzni a vírus- és baktérium- fertőzéseket, stimulálja az immunrendszert és növeli a daganatokkal szembeni ellenálló képességet.	Legtöbb gyümölcsben, citrusfélék, csipkebogyó, burgonya, zöld és leveles zöldségek, paradicsom, paprika, kelbimbó, bogyós gyümölcsök (köszméte, ribiszke). Az ételek főzése csökkenti a vitamintartalmat!	Fertőzése való hajlam, gyengeség, duzzadt fogíny, fájdalmak, súlyos esetben skorbut (tünetei a szivacsos fogíny, a fogak kihullása, a bőr bevérzése)	Vesekő, gyomorfekély, hasmenés.
H-Vitamin	Elengedhetetlen az emésztéshez és a különböző enzimfunkciók katalizálásához. Szükség van rá a normális zsír- és fehérje-anyagcseréhez. Késlelteti az öszülést és gátolja a hajhullást. Enyhíti az izomfájdalmakat, a szövetek növekedéséhez és egészséges működéséhez szükséges.	Dió, grépfrút, banán, gomba, földimogyoró, fenyézetlen rizs, élesztő, tej, belsőségek: máj, vese, zúza stb.	Fokozott faggyútermelés, növekedés megáll. Hajhullás, étvágytalanság, anyagcsere-zavarok, kimerültség, ekcéma és nyelvgyulladás.	
M-Vitamin (folsav)	Terhesség előtt és alatt döntő fontosságú a magzat idegrendszerének és agyának fejlődéséhez, részt vesz a vörösvérsejtek képzésében, és támogatja az idegrendszer működését. Fájdalomcsillapító hatással, véd a vérszegénység ellen, elősegíti a fehérje-anyagcserét, étvágyfokozó.	Zöld és leveles zöldségfélék, szárazbab és borsó, tojássárgája, avokádó, sárgarépa, sárgabarack, tök, gomba, máj, teljes kiőrlésű búza és barna rozsliszt	Vérzegénység, kimerültség, depresszió és bőrproblémák, mint pl. a száj környékének fájdalma, lassú növekedés gyermekkorban.	