

	Szerepe a bőrben	Hiány jelei a bőrön	Kiemelten fontos, ha...	Főbb források
A-vitamin	hámsejtek megújulása, faggyúmirigy szabályozás, gyulladáscsökkentés	száraz, hámló bőr, akné hajlam	akne, ekcéma, száraz bőr, lassú sebgyógyulás esetén	máj, tojás, tejtermékek, sárgarépa, sütőtök, kajsziparack
B2-vitamin (riboflavin)	sejtmegújulás, antioxidáns védelem	seborrheás dermatitis, szájszög berepedés	gyulladt bőr, rosacea, seborrheoa esetén	tej, tojás, hús, máj, élesztő, hüvelyesek, mandula
B3-vitamin (niacin)	bőrbarrier erősítése, gyulladáscsökkentés, pigmentfoltok mérséklése	dermatitis, bőrpír, hámlás	rosacea, pigmentfoltok, gyulladt bőr esetén	hús, hal, mogyoró, teljes kiőrlésű gabona
B5-vitamin (pantoténsav)	sebgyógyulás, faggyútermelés szabályozása	bőrgyulladás, pattanások, lassabb sebgyógyulás	akne, bőrgyulladás, sebgyógyulási problémák esetén	csirke, tojás, hüvelyesek, gabonafélék
B6-vitamin (piridoxin)	hormonális egyensúly, faggyúmirigy működés	pattanás, irritált bőr	hormonális eredetű akné, PMS, stressz esetén	máj, húskok, halak, káposzta, szójatermékek, barnarizs
B7-vitamin (biotin)	keratin- és kollagéneképzés, haj-bőr-köröm erősítés	száraz, gyulladt bőr, ekcéma, hajhullás	hajhullás, töredezett köröm, ekcéma esetén	máj, tojássárgája, dió, mogyoró, mandula, paradicsom
B9-vitamin (folsav)	sejtosztódás, regeneráció	sápadt, fakó bőr	várandósság, gyors sejtosztódással járó állapotok	zöld leveles zöldségek, cékla, dió, mogyoró, mandula
B12-vitamin (cianokobalamin)	DNS-szintézis, pigmentanyagcsere	sápadt vagy foltos bőr, pigmentzavarok	vegán étrend, fáradtság, pigmentfoltos bőr esetén	állati eredetű élelmiszerek: hal, tojás, húskok, tejtermékek
C-vitamin	kollagéneképzés, antioxidáns, sebgyógyulás	lassú sebgyógyulás, ráncok, fakó bőr	kollagénpótlás, dohányzás, stressz, gyulladás esetén	csipkebogyó, citrusfélék, kivi, paprika, bogyós gyümölcsök
D-vitamin	immunrendszer szabályozás, gyulladáscsökkentés	ekcéma, psoriasis, fokozott gyulladás	kevés napfény, autoimmun bőrbetegségek (pl. psoriasis) esetén	napfény, halak (halmájolajok), tojás, zsíros tej és tejtermékek
E-vitamin	erős antioxidáns, UV-károsodás elleni védelem, sejthártya épségének bizt.	száraz, irritált bőr, lassabb regeneráció	napfény- és szmogterhelés, száraz bőr esetén	búzacsíra, olajos magvak, növényi olajok, avokádó
K-vitamin	érfalak erősítése, bevezések, bőrpír mérséklése	bevezések, hajszaértaugulat, rosacea romlása	rosacea, kuperózis, bőrpír, véraláfutásra hajlam esetén	zöld leveles zöldségek, brokkoli, belsegek, fermentált ételek

Starkné Szabó Eszter – „Bőr - vitamin - térkép”

www.ssze.hu