

Vitamina	Fonti Alimentari	Funzioni	Indicazioni
Vit. A	Fegato, olio di fegato di pesce, uova, latticini, carota, zucca gialla, peperoni verdi e rossi, spinaci, cavolo ricci e verdure a foglia verde	Integrità delle superfici interne del corpo, stimolo dei globuli bianchi, rimodellamento osseo, regolazione dei processi di divisione cellulare	In forma di betacarotene nella prevenzione di scottature da raggi solari, bronchiti nei fumatori, miglioramento della lucoplachia orale
Vit. B1 tiamina	Germe di frumento, carne di maiale, legumi, lievito, noci	Produzione di energia dagli zuccheri, condiziona positivamente l'attitudine mentale	Apatia, diminuzione della memoria a breve termine, debolezza muscolare
Vit. B2 riboflavina	Latte, formaggi, uova, lievito di birra, fegato, vegetali a foglia verde	Collabora con la Vit. B1 nei passaggi dei processi di produzione di energia	Prevenzione e trattamento della cataratta, screpolature agli angoli della bocca, prurito attorno al naso, al cuoio capelluto, stomatite
Vit. B3 o PP niacina	Carni bianche, spinaci, arachidi, fegato di manzo, lievito di birra, salmone, pesce spada, tonno	Fondamentale per la respirazione cellulare e per il funzionamento del sistema nervoso, favorisce la circolazione sanguigna, è protettiva per la pelle e utile nella digestione di alimenti	Stress, stanchezza e debolezza, cefalea, dermatiti, nausea.
Vit. B5 acido pantotenico	Legumi, frattaglie, tuorlo d'uovo, funghi essiccati, lievito di birra	Metabolismo di grassi, proteine e carboidrati, è coinvolta nella sintesi di colesterolo e ormoni	Protezione di pelle e capelli, prevenzione di stati di stanchezza e cicatrizzazione di ferite e ustioni
Vit. B6	Carne, pesce, fegato, cereali integrali, uova, latte e formaggi, legumi, cavolfiore, lievito di birra, frutta secca	Integrità e buon funzionamento del sistema nervoso, fondamentale per la sintesi di serotonina, supporto il sistema immunitario, supporta la formazione dei globuli rossi	Stanchezza, fatica, iperomocisteinemia, depressione, neuropatie periferiche
Vit. B9 acido folico	Verdure a foglia verde, pomodori, legumi, frutta secca, cereali, lievito di birra, germe di grano	Sviluppo e funzionamento del sistema nervoso, mantenimento della fertilità maschile e femminile, produzione di globuli rossi	Anemia macrocitica, gravidanza, sofferenza delle mucose, iperomocisteinemia

Vit. B12 cobalamina	manzo, aringa, sardien, sgombro, molluschi, uova, latte e latticini	Regola il funzionamento del metabolismo, effetti positivi sul cervello, contribuisce alla formazione dei globuli rossi	Anemia perniciosa, affaticamento, glossite, depressione, cefalea, insonnia,
Vit. C	Broccoli, spinaci, crescione, peperoni, pomodori, kiwi, agrumi, fragole, ribes nero	Facilita l'assorbimento del ferro, contrasta le infezioni, antiossidante, favorisce la produzione di collagene	Anemia da carenza di ferro, stress, fatica fisica e mentale, scorbuto, per alleviare i sintomi da infezione virale o batterica
Vit. D	Olio di fegato di merluzzo, salmone, pesce azzurro di acqua fredda. ESPOSIZIONE SOLARE PER LA PRODUZIONE SOTTOCUTE	Omeostasi del calcio, regolazione del sistema immunitario, abbassamento, contribuisce alla corretta contrazione del cuore e dei muscoli, azione sul sistema nervoso	Osteoporosi, problemi gastrointestinali, malattie autoimmuni, malattie neurodegenerative, patologie cardiache, diabete, menopausa, tutti i casi di scarsa esposizione solare
Vit. E	Olio di oliva, grano intero, mandorle, noci, nocciole	Antiossidante, rinnovamento cellulare, contrastata la tendenza a formare coaguli nei vasi sanguigni, protegge dalla demenza senile	Declino cognitivo, malattie neurodegenerative, irritabilità, difficoltà di concentrazione
Vit. K	Spinaci, broccoli, lattuga, cavolo riccio, cavoli, rape, oli vegetali	Coagulazione del sangue, costruzione del tessuto osseo	Osteoporosi, disbiosi intestinale