

TABLEAU DES VITAMINES

NOM DE LA VITAMINE		VALEUR QUOTIDIENNE	OÙ EST-IL CONSERVÉ ?	RÔLE DANS L'ORGANISME	EN CAS DE CARENCE	NOTE
A	Axérophthol Bêta-carotène Rétinol Palmitate	1,5 à 2,5 mg	Morue et foie d'abattage, jaune de poulet, crème, beurre, huile de poisson, carottes, poivrons, argousier, cynorrhodon, oignons verts	Il a un effet spécifique sur les fonctions visuelles. Il est responsable de l'état normal de la peau, affecte la perméabilité des membranes cellulaires.	Sensibilité aux infections, en particulier aux infections respiratoires. Peau rugueuse et sèche, acné.	La vitamine A est plus efficace lorsqu'elle est prise avec des vitamines B (complexe), P, E. Son effet est également renforcé par des éléments tels que le calcium, le phosphore, le zinc.
D	Cholécal-Cyférol	0,0025 à 0,01 mg	Jaune d'œuf, foie d'abattage, beurre	Soutient les niveaux de calcium dans le sang en augmentant l'absorption du calcium, du magnésium et du phosphore. Il joue un rôle important dans la prévention du développement du rachitisme.	Le rachitisme chez l'enfant et l'ostéomalacie chez l'adulte présentent des symptômes prononcés du vieillissement.	La vitamine D fonctionne mieux avec les vitamines A et C, ainsi qu'avec le calcium et le phosphore.
E	Tocophérol	2 à 6 mg	Germes d'herbe, parties vertes des plantes, huile de tournesol.	Sa fonction principale est antioxydante. Le tocophérol assure la stabilité des membranes cellulaires.	Léthargie, névroses, apathie, incapacité à se concentrer, problèmes musculaires, dépôt pathologique de graisse, manque d'oxygène.	Le sélénium et le tocophérol sont mieux absorbés ensemble.
C	Acide ascorbique	70 à 100 mg	Musquier frais – 650, poivron – 250, cassis, argousier – 200, persil – 150, choux de Bruxelles – 120, aneth – 100, fraises – 60.	Il participe à la formation du collagène et de la bile, a une activité antivirale élevée, soulage le rhume, abaisse la tension artérielle et favorise la formation d'anticorps.	Scorbut, gencives enflées, perte de dents, infections fréquentes, fatigue, dépression, faiblesse, fatigue, pâleur.	La vitamine C est mieux absorbée lorsqu'elle est prise avec des éléments tels que le calcium et le magnésium.

K	Phyllochiton	1,8 à 2,2 mg	Chou blanc, chou-fleur, tomates, potiron, foie de porc.	C'est un acteur indispensable et indispensable du mécanisme de coagulation du sang.	La coagulation sanguine diminue, ce qui se manifeste par des saignements.	Les radiations, les régimes alimentaires sévères, les anticonvulsifs, les médicaments cardiaques et sulfamides nuisent à l'absorption de la vitamine K.
P	Rutine Citrine	25 mg (en anglais seulement)	Thé, agrumes, églantier, sorbier, noix, cassis.	Avec l'acide ascorbique, il participe aux réactions d'oxydoréduction les plus importantes pour l'organisme.	La carence en vitamine P est à l'origine d'une augmentation extrêmement indésirable de la perméabilité des vaisseaux sanguins.	La vitamine P renforce l'effet de la vitamine C. Leur apport combiné est nécessaire lorsqu'ils sont traités avec des antibiotiques, des sulfamides ou de l'aspirine.
B₁	Thiamine	1,5 à 2,0 mg	Levure, pain complet, légumineuses, rognons, foie.	Il est impliqué dans le métabolisme des glucides, des protéines et des graisses. Il assure une croissance normale, augmente l'activité motrice et sécrétoire de l'estomac et normalise la fonction cardiaque.	Troubles gastro-intestinaux, perte d'appétit, constipation, nausées. Dépression, trous de mémoire, difficulté à se concentrer, fatigue. Affaissement et atrophie musculaire. Gonflement des bras et des jambes.	Les vitamines B fonctionnent très bien avec la vitamine C. Ses effets sur le corps sont également renforcés lorsqu'ils sont combinés avec du magnésium.
B₂	Riboflavine	2 à 2,5 mg	Viande, foie, lait, fromage, fromage blanc, œuf de poule.	Il affecte le développement du fœtus et de l'enfant, joue un rôle important dans le métabolisme des glucides, des graisses et des protéines. Il joue un rôle important dans le maintien d'une bonne vision.	Fatigue oculaire rapide et sensibilité accrue à la lumière, vision floue, larmoiement fréquent. Inflammation de la cornée, opacification du cristallin. Tremblements corporels, insomnie. Démangeaisons et desquamation de la peau autour du nez, de la bouche, du scrotum, des oreilles. Vertige.	La riboflavine est détruite sous l'influence des médicaments utilisés en psychiatrie, des contraceptifs gyroïdaux et de l'acide borique.

B₃	Vitamine PP Niacine Acide nicotinique	15 à 25 mg	Poisson, dattes, pommes de terre, arachides, foie de bœuf, tomates, brocoli, germes de blé.	Il participe aux réactions respiratoires cellulaires, soutient le fonctionnement du système digestif et favorise l'absorption des protéines des aliments végétaux.	Maladies de la peau, du tractus gastro-intestinal, du système nerveux.	Les vitamines B fonctionnent très bien avec la vitamine C. Ses effets sur le corps sont également renforcés lorsqu'ils sont combinés avec du magnésium.
B₄	Choline	425 à 550 mg	Dans le foie, les flocons d'avoine, le riz, le fromage cottage, les légumes à feuilles vertes, la levure de bière et les grains de blé germés.	Il prévient certaines maladies du système nerveux. Améliore la transmission des signaux nerveux.	Maladie rénale hémorragique. Stéatose hépatique et rénales. Ulcères d'estomac hémorragiques.	Les vitamines B fonctionnent très bien avec la vitamine C. Ses effets sont également renforcés lorsqu'ils sont combinés avec du magnésium.
B₅	Acide pantothénique	10 à 12 mg	Céréales, légumineuses, noix, levure, œufs, volaille, légumes à feuilles vertes, graines, noix, gibier de poisson, cerveau, reins, foie, cœur.	Il libère l'énergie des aliments, participe à la synthèse de nombreux tissus du corps, contribue à une croissance et à un développement normaux et stimule la cicatrisation des plaies.	Le corps peut réagir par la dépression, la fatigue, les douleurs musculaires, les nausées, les ulcères des 12 ans, les maladies de l'intestin grêle, l'engourdissement des orteils.	Les vitamines B fonctionnent très bien avec la vitamine C. Ses effets sont également renforcés lorsqu'ils sont combinés avec du magnésium.
B₆	Chlorhydrate de pyridoxine	2 à 3 mg	Lait, fromage blanc, fromage, sarrasin et flocons d'avoine, poisson, pain.	Puissant antioxydant, il joue un rôle essentiel dans la reproduction de toutes les cellules de l'organisme.	Faiblesse, confusion, excitabilité, nervosité, insomnie, mauvaise coordination lors de la marche.	Les vitamines B fonctionnent très bien avec la vitamine C. Ses effets sont également renforcés lorsqu'ils sont combinés avec du magnésium.
B₇	Biotine	300 mcg	On le trouve dans les fruits de mer, le jaune d'œuf, la levure, le foie et les reins.	Il maintient l'état normal des glandes sudoripares, des tissus nerveux, de la moelle osseuse, des glandes séminales masculines, des cellules sanguines, de la peau et des cheveux.	Dermatite, conjonctivite, desquamation sèche du cuir chevelu et du visage, perte de cheveux, calvitie, dépression, insomnie, anémie, hypercholestérolémie.	Les vitamines B fonctionnent très bien avec la vitamine C. Ses effets sont également renforcés lorsqu'ils sont combinés avec du magnésium.

B₈	Inositol	12 mg (en anglais seulement)	Lentilles 130 mg, germe de blé – 770, gruau d'avoine et d'orge – 270, orange – 210.	Il peut abaisser le taux de cholestérol et prévenir la perte d'élasticité vasculaire, protège le cœur, le foie, les reins.	Occlusion intestinale. Eczéma, perte de cheveux. Troubles oculaires. Taux de cholestérol élevé dans le sang.	La vitamine B8 est bien absorbée avec la vitamine E, la vitamine B4 et le magnésium.
B₉	Acide folique Фолат	400 mcg	Épinards, oignons, aneth, persil, haricots, pois, sarrasin, avoine, bananes, noix, pamplemousse, abricots secs, melon, levure, citrouille, champignons, bœuf, agneau, porc, rognons, volaille, lait, œufs.	Il contribue à l'état normal et à la formation des globules rouges et blancs. Soutient le fonctionnement du tractus intestinal et des organes génitaux.	Ulcération, langue rouge, diarrhée. Irritabilité, faiblesse, pâleur. Troubles mentaux légers, tels que l'oubli et la confusion.	Les vitamines B fonctionnent très bien avec la vitamine C. Ses effets sont également renforcés lorsqu'ils sont combinés avec du magnésium.
B₁₂	Cyanocobalamine	0,002 à 0,003 mg	Lait, fromage blanc, fromage, foie de bovins abattus.	Contribue au fonctionnement normal du cerveau. Il traite certaines formes de troubles nerveux. Il participe à la synthèse de l'hémoglobine.	Faiblesse, engourdissement et picotements dans les mains et les pieds. Troubles nerveux irréversibles, problèmes d'équilibre. Nausées, perte d'appétit et de poids, langue.	Les vitamines B fonctionnent très bien avec la vitamine C. Ses effets sont également renforcés lorsqu'ils sont combinés avec du magnésium.
B₁₇	Glycoside amygdaline	200 à 1000 mg	Pépins d'abricot et de prune, pépins de pomme.	La substance est capable de détruire les cellules pathogènes et affaiblies de notre corps.	Augmentation de la susceptibilité au cancer, de la fatigue.	Prendre plus de 20 grammes de noyaux d'abricot par jour peut entraîner une intoxication grave.