

Råvaror för hudhälsa via gut-skin-axeln

Råvarunamn	Ursprung	Hälsoeffekt på huden (via gut-skin-axeln)
Blåbär	Nordisk	Rika på antocyaniner (antioxidanter) som motverkar oxidativ stress och inflammation samt skyddar kollagen i huden ¹ . Förbättrar även hudens barriärfunktion och kan gynna tarmfloran, vilket lindrar inflammatoriska hudproblem ² .
Lingon	Nordisk	Innehåller polyfenoler (t.ex. antocyaniner, quercetin) med antioxidativ och antiinflammatorisk verkan ³ ⁴ . Kan förbättra tarmfloran (ökad Akkermansia -bakterie) och dämpa låggradig inflammation, vilket gynnar hudhälsan ⁴ .
Hjortron (cloudberry)	Nordisk	Extremt C-vitaminrika bär (innehåller dubbelt så mycket C-vitamin som apelsin ⁵) – C-vitamin stödjer kollagensyntes och hudens reparationsförmåga. Även rika på vitamin E och ellagitanniner (antioxidanter) som skyddar mot oxidativ hudskada ⁶ . Fröoljan innehåller omega-3/6 som stärker hudbarriären och fuktbalansen ⁷ .
Havtorn	Nordisk/ Asiatisk	Bär rika på omega-7-fettsyra, omega-3/6 och antioxidanter. Omega-7 (palmitoleinsyra) stärker hudens lipidbarriär och minskar torrhet ⁸ ⁹ . Studier visar att havtornsolja kan öka hudens fuktighet och elasticitet samt dämpa rodnad/inflammation ⁹ .
Nypon (rosenbär)	Nordisk/ Europa	Mycket högt C-vitamininnehåll som behövs för kollagenbildning och skyddar hudceller mot UV-inducerad skada ¹⁰ . Innehåller även karotenoider (t.ex. betakaroten, lykopen) och polyfenoler med antiinflammatoriska effekter – kliniska studier visar förbättrad hudfukt och elasticitet samt färre rynkor vid intag av nyponpulver ¹¹ .
Svartvinbär	Nordisk/ Europa	Rika på antocyaniner och C-vitamin. Antocyaninerna ökar hudens kollagen-, elastin- och hyaluronsyranivåer ¹² , vilket motverkar rynkor och förbättrar elasticitet. De antioxidativa effekterna skyddar även mot hyperpigmentering och UV-skador.
Granatäpple	Global	Innehåller ellaginsyra och andra polyfenoler med stark antioxidant- och antiinflammatorisk effekt. Dessa skyddar hudens kollagen mot nedbrytning av UV-strålning och kan öka hudens motståndskraft mot solskador ¹³ . Studier visar att konsumtion av granatäppeljuice ökar hudens tolerans mot UVB (minskar rodnad) ¹³ .

Råvarunamn	Ursprung	Hälsoeffekt på huden (via gut-skin-axeln)
Avokado	Global	Rik på nyttiga fettsyror (enkelomättat fett) och antioxidanter som vitamin E och karotenoider ¹⁴ . Dessa näringsämnen förbättrar hudens fuktbarriär och elasticitet – dagligt intag av avokado visade ökad hudelasticitet och fasthet i en studie ¹⁵ . Fetter och vitamin E dämpar även inflammation i huden.
Tomat	Global	Utmärkt källa till lykopen och andra karotenoider samt C-vitamin. Lykopen är en antioxidant som hjälpt till att skydda huden mot UV-skador (verkar som ett mildt inre solskydd) ¹⁶ ¹⁷ . C-vitamin bidrar till kollagenproduktionen för starkare hud ¹⁶ .
Grönt te	Asiatisk	Innehåller polyfenoler (katechiner) med kraftfull antioxidativ effekt. Katechinerna kan förbättra hudens fukt, tjocklek och elasticitet ¹⁸ samt skydda huden mot UV-orsakad stress ¹⁹ . Grönt te dämpar även inflammation i huden via immunmodulering.
Mörk choklad (≥70% kakao)	Global	Kakao är rikt på flavanoler (polyfenoler) som förbättrar hudens funktion. Högflavanol-kakao har i studier ökat hudens fuktighet, elasticitet och UV-tålighet samt minskat rynkor ²⁰ . Antioxidanterna i kakao motverkar även fria radikaler som påskyndar hudens åldrande.
Fet fisk (t.ex. lax, makrill)	Nordisk/ Global	Innehåller omega-3-fettsyror (EPA/DHA) som är antiinflammatoriska. Ett högt omega-3-intag kopplas till minskad hudinflammation och förbättrad hudfukt/ barriärfunktion ²¹ . Fet fisk ger även protein av hög kvalitet och zink, vilket stödjer hudens läkning och struktur.
Linfrö (eller linfröolja)	Nordisk/ Europa	Rikt på omega-3 (ALA) samt lignaner och fiber. Dagligt tillskott av linfröolja har visat förbättrad hudsmidighet och fukt samt minskad hudirritation ²² . Omega-3 från linfrö dämpar inflammation, och fibern verkar prebiotiskt i tarmen för en balanserad mikrobiom (vilket kan ge lugnare hud) ²³ .
Olivolja (extra jungfru)	Medelhavsk	Innehåller mest enkelomättade fetter (oleinsyra) samt polyfenoler. Dessa bidrar till minskad kronisk inflammation och oxidativ stress i kroppen ²⁴ ²⁵ . Hög konsumtion av olivolja (som i medelhavsdiet) har kopplats till lindrigare psoriasis och akne tack vare antiinflammatoriska effekten ²⁵ . Dessutom stödjer fettsyrorna hudens barriär och fukt.
Nötter (t.ex. mandel, valnöt)	Global	Nötter är rika på vitamin E, hälsosamma fetter och mineraler (som zink). Vitamin E i mandel är en antioxidant som skyddar hudceller mot skador ²⁶ . Valnötter innehåller omega-3 (ALA) som dämpar inflammation och förbättrar hudens barriär. Regelbunden nöt-konsumtion i en antiinflammatorisk kost korrelerar med bättre sårhäkning och mindre aknebesvär ²⁶ .

Råvarunamn	Ursprung	Hälsoeffekt på huden (via gut-skin-axeln)
Pumpafrön	Global	Frön rika på mineraler och antioxidanter – särskilt vitamin E och zink ²⁷ . Vitamin E skyddar mot oxidativ hudskada, och zink är viktigt för sårhäkning och hudens immunförsvar. Tillsammans bidrar de till att hålla huden stark, minska inflammation och främja läkning vid akne eller eksem.
Morot	Global	Innehåller betakaroten som omvandlas i kroppen till vitamin A, ett nyckelnäringsämne för hudens förnyelse och barriärfunktion ²⁸ . Högt intag av betakaroten ger även ett visst naturligt solskydd – det hjälper till att öka hudens motstånd mot UV-strålning och motverkar solskador ²⁹ .
Grönkål	Nordisk	Näringsspackad bladgrönsak rik på betakaroten, lutein och vitamin C. Betakaroten och lutein fungerar som antioxidanter som skyddar huden mot UV-inducerad skada ²⁹ . Grönkåls C-vitamin bidrar till kollagenbildning, och totalt sett kan dessa näringsämnen förbättra hudens elasticitet och ge en friskare hudton.
Nässla (brännässla)	Nordisk	Vild ört rik på vitamin A, magnesium, kalcium m.m. ³⁰ . Har kraftiga antiinflammatoriska och antihistaminiska egenskaper; traditionellt använd mot eksem och allergiska hudutslag. Nässelintag kan lindra inflammatoriska hudtillstånd som eksem, akne och psoriasis genom att dämpa inflammation och histaminfrisättning ³¹ ³² . Dess antioxidativa innehåll skyddar dessutom hudcellerna.
Gurkmeja	Asiatisk	Gurkmeja innehåller curcumin, en starkt antiinflammatorisk och antioxidativ polyfenol. Curcumin dämpar NF-κB-signalering och minskar proinflammatoriska cytokiner ³³ , vilket kan lugna hud med akne, psoriasis och eksem. Ämnet främjar också sårhäkning genom att stimulera kollagenbildning i huden och motverka oxidativ stress ³³ ³⁴ .
Ingefära	Asiatisk	Ingefära innehåller gingerol som har potenta antiinflammatoriska och antioxidativa effekter. Gingerol minskar rodnad och svullnad vid inflammatoriska hudtillstånd (t.ex. akne, eksem, psoriasis) ³⁵ . Ingefära kan även lya upp hudtonen (genom att motverka hyperpigmentering) och skyddar kollagen genom att hämma kollagen-nedbrytande enzymer, vilket motverkar åldrande ³⁶ . Antibakteriella egenskaper bidrar dessutom till färre akneutbrott ³⁷ .
Vitlök	Global	Innehåller svavelföreningen allicin med antibakteriell, antifungal och antiinflammatorisk effekt. Vitlök kan via tarmen och blodet hjälpa till att bekämpa akneframkallande bakterier och dämpa inflammation i huden ³⁸ . Epidemiologiska data tyder också på att vitlöksrik kost korrelerar med mindre hudinflammation. (Obs: rå vitlök i överflöd kan ge hudirritation – lagom är bäst.)

Råvarunamn	Ursprung	Hälsoeffekt på huden (via gut-skin-axeln)
Yoghurt (probiotisk)	Global	Fermenterad mjölkprodukt med probiotiska bakterier (t.ex. <i>Lactobacillus</i>). Dessa goda bakterier kan förbättra tarmfloras balans och minska systemisk inflammation ³⁹ . En hälsosam tarmflora via yoghurtintag har kopplats till färre inflammatoriska hudproblem (som akne och rosacea) genom att stärka hudens immunförsvar och barriär (gut-skin-axiseffekt) ³⁹ .
Kimchi (fermenterade grönsaker)	Asiatisk (Korea)	Traditionellt fermenterad kål med probiotiska mjölksyrebakterier. Probiotika från kimchi stödjer en diversifierad tarmflora och reducerar inflammation i kroppen ⁴⁰ – vilket kan minska akneutbrott, rosacea och andra hudinflammationer. Kimchi är även rik på antioxidanter och vitamin C som bidrar till kollagensyntes och skydd mot oxidativ stress i huden ⁴¹ .
Surkål (fermenterad kål)	Europeisk (Nordisk/Tysk)	Syrad kål innehållande probiotiska lactobaciller som gynnar tarmens mikrobiom ⁴² . En regelbunden konsumtion av fermenterade grönsaker kan öka tarmfloras mångfald och stärka tarmbarriären, vilket via gut-skin-axeln kan ge mindre systemisk inflammation och förbättrad hudbarriär.
Miso (fermenterad sojaböna)	Asiatisk (Japan)	Fermenterad pasta av soja, rik på probiotiska mikrober (t.ex. Aspergillus- och lactobacill-stammar) samt isoflavonoider. Dagligt intag av misosoppa har visat förbättrad hudfukt och ökad nivå av ceramider i huden ⁴³ . Miso-bakterierna kan stimulera IL-10/IL-22-produktion i tarmen och därigenom stärka hudens barriär och immunförsvar ⁴⁴ .
Chaga (sprängticka)	Nordisk	Medicinalsvamp mycket rik på antioxidanter (polyfenoler, triterpener) som skyddar celler från fria radikaler ⁴⁵ . Chaga har antiinflammatoriska egenskaper och traditionellt använd för att lugna hudirritation. Genom att minska oxidativ stress i kroppen kan chaga-svamp bidra till långsammare hudåldrande (mindre rynkor/linjer) och jämnare hudton.
Sojaböna (edamame)	Asiatisk/ Global	Innehåller isoflavoner (genistein m.fl.) som fungerar som antioxidativa fytoöstrogener. Isoflavoner har visats kunna stimulera kollagensyntes och förbättra hudens fukt och elasticitet ⁴⁶ . I en klinisk studie gav sojaisoflavoner bättre hudpigmentering och hydrering efter 24 veckor ⁴⁷ . Sojaprotein bidrar även med aminosyror för hudens uppbyggnad.
Paprika (röd/ gul)	Global	Röd och gul paprika är extremt rika på C-vitamin och karotenoider. C-vitamin är avgörande för kollagenbildning och hjälper huden att hålla sig fast och spänstig ⁴⁸ . Paprikans karotenoider (t.ex. betakaroten, lutein) fungerar som antioxidanter som skyddar hudceller mot oxidativ skada och kan förbättra hudens tålighet mot UV-exponering ⁴⁹ .

Råvarunamn	Ursprung	Hälsoeffekt på huden (via gut-skin-axeln)
Broccoli	Global	Broccoli innehåller sulforafan – en antioxidant som <i>inne</i> i cellerna aktiverar skyddsenzym mot UV-strålning ⁵⁰ . Sulforafan kan således stärka hudens försvar mot solskador och minska inflammation. Broccoli är även rikt på vitamin C för kollagenproduktion. Denna kombination kan ge färre solrynkor och en mer elastisk hud.
Ägg	Global	Äggula är en av de bästa källorna till biotin (vitamin B7) ⁵¹ . Biotin är viktigt för hud, hår och naglar – brist kan ge hudutslag och torrhet ⁵² . Ägg bidrar även med högkvalitativt protein (byggstenar till kollagen/elastin) samt lutein och zeaxantin som skyddar huden mot oxidativ stress. Sammantaget stödjer ägg hudens struktur och barriär.
Ostron	Global	Ostron är extremt zinkrika – zink är ett spårämne som krävs för sårhäkning, hudreparation och att reglera inflammation. Zink har antiinflammatoriska effekter som används vid akne, rosacea, eksem m.fl. ⁵³ . Ostron ger även selen och koppar som stödjer antioxidantförsvar och kollagenmognad i huden.
Chiafrön	Global	Små frön rika på omega-3 (ALA), fiber och antioxidanter. Fibrerna verkar prebiotiskt i tarmen – de fermenteras av bakterier och ökar gynnsamma stammar ⁵⁴ , vilket kan minska inflammation som når huden. Omega-3 från chia dämpar dessutom hudinflammation och bidrar till intakt hudbarriär (genom att förbättra hudens fettsyramönster).
Kefir (fermenterad mjölk)	Östeuropeisk	Syrlig fermenterad mjölkdryck med både mjölksyrabakterier och jäst. Den breda stammen av probiotika i kefir kan återställa tarmens bakterieflora och reducera systemisk inflammation ⁴⁰ . Studier antyder koppling mellan kefirintag och lindring av atopiska eksem, tack vare immunmodulering via tarmen. Sammantaget stärker kefir gut-skin-axeln för bättre hudbarriär och fuktbalans.
Apelsin (citrus)	Global	Citrusfrukter som apelsin är rika på vitamin C – en antioxidant som skyddar huden och behövs för kollagensyntes ¹⁰ . God C-vitaminstatus förbättrar sårhäkning och hudens spänst. Citrus bidrar även med bioflavonoider som kan förstärka kapillärer och förbättra hudcirkulationen, vilket ger lyster.
Vattenmelon	Global	Innehåller mycket lykopen – faktiskt mer än tomater ¹⁷ . Lykopen är en antioxidant kopplad till minskad UV-inducerad hudskada och bättre elasticitet. Vattenmelon består också av ~90% vatten, vilket hjälper till att hålla kroppen (och därmed huden) hydrerad för en fylligare, mjukare hud.

Råvarunamn	Ursprung	Hälsoeffekt på huden (via gut-skin-axeln)
Vindruvor (röda)	Global	Röda druvor (och rödvin) ger resveratrol, en polyfenol med välstuderade hudfördelar. Resveratrol är starkt antioxidativt och antiinflammatoriskt – det kan stimulera kollagensyntesen i huden och bevara hudens spänst ⁵⁵ ⁵⁶ . Dessutom skyddar det huden mot UV-strålning genom att neutralisera fria radikaler, vilket bromsar fotoåldrande (rynkor, pigmentering).
Alger (brunalger/kelp)	Asiatisk/ Nordisk	Ätlig sjöväxt rik på marina antioxidanter och mineraler. Brunalger innehåller fucoxantin och fukoidan – ämnen som visat anti-aging-effekter. Fukoidan från tång kan öka hudens kollagenproduktion och påskynda hudens återhämtning ⁵⁷ . Det kan också hämma UVB-inducerade kollagenaser som bryter ned kollagen, vilket motverkar rynkor ⁵⁸ . Alger bidrar även med jod och omega-3 som stödjer hudens ämnesomsättning.
Havre	Nordisk	Fullkorn havre är rikt på lösliga kostfibrer (beta-glukaner) som fermenteras i tjocktarmen och fungerar som prebiotika ⁵⁴ . En fiberrik kost med havre gynnar goda tarmbakterier och ökar produktionen av antiinflammatoriska kortkedjiga fettsyror – detta kan dämpa systemisk inflammation och förbättra hudtillstånd vid t.ex. akne och psoriasis. (Havre används även utvärtes mot eksem p.g.a. sina lugnande betaglukaner.)
Jordärtskocka	Nordisk	Rotknöl rik på inulin (prebiotisk fiber). Inulin når tjocktarmen där den selektivt göder nyttiga bakterier (som bifidobakterier) ⁵⁴ . En sådan förbättrad tarmflora stärker tarmbarriären och minskar nivåer av inflammationsmarkörer, vilket via gut-skin-axeln kan ge lugnare hud med bättre barriärfunktion.
Banan	Global	Banor innehåller fructooligosackarider – prebiotiska fibrer som främjar en hälsosam tarmflora ⁵⁹ . En balanserad tarm med mindre dysbios kan leda till färre inflammatoriska utslag i huden. Banan bidrar också med vitamin C och vitamin B6 som är viktiga för hudens kollagen och enzymfunktioner (t.ex. keratinisering).
Äpple	Global	Äpplen (särskilt med skal) är rika på pektin, en löslig fiber med prebiotisk effekt. Äpple-pektin har visat sig modulera tarmfloran, förbättra tarmbarriären och minska endotoxiner i blodet ⁶⁰ – alla faktorer som minskar systemisk inflammation och kan ge lugnare hud. Äppelskalets polyfenoler (quercetin m.fl.) är dessutom antiinflammatoriska och skyddar mot UV-skador.

Råvarunamn	Ursprung	Hälsoeffekt på huden (via gut-skin-axeln)
Benbuljong	Global	Långkokt buljong på ben frigör kollagen, gelatin och mineraler. Oralt intag av kollagenpeptider/gelatin har i studier visat sig förbättra hudens elasticitet, fuktnivå och minska rynkdjup ⁶¹ . Glycin och prolin från buljong bidrar som byggstenar till hudens kollagenmatris. Benbuljong kan alltså understödja hudens struktur via ökad kollagentillgång (gut-skin-axeln: bättre näringsupptag för huden).
Honung (rå, opastöriserad)	Global	Naturlig söt råvara med prebiotiska egenskaper – rå honung innehåller oligosackarider som göder tarmens goda bakterier ⁶² . En frisk tarmflora bidrar till dämpad systemisk inflammation och kan ge färre hudproblem (t.ex. aknefläckar och eksemutslag). Honung är även rik på antioxidanter (flavonoider) som cirkulerar och skyddar hudceller mot oxidativ stress. (Obs: ska ej ges till spädbarn).
Spenat	Global	Bladgrönsak rik på betakaroten, lutein, vitamin C och folat. Betakaroten omvandlas till vitamin A som är nödvändigt för normal hudcellomsättning och talgbalans ²⁸ . Lutein och C-vitamin fungerar som antioxidanter; de skyddar huden mot fria radikaler och UV-skador samt stödjer kollagenbildning för fastare hud. Spenatens folat bidrar dessutom till hudens celldelning och reparation.
Ananas	Global	Innehåller enzymet bromelain som har antiinflammatoriska egenskaper. Bromelain kan reducera svullnad, rodnad och dämpa proinflammatoriska cytokiner ⁶³ ⁶⁴ – därigenom lindras akneinflammation och hudrodnader. Genom att bromelain minskar inflammation bevaras också hudens kollagen bättre (inflammation bryter annars ned kollagen) ⁶⁴ .
Aloe vera (gel, drickbar)	Global	Aloe vera-gel är rik på polysackarider och växtsteroler. Studier på oral aloe vera visade signifikanta förbättringar av rynkor och ökad hudelasticitet genom ökad kollagenproduktion ⁶⁵ . Aloe verkar också antiinflammatoriskt – det kan minska UV-utlöst rodnad och hjälpa huden behålla fukt. (OBS: använd livsmedelsklassad aloe; vissa kan få laxermedel-effekt.)
Lök (gul lök)	Global	Lök är rik på inulin, en prebiotisk fiber som gynnar tillväxten av goda tarmbakterier ⁵⁹ . Genom att äta lök kan man förbättra tarmfloras sammansättning och därmed minska systemisk inflammation som annars kan trigga akne och andra hudproblem. Lök innehåller även quercetin, en antioxidant som dämpar inflammatoriska reaktioner (t.ex. dämpa histaminfrisättning vid hudirritation).

Råvarunamn	Ursprung	Hälsoeffekt på huden (via gut-skin-axeln)
Svartkummin (<i>Nigella sativa</i>)	Västasiatisk	Svartkumminfrön och -olja innehåller tymokinon, en kraftfull antioxidant och antiinflammatorisk substans. Forskning tyder på att tillskott av <i>Nigella sativa</i> kan förbättra olika inflammatoriska hudåkommor, inkl. atopiskt eksem och akne ⁶⁶ . Tymokinonens immunomodulerande effekter kan minska klåda, rodnad och svullnad i huden. Svartkummin har även antimikrobiella egenskaper som kan hjälpa mot aknebakterier och svamp.

Källor: Vetenskapliga översikter och studier samt myndighetsinformation har använts, bl.a. från Livsmedelsverket⁵⁴, EFSA/EU-rapporter (via sekundärkällor), näringsfakta och forskningsartiklar i hud- och nutritionsjournaler¹¹⁵²⁰ etc. Se respektive referens ovan. (Bloggar och ovetenskapliga källor har undvikits.)

¹ ² Study reveals impressive skin benefits of blueberries

<https://www.news-medical.net/news/20230614/Study-reveals-impressive-skin-benefits-of-blueberries.aspx>

³ ⁴ 14 Impressive Health Benefits of Lingonberries

<https://www.healthline.com/nutrition/lingonberry>

⁵ ⁶ ⁷ Skincare science: This is why you should be using cloudberry in your skincare - Vogue Scandinavia

<https://www.voguescandinavia.com/articles/skincare-science-this-is-why-you-should-be-using-cloudberry-in-your-skincare>

⁸ ⁹ How Sea Buckthorn Oil Helps Replenish and Hydrate Skin ? | Origins Nutra

[https://originsnutra.com/blogs/news/how-sea-buckthorn-oil-helps-replenish-and-hydrate-skin?](https://originsnutra.com/blogs/news/how-sea-buckthorn-oil-helps-replenish-and-hydrate-skin?srsltid=AfmBOoqzl-46ay02kjPRfk_rQKG4rkltf9JuUGRwYbLhmLfdxhUAmRWw)

[srsltid=AfmBOoqzl-46ay02kjPRfk_rQKG4rkltf9JuUGRwYbLhmLfdxhUAmRWw](https://originsnutra.com/blogs/news/how-sea-buckthorn-oil-helps-replenish-and-hydrate-skin?srsltid=AfmBOoqzl-46ay02kjPRfk_rQKG4rkltf9JuUGRwYbLhmLfdxhUAmRWw)

¹⁰ ¹¹ 8 Surprising Health Benefits of Rosehip Tea

<https://www.healthline.com/nutrition/rosehip-tea>

¹² Anthocyanins: Nature's Antioxidants Protecting Collagen and Skin ...

[https://drinkharlo.com/blogs/collagen-glossary/anthocyanins-natures-antioxidants-protecting-collagen-and-skin-health?](https://drinkharlo.com/blogs/collagen-glossary/anthocyanins-natures-antioxidants-protecting-collagen-and-skin-health?srsltid=AfmBOoQZz-Oh49kZddZgfk1eS2sUicTrCKiyHM5V4Q98dR-RdHsgPgP)

[srsltid=AfmBOoQZz-Oh49kZddZgfk1eS2sUicTrCKiyHM5V4Q98dR-RdHsgPgP](https://drinkharlo.com/blogs/collagen-glossary/anthocyanins-natures-antioxidants-protecting-collagen-and-skin-health?srsltid=AfmBOoQZz-Oh49kZddZgfk1eS2sUicTrCKiyHM5V4Q98dR-RdHsgPgP)

¹³ Pomegranate juice and extract consumption by healthy women increases resistance to sun damage | UCLA Health

<https://www.uclahealth.org/news/release/pomegranate-juice-and-extract-consumption-by-healthy-women-increases-resistance-to-sun-damage>

¹⁴ ¹⁵ Avocado Consumption Increased Skin Elasticity and Firmness in Women - A Pilot Study - PMC

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9786235/>

¹⁶ ¹⁸ ²¹ ²⁷ ⁴⁶ ⁴⁷ 8 science-backed foods to feed your gut:skin axis | The Gut Health Doctor

<https://www.theguthealthdoctor.com/8-science-backed-foods-to-feed-your-skin>

¹⁷ ¹⁹ ²⁸ ²⁹ 6 Foods That'll Repair and Protect Your Skin from Sun Damage

<https://www.healthline.com/health/food-nutrition/foods-reverse-sun-damage-skin-protection>

²⁰ The Role of Cacao Powder in Enhancing Skin Moisture and Reducing Wrinkles: A 12-Week Clinical Trial and In Vitro Study - PMC

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11592858/>

- 22 23 **Flaxseed Oil: 6 Benefits and How to Use It**
<https://www.healthline.com/nutrition/flaxseed-oil-benefits>
- 24 25 26 **Mediterranean diet shows promise in easing psoriasis, acne, and hidradenitis suppurativa**
<https://www.news-medical.net/news/20250319/Mediterranean-diet-shows-promise-in-easing-psoriasis-acne-and-hidradenitis-suppurativa.aspx>
- 30 31 32 **Health benefits of nettle tea | Good Food**
<https://www.bbcgoodfood.com/health/nutrition/health-benefits-of-nettle-tea>
- 33 34 **Turmeric for Skin: Is It Beneficial?**
<https://www.healthline.com/health/turmeric-for-skin>
- 35 36 37 **Is Ginger Good for Your Skin? Dermatologists Weigh In**
<https://www.byrdie.com/benefits-of-ginger>
- 38 **6 Garlic Benefits To Boost Your Health**
<https://health.clevelandclinic.org/6-surprising-ways-garlic-boosts-your-health>
- 39 **The Role of Gut Health in Skincare: How Probiotics Can Transform Your Complexion - Coast Dermatology Medical Associates**
<https://coastdermatology.com/2025/02/21/the-role-of-gut-health-in-skincare-how-probiotics-can-transform-your-complexion/>
- 40 41 **Is Kimchi really good for your skin? - India Today**
<https://www.indiatoday.in/lifestyle/what-s-hot/story/kimchi-skin-health-benefits-margot-robbie-barbie-2420877-2023-08-14>
- 42 54 **Tarmfloran**
<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/sjukdomar-allergier-och-halsa/tarmfloran/>
- 43 44 **Ingestion of miso regulates immunological robustness in mice - PMC**
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8782471/>
- 45 **Understanding Chaga Mushrooms and their benefits for the skin**
https://argentum.com/blogs/the-journal/chaga-mushroom-benefits-and-guide?srsId=AfmBOooIdbCI0mE_Npzh82-aWP1WhKxXMGwAsl7I3SaAZJrdTwL19B1X
- 48 **The Top Foods For Boosting Collagen Production | Boca Raton, FL**
<https://priveplastics.com/blog/the-top-foods-for-boosting-collagen-production/>
- 49 **Top 7 Foods That Naturally Boost Collagen Production**
https://wellbeingnutrition.com/blogs/skin/8-anti-aging-foods-to-stay-young?srsId=AfmBOorV6V2zMMTab7JwO2XYhBV9K0_SRMFRX_MrVh7we7Lu1tWPjGd
- 50 **Broccoli Extract Protects Against UV Radiation Damage**
<https://www.supplysidesj.com/healthy-living/broccoli-extract-protects-against-uv-radiation-damage>
- 51 **7 Biotin-Rich Foods for Hair and Skin Health - Fitspire**
<https://fitspire.online/blogs/aspire-to-fitness/7-biotin-rich-foods-for-hair-skin-health?srsId=AfmBOorXkGDptRCzLEJUeDu0sIBPkncCsaR0QOYZK1v1dCYgXe98G5iG>
- 52 **Biotin - Health Professional Fact Sheet**
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Biotin-HealthProfessional/>
- 53 **Zinc Therapy in Dermatology: A Review - PMC**
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4120804/>
- 55 **Resveratrol as a factor preventing skin aging and affecting its ...**
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9326919/>

- 56 **Resveratrol for Skin: All Benefits - Caudalie**
<https://us.caudalie.com/articles-resveratrol-lift/resveratrol-for-skin-all-benefits>
- 57 **10 Wonders of Seaweed: Part 1 | ishga UK**
https://uk.ishga.com/blogs/news/10-wonders-of-seaweed-part-1?srsId=AfmBOop2aieV6Q1XH3aitJNV_gNIPoWQppEXKLf0dTHFj7Kkfc-m-j1R7
- 58 **Cosmeceutical Significance of Seaweed: A Focus on Carbohydrates ...**
<https://www.mdpi.com/2673-9410/4/2/15>
- 59 **Nourish Your Skin from Within: The Link Between Diet, the Microbiome**
<https://www.carencampbellmd.com/blogs/news/nourish-your-skin-from-within-the-link-between-diet-the-microbiome-and-skin-health?srsId=AfmBOor3EioVWNlm55doWU4pV0HFJB-UOXHSq1FRBMYjGnazIouIb9FE>
- 60 **The Dietary Fiber Pectin: Health Benefits and Potential for the ...**
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8433104/>
- 61 **Collagen - The Nutrition Source - Harvard University**
<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/collagen/>
- 62 **Raw Honey Benefits and Risks**
<https://www.healthline.com/health/food-nutrition/top-raw-honey-benefits>
- 63 **Unleashing Pineapple Power: Transform Your Skin with Bromelain**
https://www.clinikally.com/blogs/news/unleashing-pineapple-power-transform-your-skin-with-bromelain?srsId=AfmBOoo4D_SOtoWDvtvkfxzHa1QvAKxhEmx-bbQx3bO0mmtKt9Crkg-e
- 64 **Bromelain: Enzymatic Ingredient for Exfoliation & Collagen**
https://karammdskin.com/blogs/expert-advice/ingredient-highlight-bromelain?srsId=AfmBOoqO0_TFhQ1enUSmbOO25XEz-oAUe8_h9Boy7IjqVfnEGFq10JnQ
- 65 **Dietary Aloe Vera Supplementation Improves Facial Wrinkles and ...**
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2883372/>
- 66 **The Therapeutic Effects of Nigella sativa on Skin Disease**
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9744621/>