



Bibleway Gesundheits-Camp 2020

2. – 9. August 2020



5. Vitamine

Vitamin A - Ein Kennzeichen des Vitamin-A-Mangels ist eine verminderte Antikörperreaktion auf T-Zell-abhängige Antigene. Zum Beispiel sind es virale und parasitäre Antigene und T-Zell-unabhängige Typ-1-Antigene, wie z.B. Meningokokken-Polysaccharide. Zu den Mechanismen, durch die ein Vitamin-A-Mangel die Antikörperreaktionen beeinträchtigt, gehören Veränderungen in der Interleukin-(IL)-4- und Interferon-Gamma-Produktion und der Expression des IL-2-Rezeptors. Auch das Wachstum und die Aktivierung von T- und B-Zellen sind von Vitamin A und seinen Metaboliten abhängig. Natürliche Quellen für Vitamin A sind:

- 1) Kabeljauöl - Ein tierisches Produkt, das wie auf der Verpackung empfohlen eingenommen wird.
- 2) Karottensäfte - Beta-Carotin wird nur dann in Vitamin A umgewandelt, wenn ausreichend Jod vorhanden ist, oder sie zusammen mit natürlichem Jodzusatz genommen werden.

Vitamin B6 - Die Anzahl der T-Lymphozyten- und T-Helferzellen und der Prozentsatz der T-Suppressorzellen stieg signifikant an bei der Einnahme von Vitamin B6. Natürliche Quellen für Vitamin B6:

- 1) Avocadofruchtfleisch und -kern. Sie können das Fruchtfleisch der Avocado essen und die Avocadokerne reiben und daraus Tee zubereiten.
- 2) Bierhefe - wird der Nahrung zugesetzt.

Vitamin B12 - Die Einnahme dieses Vitamins hilft, die Anzahl der Lymphozyten zu erhöhen, und die Anzahl der CD8+, die NK-Zellaktivität wurde verbessert. Natürliche Quellen:

- 1) Spirulina - als Getränk eingenommen.
- 2) Miso - wird in der Suppe oder der Nahrung verwendet. Hier ein Beispiel.

Zutaten: 30 Gramm Bambus-Schoten fein geschnitten
950 ml Wasser
1/2 Tasse frischer Spinat
1/4 Tasse Tofu (seidenmatt, gewürfelt)
4 getrocknete Shiitake-Pilze
1 EL Wakame (getrocknet)
3 EL Misopaste (dunkel)

Kelp - wird z.Bsp. zu Suppen hinzugefügt.

Hier ein leckeres Rezept:

- 1 EL bio Kokosöl (wird nach Abschluss des Kochvorgangs hinzugefügt)
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1cm frischer Ingwer, in dünne Scheiben geschnitten
- 200g Bok-Choy
- 1/4 TL unraffiniertes Salz
- 1 EL gehackte Petersilie
- 2 EL Tamari-Sojasauce zum Abschmecken
- 50g Tofu
- 1 EL geröstetes Sesamöl

Vitamin C - kann die Produktion von B-Lymphozyten und Interferonen erhöhen, die Aktivität von NK-Lymphozyten steigern (bis zum Zehnfachen). Phagozyten können möglicherweise Antigene nicht zerstören, wenn kein Vitamin C vorhanden ist; die Beweglichkeit der weißen Blutkörperchen erhöhen und ihren Transport zu den Infektionsstellen erleichtern; die Produktion von Antikörpern wie IgA, IgG und IgM erhöhen.

Natürliche Quellen: Acerola, Hagebutten, Sanddornbeeren, Paprika, Kohl, Zitrusfrüchte, Beerenfrüchte, Spinat

Hier ein Vitamin-C-Smoothie Rezept (jeden zweiten Tag trinken):

- 1.000mg Acerola
- 1 handvoll gemischte Beeren
- 1 geschälte Orange
- 1 Banane (zum Süßen)

- Etwas Kokosmilch oder Hafermilch hinzufügen. Alles gut mixen und genießen! 😊