



# Bibleway-Gesundheitscamp 2020

2.-9. August 2020



**Vitamin D** - Vitamin D ist entscheidend für die Aktivierung unserer Immunabwehr. Ohne eine ausreichende Zufuhr des Vitamins können die Killer-T-Lymphozyten des Immunsystems nicht auf schwere Infektionen im Körper reagieren und diese bekämpfen. Mit anderen Worten: Vitamin D ist notwendig, um die Killer-T-Zellen zu aktivieren. Ihr Körper produziert in den weißen Blutkörperchen natürliche antibiotische Verbindungen, die antimikrobielle Peptide genannt werden. Vitamin D erhöht die Aktivität dieser antimikrobiellen Verbindungen.

Natürliche Quellen:

1. Kabeljauöl (Fischöl)- enthält die höchste Menge an Vitamin D
2. Sonnenblumenkerne
3. Sonnenbestrahlung ist eine der billigsten Möglichkeiten, Vitamin D zu erhalten.

**Folsäure** - ist für die Produktion von weißen Blutkörperchen unerlässlich.

Natürliche Quellen:

1. Weizenkeime
2. Kidney-Bohnen
3. Mungbohnen
4. Bierhefe

**Vitamin E** - kann die Leistung von Lymphozyten, Monozyten, Phagozyten, Neutrophile, NK-Lymphozyten, Helfer T-Zellen stärken und schließlich B-Lymphozyten um bis zu 1.000% steigern.

## 6. Hier ein starkes Rezept für einen Immun-Booster-Smoothie:

1. 1 Bio-Zitrone (ganze Frucht verwenden)
2. 1 Bio-Orange (die ganze Frucht verwenden)
3. 1 Bio-Grapefruit (die ganze Frucht verwenden)
4. 2 ganze Knoblauchköpfe (Schale entfernen)
5. 1 Zwiebelknolle (Schale entfernen)
6. 1 Handvoll Petersilie
7. 5 EL Honig
8. 2 EL Echinacea-Pulver
9. 150g frischer Ingwer

Zubereitung: In kleinere Stücke schneiden. In den Mixer geben und zu einer Paste verarbeiten. Füllen Sie die Mischung in ein verschließbares Glas und bewahren es im Kühlschrank auf. Ca. 1 Woche haltbar. Täglich 1-2 EL nach den Mahlzeiten einnehmen. Solange einnehmen, bis die Symptome verschwunden sind.

## 7. Virus-Kampf-Diät

Eine vegetarische Ernährung erhöht die Aktivität der NK-Zellen, um den Faktor 2,34 im Vergleich zu einer allesverzehrenden Ernährung. Verzehren Sie Äpfel, Hafer und Bohnen! Grünzeug und Kreuzblütler (Brokkoli, Grün- Rot-& Weißkohl, Kohlrabi, Blumenkohl, Rettich, Radieschen, Rucola, Kresse etc.) sind besonders nützlich, um die Immunität im Darm und auf der Haut zu stärken. Der Verzehr von Knoblauch erhöht die Aktivität der natürlichen Killerzellen und hilft Entzündungen zu hemmen. Fleisch und raffinierte Kohlenhydrate sind entzündungsfördernd! Unkontrollierte Entzündungen spielen eine wichtige Rolle bei den spiralförmigen Komplikationen von Influenza und Koronaviren. Es gibt sogar noch mehr Vorteile für das Immunsystem, wenn man sich vorwiegend mit pflanzlichen Lebensmitteln ernährt. Eine ballaststoffreiche Ernährung stumpft schädliche, übermäßige Immunreaktionen in der Lunge ab. Gleichzeitig steigert eine ballaststoffreiche Ernährung die antivirale Immunität durch die Aktivierung von Killer-T-Zellen. Zusätzlich verändern lösliche Ballaststoffe die Eigenschaften der Immunzellen. Sie werden von entzündungsfördernden, wütenden Zellen zu entzündungshemmenden, heilenden Zellen, die es uns ermöglichen, uns schneller von einer Infektion zu erholen. Einige Studien deuten darauf hin, dass eine Reduzierung der Fettaufnahme auf 22-25% der Gesamtnahrung den Schutz der Immunzellen vor Virenbefall verbessern kann. Seien Sie vorsichtig, selbst eine fettarme Ernährung (unter 15%) kann die Immunfunktion unterdrücken.

## 8. Lebensmittel, Kräuter, Mineralien und Phytochemikalien

Nährstoffe und Phytochemikalien arbeiten in Synergie, um die Immunität zu stärken. Deshalb ermutigen wir zu einer gesunden Ernährung, anstatt nur Vitamin- und Mineralstoffzusätze als Schutz zu verwenden. Selen und Zink verdienen besondere Aufmerksamkeit für die Gesundheit des Immunsystems. Selen hilft den NK-Zellen, sich zu vermehren, und steigert ihre Virusbekämpfungsaktivität. Paranüsse, Cashewnüsse, Hafer, Vollkornreis, Linsen und Spinat liefern die richtigen Mengen dieses Spurenelements. Eine einzelne Paranuss enthält mehr Selen, als es der Tagesbedarf verlangt! Zink ist ein Spurenelement, das eine antioxidative Aktivität ausübt und für alle Immunzellen unerlässlich ist. Ein Zinkmangel reduziert die Leistungsfähigkeit der T-Lymphozyten. Es ist zwar notwendig, ausreichend Zink in der Nahrung zu haben, aber zu viel Zink kann die Funktion des Immunsystems tatsächlich beeinträchtigen.