

Tabelle 14: Die 13 Wächter des Antioxidationssschutzes und Die 12 Ritter der Entgiftung

Vitamine (Tagesbedarf)	Körperorgan / Energie-meridian	Spurenelemente (Tagesbedarf)	Physiologische Funktion
B₁₂ (0,001-0,002 mg)	Leber (S. 104)	Co	Stoffwechsel Anabole Prozesse
Cobalamin B₁₂ : Wird für Gehirn, Nervensystem, Leber, Blutbildung und Stoffwechsel benötigt..		Kobalt : ist Teil der Vitamin B12- und DNA-Synthese, stärkt das Nervensystem, schützt vor Blutarmut.	
B₁ (1-2 mg) A (1 mg)	Gallenblase (S. 108)	Fe⁺⁺ (18 mg)	Entgiftung
Thiamin B₁ : wird für das Nervensystem, das Myokard, die aerobe Glykolyse und die Entgiftung benötigt. Retinol A : absorbiert Licht, unterstützt das Sehvermögen und die Haut, schützt vor toxischen Wirkungen.		Eisen : in allen Körperzellen enthalten; baut eine Reihe von Ferroproteinen und Enzymen, Myoglobin und Hämoglobin - die Form des Hämrings, der Sauerstoff in Blut und Muskeln transportiert.	
B₅ (4-10 mg)	Schilddrüse (S. 39,116)	J⁻ (0,15-0,6 mg)	Hormonelles Gleichgewicht
Pantothensäure B₅ : dringt in Coenzym A ein, wichtig für den Stoffwechsel, die Fettsäuresynthese und das Cholesterin		Jod : notwendig für die Schilddrüse und die Synthese von Schilddrüsenhormonen, reguliert das Wachstum.	
B₃ (18 mg)	Perikard, Blutgefäße (S. 116)	Se (0,055-0,3 mg)	Kreislauf, Blutkreislauf
Niacin B₃ : ist Teil von etwa 200 Enzymen, einem Hauptlieferanten von Energieelektronen.		Selen : aktiviert das Antioxidans Glutathionperoxidase schützt die Zellen vor Schäden und Alterung.	
B₉ (0,2-0,3 mg)	Dünndarm (S. 115)	Br⁻	Verdauung
Folat B₉ : beteiligt sich am Aminosäurestoffwechsel, erhält die Magen-Darm-Flora, stärkt das Blut.		Brom : antiseptisch, reguliert Autoimmunmanifestationen (Psoriasis), beruhigt und entspannt Nervenzellen.	
B₆ (2 mg)	Herz (S. 114)	Zn⁺⁺ (11-25 mg)	Energie, Gehirnaktivität
Pyridoxin B₆ : unterstützt die Funktion des Herzmuskels, des Gehirns und Synthese von „emotionalen Hormone“.		Zink : beteiligt sich an der Regulierung von Enzymen, baut DNA auf, reguliert Insulin und die genetische Expression..	
B₂ (2 mg)	Milz - Bauchspeicheldrüse (S. 121)	Cr⁺⁺⁺ (0,035 mg)	Immunsystem
Riboflavin B₂ : ist am Fettsäurestoffwechsel beteiligt und eine wichtige Energiequelle der Zellen.		Chrom : reguliert den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel und die Lebenserwartung.	
H (0,2 mg)	Magen (S. 125)	Mn⁺ (2,3 mg)	Stoffwechsel, katabole Prozesse
Biotin H : spielt eine wichtige Rolle im Fettstoffwechsel, regt den Kohlenhydratstoffwechsel an.		Mangan : reguliert die Aufnahme von Proteinen und Lipiden, stärkt Blut, Knochen und Bindegewebe.	
E (10-15 mg)	Lunge (S. 135)	Cu⁺⁺ (0,9 mg)	Atmung
Tocopherol E : Antioxidans, neutralisiert Peroxide, unterstützt den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel.		Kupfer : beteiligt sich an antioxidativen Enzymen und der Bildung von Hämoglobin, unterstützt die Zellelastizität.	
K (1 mg)	Dickdarm (S. 139)	Li⁺ (0,0001 mg)	Ausscheidungssystem
Vitamin K : notwendig für die Blutgerinnung, unterstützt die regenerativen Funktionen von Calcium.		Lithium : wirkt sich positiv auf den mentalen und emotionalen Zustand aus.	
D (0,006 mg, дека - 0,02mg)	Nieren (S. 95)	B⁻ (0,05 mg)	Хидро-минерален баланс
Calciferol : reguliert den Calcium- und Phosphorstoffwechsel, unterstützt die Knochenmineralisierung.		Bor : hilft beim Aufbau von Knochen und Zahnschmelz, reguliert den Knochenstoffwechsel.	
C (60 mg)	Blasé (S. 101)	Mo (0,045 mg)	Alkali-Säure-Gleichgewicht
Ascorbinsäure : neutralisiert Giftstoffe, stärkt Hämoglobin, Kollagen, Knochen und Immunzellen.		Molybdän : unterstützt Oxidasen und antioxidativen Schutz, Harnsäuresynthese.	

Weitere Informationen zu Nahrungsquellen für Vitamine und Spurenelemente: S. 62.168