

ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 4. Juni 2020

Personalisieren Sie Ihre COVID-19-Prävention Ein orthomolekulares Protokoll

Von Michael J Gonzalez, NMD, PhD

(OMNS 4. Juni 2020) Es ist viel darüber gesagt worden, wie man einer Infektion mit dem Coronavirus Sars-Cov2 (COVID-19) vorbeugen kann. Händewaschen, die Verwendung von Desinfektionsmitteln, körperlicher Abstand und das Tragen einer Maske sind alles gute Ratschläge zur Primärprävention, aber man kann sagen, dass ein Virus überall ein Virus ist. Das Sars-Cov2-Virus, das COVID-19 hervorruft, scheint einige Besonderheiten aufzuweisen, wie z. B. eine hohe Ansteckungsfähigkeit, ein langes Überleben auf verschiedenen Oberflächen und eine relativ hohe Mutationsrate, was die Ansteckungsgefahr erhöht und die Dauer einer Virusinfektion über das übliche Maß hinaus verlängert. Wie das Grippevirus wird COVID-19 über die Atemwege von infizierten Personen auf andere übertragen.

Was können wir also tun? Die meisten Personen, bei denen es nach einer Infektion mit Sars-Cov2 zu Komplikationen kommt, haben ein geschwächtes Immunsystem, was offenbar auf zwei Hauptfaktoren zurückzuführen ist:

1. Co-Morbiditäten (Fettleibigkeit, Diabetes, Krebs, Herzerkrankungen).
2. Unzureichende oder fehlende Nährstoffe.

Das Immunsystem ist eines der komplexesten Systeme in unserem Körper, das für sein ordnungsgemäßes Funktionieren mehrere Stoffwechselschritte benötigt. Darüber hinaus werden für diese zahlreichen Stoffwechselschritte viele Enzyme benötigt, die wiederum zahlreiche Kofaktoren (Vitamine und Mineralien) benötigen. Wenn diese Kofaktoren nicht in optimaler Menge vorhanden sind, kann das Immunsystem nicht richtig reagieren und uns vor eindringenden Organismen und Viren schützen.

Das Coronavirus Sars-Cov2 ist ein RNA-Virus mit Spikes auf seinem Kapsid oder seiner Proteinhülle. Das Spike-Protein des Virus nutzt Angiotensin-Converting Enzyme 2 (ACE2) als Zelloberflächenrezeptor und befällt Organe wie Lunge, Darm und Herz, die eine hohe Anzahl dieser Rezeptoren besitzen.

Die häufigsten klinischen Manifestationen von COVID-19 sind Fieber, Husten und Dyspnoe (*Atemnot*). Zu den weiteren berichteten Symptomen gehören Halsschmerzen, Myalgien (*Muskelschmerzen*), Müdigkeit, Kopfschmerzen und Durchfall. Geruchs- und Geschmacksverluste wurden ebenfalls als charakteristische Merkmale dieser Viruserkrankung gemeldet. Die meisten der kritischen und tödlichen Schäden, die bei dieser Infektion auftreten, sind auf den durch das Virus ausgelösten Zytokinsturm zurückzuführen.

Der Zytokinsturm bezieht sich auf eine übermäßige und unkontrollierte Freisetzung von proinflamm-

matorischen Zytokinen, die reaktive oxidative Spezies erheblich hochregulieren, die wiederum das Gewebe zerstören. Bei Infektionskrankheiten geht der Zytokinsturm in der Regel von der infizierten Stelle aus und breitet sich über den Blutkreislauf aus. Es wurde über Schäden an den Lungenbläschen berichtet, in denen der Gasaustausch zwischen O₂ und CO₂ stattfindet, an den Gefäßsystemen, die O₂ durch den gesamten Körper transportieren, und an den roten Blutkörperchen, die O₂ transportieren. Dies erklärt, warum es bei einer Reihe von COVID-19-Patienten zu Atemnot und Sepsis kommt, die einen erhöhten Bedarf an Intensivpflege und Beatmungsgeräten sowie ein erhöhtes Sterberisiko zur Folge haben. Fänger reaktiver Sauerstoffspezies, wie Vitamin C und andere Antioxidantien, können eine wichtige Rolle bei der Minimierung des Zytokinsturms und der Verhinderung von Gewebeschäden spielen. Dabei kann der Vitamin-C-Spiegel jedoch schnell erschöpft sein, wenn er nicht wieder aufgefüllt wird.

Um Gewebeschäden zu verhindern und das Sterberisiko zu senken, müssen wir das Immunsystem darauf vorbereiten, schnell und effektiv zu arbeiten! Nur mit einem vorbereiteten und starken Immunsystem können Sie sich schützen und Ihr Infektionsrisiko verringern. Im Folgenden finden Sie einige Empfehlungen zur Optimierung Ihres Immunsystems, damit Sie Virusinfektionen effektiver bekämpfen können. Dieses Protokoll wird Sie nicht vor einer Infektion bewahren, aber es wird Ihren Körper mit den notwendigen Kofaktoren versorgen, um viele der ernststen Komplikationen der Krankheit zu lindern.

Orthomolekulares Protokoll zur COVID-19-Prävention

Ernährung:

Achten Sie auf eine Ernährung, die reich an vollwertigen Lebensmitteln mit hohem Gehalt an Antioxidantien ist (Zitrusfrüchte, Joghurt, Mandeln, Spinat, Knoblauch und Zwiebeln, Ingwer, Brokkoli, rote Paprika usw.)

- Ernährung mit wenig Zucker und wenig einfachen und raffinierten Kohlenhydraten
- Begrenzen Sie verarbeitete (*Fertig-*)Mahlzeiten
- Essen Sie mehr Gemüse, Obst und Nüsse.
- Sorgen Sie für eine gute Flüssigkeitszufuhr mit Wasser! (Ihr Gewicht in Pfund (453,6g) geteilt durch 16 ergibt die Anzahl der 8-Unzen-Tassen ($\sim 8 \times 28,35g = \sim 227g$), die Sie täglich trinken sollten). (Bsp: 70 kg Person = 154,3 Pfund:16 = $\sim 9,6$ Tassen = $\sim 2,2$ L)

Lebensstil:

- Schlafen Sie 8 Stunden
- Mindestens 3 Mal pro Woche Sport treiben
- Entspannen: Meditieren, Musik hören, ein Buch lesen

Empfohlene Nahrungsergänzung (Basis): Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel zur Optimierung des Immunsystems ein. Es gibt eine Reihe von Ergänzungsmitteln, die Sie einnehmen können, um Ihre Immunität gegen Krankheiten zu verbessern.

1. Multivitamin- und Mineralstoffpräparat, einmal täglich
2. Vitamin C 1.000 mg, dreimal täglich, reduzieren, wenn es abführend wirkt.
3. Vitamin D 2.000 - 5.000 IE täglich je nach Körpergewicht, 10.000 IE täglich in den ersten 2 Wochen
4. Zink 30 mg täglich
5. Magnesium 500 mg täglich (in Malat-, Citrat- oder Chloridform)
6. Selen 200 mcg täglich (auch in vielen Multivitaminpräparaten enthalten)

7. Probiotika >30 Milliarden pro Tag
8. Quercetin 500 mg täglich
9. NAC (N-Acetyl-Cystein) 500 mg täglich
10. Melatonin 1-5 mg täglich, je nach individueller Verträglichkeit und Bedarf

Weitere empfohlene Ergänzungen: Echinacea, Astragalus, Rhodiola, Maitake, Shitake, Ingwer, Knoblauch, Holunder, Vitamin A, Liponsäure, CoQ10, Vitamin E (gemischte Tocopherole mit allen vier Tocotrienolen).

Ein kleiner Überblick über Vitamin C als antivirales Mittel

Vitamin C verfügt über 11 antivirale Mechanismen und sollte die erste Verteidigungslinie gegen jede Viruserkrankung einschließlich COVID-19 sein. Vitamin C hat sich bei jedem einzelnen Virus bewährt, einschließlich Grippe, Lungenentzündung und sogar Poliomyelitis. COVID-19 ist eine sehr ernste ansteckende Krankheit. Die Ansteckung mit einem Virus hängt jedoch weitgehend von der Empfänglichkeit des Wirts ab. Es ist allgemein bekannt, dass ein niedriger Vitamin-C-Spiegel die Anfälligkeit für Viren erhöht. Es muss betont werden, dass nur 200 mg Vitamin C pro Tag zu 80% weniger Todesfällen bei kritischen Klinik-Patienten mit Atemwegserkrankungen führten. Dr. Frederick R. Klenner und Robert F. Cathcart behandelten Influenza und Lungenentzündung erfolgreich mit sehr hohen Dosen von Vitamin C. Eine Coronavirus-Pandemie kann durch den sofortigen flächendeckenden Einsatz hoher Dosen von Vitamin C gestoppt werden. Akutes Organversagen, insbesondere Lungenversagen (akutes Atemnotsyndrom, ARDS, *acute respiratory distress syndrome*), ist die Hauptursache für COVID-19-Todesfälle. Wie bereits erwähnt, ist ein deutlich erhöhter oxidativer Stress aufgrund der raschen Freisetzung von freien Radikalen und Zytokinen usw. das Kennzeichen des ARDS, das zu Zellschäden, Organversagen und Tod führt.

Induzierter Skorbut

Alle Auswirkungen, die durch den Angriff von Sars-Cov-2 auf den Körper verursacht werden, sind mit einer Verarmung an Ascorbinsäure verbunden. Wenn der Körper aufgrund der Belastung durch die Krankheit nicht mehr über genügend Ascorbinsäure verfügt, gerät er in einen Zustand, der als "induzierter Skorbut" bezeichnet wird und in dem er seine Organe nicht mehr erhalten kann. Bei Skorbut kommt es überall im Körper zu Blutungen aus beschädigten Kapillaren und zu Organversagen. Der Mangel an Ascorbinsäure führt auch zu einem Versagen des Immunsystems und verhindert die Wiederherstellung der Stoffwechselfunktion, was zu schweren und tödlichen Erkrankungen wie ARDS, Sepsis und Multiorganversagen führen kann. Eine rasche Verabreichung von hochdosiertem intravenösem Vitamin C kann den induzierten Skorbut rückgängig machen, den Zytokinsturm stoppen und letztlich das Leben von schwerkranken COVID-19-Patienten retten. Während sich die medizinischen Behörden wie besessen auf die Suche nach einem Impfstoff und/oder einem Medikament gegen COVID-19 konzentrieren, verfügen wir mit Vitamin C über eine bestehende, wirksame und klinisch nachgewiesene Methode zur Behandlung dessen, woran Coronavirus-Patienten sterben: das schwere akute respiratorische Syndrom oder die Lungenentzündung.

Referenzen:

Crisci CD, Arduoso LRF, Mossuz A, Müller L(2020) A Precision Medicine Approach to SARS-CoV-2 Pandemic Management. *Curr Treat Options Allergy*. 2020 May 8:1-19.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32391242>

Jayawardena R, Sooriyaarachchi P, Chourdakis M, et al. (2020) Enhancing immunity in viral infections, with special emphasis on COVID-19: A review. *Diabetes Metab Syndr*. 14:367-382.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32334392>

Hemilä H. (2003) Vitamin C and SARS coronavirus. J Antimicrob Chemother. 52:1049-1050.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14613951>

McCarty MF, DiNicolantonio JJ. (2020) Nutraceuticals have potential for boosting the type 1 interferon response to RNA viruses including influenza and coronavirus. Prog Cardiovasc Dis 2020 Feb 12. doi: 10.1016/j.pcad.2020.02.007. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32061635>

Saul AW. (2020) Nutritional treatment of coronavirus. Orthomolecular Medicine News Service.
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n06.shtml>

Hunt C, Chakravorty NK, Annan G, et al. (1994) The clinical effects of Vitamin C supplementation in elderly hospitalized patients with acute respiratory infections. Int J Vitam Nutr Res 64:212-219.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7814237>

Klenner FR. (1971) Observations on the dose and administration of ascorbic acid when employed beyond the range of a vitamin in human pathology. J Applied Nutrition 23: 3,4.
<http://www.doctoryourself.com/klennerpaper.html>
<http://orthomolecular.org/library/jom/1998/pdf/1998-v13n04-p198.pdf>

Klenner FR. (1948) Virus pneumonia and its treatment with vitamin C. J South Med Surg 110:36-
https://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/194x/klenner-fr-southern_med_surg-1948-v110-n2-p36.htm .

Klenner, FR. (1951) Massive doses of vitamin C and the virus diseases. J South Med and Surg, 113:101-107. https://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/195x/klenner-fr-southern_med_surg-1951-v103-n4-p101.htm

Alle Arbeiten von Dr. Klenner sind aufgelistet und zusammengefasst in:

Smith LH (1991) Clinical Guide to the Use of Vitamin C. Life Sciences Press, Tacoma, WA, 1991. ISBN-13: 978-0943685137. http://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/198x/smith-lh-clinical_guide_1988.htm

Cathcart RF. (1981) Vitamin C, titrating to bowel tolerance, anascorbemia, and acute induced scurvy. Med Hypotheses. 7:1359-1376. <http://www.doctoryourself.com/titration.html>

Cathcart RF. (1993) The third face of vitamin C. J Orthomolecular Med, 7:197-200.
http://www.doctoryourself.com/cathcart_thirdface.html

Cathcart RF. (1981) Vitamin C, titrating to bowel tolerance, anascorbemia, and acute induced scurvy. <http://www.doctoryourself.com/titration.html>

Cathcart RF. (1994) Treatment of infectious diseases with massive doses of vitamin C.
http://www.doctoryourself.com/cathcart_C_summary.html

Weitere Papiere von Dr. Cathcart finden Sie unter
http://www.doctoryourself.com/biblio_cathcart.html

Marik PE, Khangoora V, Rivera R, Hooper MH, Catravas J. (2017) Hydrocortisone, Vitamin C, and Thiamine for the Treatment of Severe Sepsis and Septic Shock: A Retrospective Before-After Study. Chest. 151:1229-1238. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27940189>

Fowler III AA, Kim C, Lepler L, et al. (2017) Intravenous vitamin C as adjunctive therapy for enterovirus/rhinovirus induced acute respiratory distress syndrome. World J Crit Care Med. 6:85-90. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28224112>

Gonzalez MJ, Berdiel MJ, Duconge J, Levy TE, et al. (2020) High Dose Vitamin C and Influenza: A Case Report. J Orthomolec Med. 33:1-3.

<https://isom.ca/article/high-dose-vitamin-c-influenza-case-report>

Pierce M, Linnebur SA, Pearson SM, Fixen DR (2019) Optimal melatonin dose in older adults: A clinical review of the literature. Sr Care Pharm 34:419-431.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31383052>

Ernährungsmedizin ist orthomolekulare Medizin

Die orthomolekulare Medizin setzt eine sichere und wirksame Ernährungstherapie zur Bekämpfung von Krankheiten ein. Für weitere Informationen: <http://www.orthomolecular.org>

Der von Experten begutachtete Orthomolecular Medicine News Service ist eine gemeinnützige und nicht-kommerzielle Informationsquelle.

Redaktioneller Prüfungsausschuss:

(please see at end of the original english version)

(bitte sehen Sie am Ende der engl. Originalversion nach).

(Übersetzt mit DeepL.com, v16n31, GD)