

ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 9. Januar 2023

Warum schweigen die "Experten" so sehr über Immunität?

Kommentar von W. Gifford-Jones, MD

OMNS (9. Januar 2023) Es scheint eine Ewigkeit her zu sein, seit COVID-19 zugeschlagen und unser Leben verändert hat. In dieser Zeit haben Virusexperten im Fernsehen unermüdlich über die Zahl der Infizierten und der Todesfälle berichtet. Sie sagen, dass Gesichtsmasken, soziale Distanzierung und Impfungen Leben retten würden. Aber ich habe noch nie gehört, dass einer dieser Experten, in der Regel Medizinprofessoren, folgende wichtige Tatsache erwähnt hätte: Es gibt einfache, sichere, kostengünstige und natürliche Mittel, um eine Immunität aufzubauen und das Risiko einer Viruserkrankung zu verringern.

Eine gute Quelle für solche zuverlässigen Informationen ist die Internationale Gesellschaft für Orthomolekulare Medizin (ISOM). <https://www.youtube.com/watch?v=CWVHupIXOog>. Die von der ISOM empfohlenen Dosen sind konservativ und wissenschaftlich fundiert.

Wie oft müssen uns die Notaufnahmen sagen, dass es die Fettleibigen, Diabetiker und Herzpatienten sind, die ihre Betten füllen? Man braucht nur durch ein beliebiges nordamerikanisches Lebensmittelgeschäft zu gehen, um die Epidemie der Fettleibigkeit zu sehen. Wenn die Menschen sich nur auf die Waage stellen würden, würden sie den Grund für ihre mangelnde Immunität erkennen, die in Zukunft zu gesundheitlichen Problemen führen wird.

Was also sollten die TV-Experten den Zuschauern über Immunität erzählen? Das ist keine Gehirnochirurgie. Es geht darum, täglich fünf wichtige Nährstoffe in die Ernährung aufzunehmen. Der erste ist Vitamin C - es ist eben nicht nur ein Vitamin. Es ist auch ein wertvolles Antiinfektivum, das Leben retten kann. Die Forschungen von Linus Pauling haben gezeigt, dass die meisten Nordamerikaner nicht genügend Vitamin C zu sich nehmen. Einige Behörden behaupten, wir bräuchten nur 90 Milligramm täglich. Laut ISOM benötigen wir jedoch mindestens 1.000 Milligramm (= 1g) dreimal täglich. Ein Grund dafür ist, dass Vitamin C wasserlöslich ist und ein Teil davon beim Wasserlassen verloren geht. Außerdem wird Vitamin C bei Stress oder Krankheit verbraucht (oxidiert) und muss entweder im Körper recycelt oder über die Nahrung neu aufgenommen werden. Um einem Mangel während einer Krankheit vorzubeugen, müssen manchmal viel höhere Dosen von Vitamin C kontinuierlich über den Tag verteilt eingenommen werden.

Sowohl Vitamin C als auch Vitamin D stärken das Immunsystem [1,2], was während einer COVID-19-Erkrankung besonders wichtig ist. [3-6] Die ISOM empfiehlt die Einnahme von Vitamin D3, beginnend mit 125 mcg (5.000 IE) täglich für zwei Wochen, und dann 50 mcg (2.000 IE) täglich. Menschen, die in hohen Breitengraden in den nördlichen Ländern leben, bekommen im Winter aufgrund des Winkels der Sonnenstrahlen durch die Atmosphäre nicht genug Sonnenlicht, um ausreichend Vitamin D in ihrer Haut zu bilden. Außerdem trinken sie heutzutage weniger Milch. Sie

benötigen außerdem 400 mg Magnesium täglich, 20 mg Zink täglich und 100 mcg Selen täglich.

Diese Vitamin-D-Dosen sind jedoch konservativ, und viele Experten, z. B. Michael Holick, empfehlen höhere Dosen. [6] Der optimale "bevorzugte" 25(OH)D-Blutspiegel liegt nach allgemeiner Auffassung bei 40-60 ng/ml, und die Dosis zur Erreichung dieses Spiegels liegt bei Erwachsenen im Bereich von 5.000 - 10.000 IE/Tag. Höhere (Bolos-)Dosen sind in den ersten 10-14 Tagen sinnvoll, um den Blutspiegel schnell zu erhöhen. [6] Ich empfehle daher 20.000 IE täglich für 2 Wochen und danach 5.000 IE täglich. Große Erwachsene benötigen möglicherweise 10.000 IE täglich, um einen Blutspiegel von 60 ng/ml zu erreichen - aber kleinere Erwachsene können den gleichen Spiegel von 60 ng/ml mit einer täglichen Dosis von 5.000 IE erreichen. Diese Dosen, zusammen mit der Magnesiumergänzung und anderen Vitaminen und Mineralien, sind sicher und stärken das Immunsystem, um Virusinfektionen zu verhindern. Um festzustellen, welche Dosis Sie benötigen, um einen Blutspiegel von 40-60 ng/ml zu erreichen, können Sie einen 25(OH)D-Bluttest durchführen lassen, nachdem Sie 3 Monate lang eine tägliche Dosis eingenommen haben. Da die meisten Menschen jedoch einen Mangel haben, ist der Bluttest im Allgemeinen unnötig, da es vernünftig ist, mit einer kontinuierlichen täglichen Dosis von 5.000 - 10.000 IE fortzufahren, insbesondere bei Personen, die im Krankenhaus waren und sich erholen. [6]

Warum sind diese gelehrten Medizinprofessoren und "Experten" so abgeneigt, diese potenziell lebensrettenden Informationen an Millionen von Zuschauern weiterzugeben? Das ist eine gute Frage, wenn erwiesene Fakten zeigen, dass sie in einer angemessenen Dosis wirksam sind.

Ein gutes Beispiel ist Vitamin C. Während meines Interviews vor Jahren mit Dr. Linus Pauling sagte er: "Auf die Dosierung kommt es an". Mehrere Studien belegen, dass hohe Dosen von intravenösem Vitamin C (IVC) lebensrettend sind. Wie Dr. Frederick Klenner schrieb, würden einige Ärzte, die gegen die Verwendung hoher Dosen von Vitamin C sind, den Patienten lieber sterben lassen, als es zu verschreiben! [7,8] In einer früheren Kolumne habe ich berichtet, dass IVC 95 Prozent der schwerkranken COVID-19-Patienten retten würde. [9]

Im vergangenen Jahr erklärte eine große kanadische Zeitung, dass es keine Heilung für Polio gibt. Es hat sich jedoch gezeigt, dass 300.000 mg (= 300 g) intravenöses C die Lähmungen von Polio beseitigen können. [8,10] Diese falsche Behauptung ist schockierend und wurde von keiner Zeitung oder medizinischen Zeitschrift in Frage gestellt!

Auch die häufige Behauptung, dass hochdosiertes Vitamin C gefährlich ist, wird nicht in Frage gestellt! Aber es gibt keine einzige glaubwürdige medizinische Quelle, die belegt, dass hochdosiertes Vitamin C einen einzigen Todesfall verursacht hat. Einige Personen mit ungewöhnlichen Erkrankungen sollten die Einnahme sehr hoher Dosen vermeiden, aber sie sind selten.

Weder die Ärzteschaft noch die Pharmaunternehmen haben der Öffentlichkeit bei der Einnahme von Vitaminen zur Vorbeugung von Krankheiten geholfen, da Vitamine als Naturprodukte nicht patentiert werden können. Mit einer Verschreibung ist also kein Geld zu verdienen!

Ich richte einen Appell an die Medien: Sagen Sie die Wahrheit. Sie erfreuen sich Tag für Tag eines großen Publikums. Es ist daher unentschuldig, dass medizinische Autoritäten meines Wissens kaum je erwähnen, dass diese essenziellen Nährstoffe, die überall erhältlich sind, schwere Krankheiten verhindern können. [1-14]

Hier ist also ein einfaches Protokoll von Nahrungsergänzungsmitteln für den Leser. Sie stärken das Immunsystem, verringern Krankenhausaufenthalte und retten Leben. Und sie sind in jedem Naturkostladen erhältlich.

Protokoll

<https://www.youtube.com/watch?v=CWVHupIXOog>

(Dies sind die von der ISOM empfohlenen Dosen für Erwachsene; reduzieren Sie die Dosis für Kinder proportional zum Körpergewicht):

- **Vitamin C:** 3000 mg/Tag, in geteilten Dosen. Nehmen Sie weniger, wenn es abführend wirkt. Bei Krankheit mehr einnehmen.
- **Vitamin D:** 500 mcg/Tag (20.000 IE/Tag) für 2 Wochen, danach 125 mcg/Tag (5.000 IE/Tag).
- **Magnesium:** 400 mg/Tag in geteilten Dosen, in Form von Citrat, Malat oder Chlorid. Nehmen Sie weniger, wenn es abführend wirkt.
- **Zink:** 20 mg/Tag.
- **Selen:** 100 mcg/Tag, oft in einer Multivitamin-tablette enthalten.

Referenzen:

1. Carr AC, Maggini S (2017) Vitamin C and Immune Function. *Nutrients* 9:1211. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29099763>
2. Charoenngam N, Holick MF (2020) Immunologic Effects of Vitamin D on Human Health and Disease. *Nutrients* 12:2097. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32679784>
3. Ghelani D, Alesi S, Mousa A (2021) Vitamin D and COVID-19: An Overview of Recent Evidence. *Int. J. Mol. Sci.* 22:10559. <https://www.mdpi.com/1422-0067/22/19/10559>
4. Bui L, Zhu Z, Hawkins S, et al. (2021) Vitamin D regulation of the immune system and its implications for COVID-19: A mini review. *SAGE Open Med.* 9:205031212111014073. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34046177>
5. Grant WB (2021) Update on the beneficial effects of vitamin D for cancer, cardiovascular disease, type 2 diabetes and COVID-19. *Orthomolecular Medicine News Service.* <http://orthomolecular.org/resources/omns/v17n21.shtml>
6. Gröber U, Holick MF (2022) The coronavirus disease (COVID-19) - A supportive approach with selected micronutrient. *Int J Vitam Nutr Res.* 92:13-34. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33487035>
7. Gifford-Jones W (2020) Medical Ignorance and the Mass Murder of Coronavirus Patients. *Orthomolecular Medicine News Service.* <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n51.shtml>
8. Gifford-Jones W (2022) No Cure for Polio? *Orthomolecular Medicine News Service.* <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v18n29.shtml>
9. Gifford-Jones W (2021) COVID-19 and the Two Types of Disease Experts. *Orthomolecular Medicine News Service.* <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v17n29.shtml>
10. Klenner FR. The treatment of poliomyelitis and other virus diseases with vitamin C. *Southern Medicine and Surgery*, July, 1949, p 209. <http://www.whale.to/v/c/klenner3.html>
11. Holford P (2021) Twelve intervention trials conclude that vitamin C works for Covid: So why are hospitals being prohibited from using it? *Orthomolecular Medicine News Service.* <http://orthomolecular.org/resources/omns/v17n27.shtml>

12. Passwater M (2021) Vitamin C Levels in Critically Ill Covid-19 Patients. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v17n17.shtml>

13. Borsche L, Glauner B, von Mendel J (2021) COVID-19 Mortality Risk Correlates Inversely with Vitamin D3 Status, and a Mortality Rate Close to Zero Could Theoretically Be Achieved at 50 ng/mL 25(OH)D3: Results of a Systematic Review and Meta-Analysis. Nutrients 13:3596. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34684596>

14. Gonzalez MJ (2020) Personalize Your COVID-19 Prevention: An Orthomolecular Protocol. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n31.shtml>

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, v19n02, GD)