

# Sauerstoff in die Zellen durch oxidiertes Vitamin C

## Das Vitamin C Redoxsystem

Mittlerweile ist es erwiesen, dass den meisten unserer modernen Krankheiten Oxidationsprobleme zugrunde liegen. Durch unsere Zivilisationsbedingte Ernährung und durch die Einnahme von Antibiotika kommt es zu einer übermäßigen Vermehrung von Hefepilzen der Gattung *Candida*. Dies ermöglicht es Mikroben und Giftstoffen über den Darm in unseren Blutkreislauf einzudringen und so die energieproduzierenden Mitochondrien in den Zellen immer stärker zu blockieren und den oxidativen Energiestoffwechsel zu schwächen. (dabei werden wichtige Enzyme des oxidativen Stoffwechsels blockiert!)

Infolgedessen kann es vorkommen, dass die Fähigkeit Energie aus der Nahrung zu gewinnen, stark eingeschränkt wird, da der Körper auf den *anaeroben* (ohne Sauerstoff) Energiegewinn der Nahrung aus **Milchsäure** umschaltet, anstatt auf den viel effizienteren *aeroben* (mit Sauerstoff) **Citratstoffwechsel** der uns einen *20-fachen Energiegewinn* bringt!

(Hefepilze und Krebszellen gewinnen ihre Energie über die *anaerobe* Verstoffwechslung der Milchsäure.)

Die besten biologischen Oxidantien sind Vitamin C, MSM (Methylsulfonylmethan) und bis zu einem gewissen Grad auch Jod. *Vitamin C existiert in einer oxidierten Form, genannt Dehydroascorbinsäure DHA bzw. DHAA* und in reduzierter Form als Ascorbinsäure. Sie sind Teil eines Redoxsystems und *wandeln sich daher leicht zur jeweils anderen um*. Andere geeignete Redoxsysteme sind das *oxidierte MSM* mit dem *reduzierten DMSO* (Dimethylsulfoxid) und das *oxidierte Jod* mit dem reduzierten Jodid wie bei der Lugol'schen Lösung.

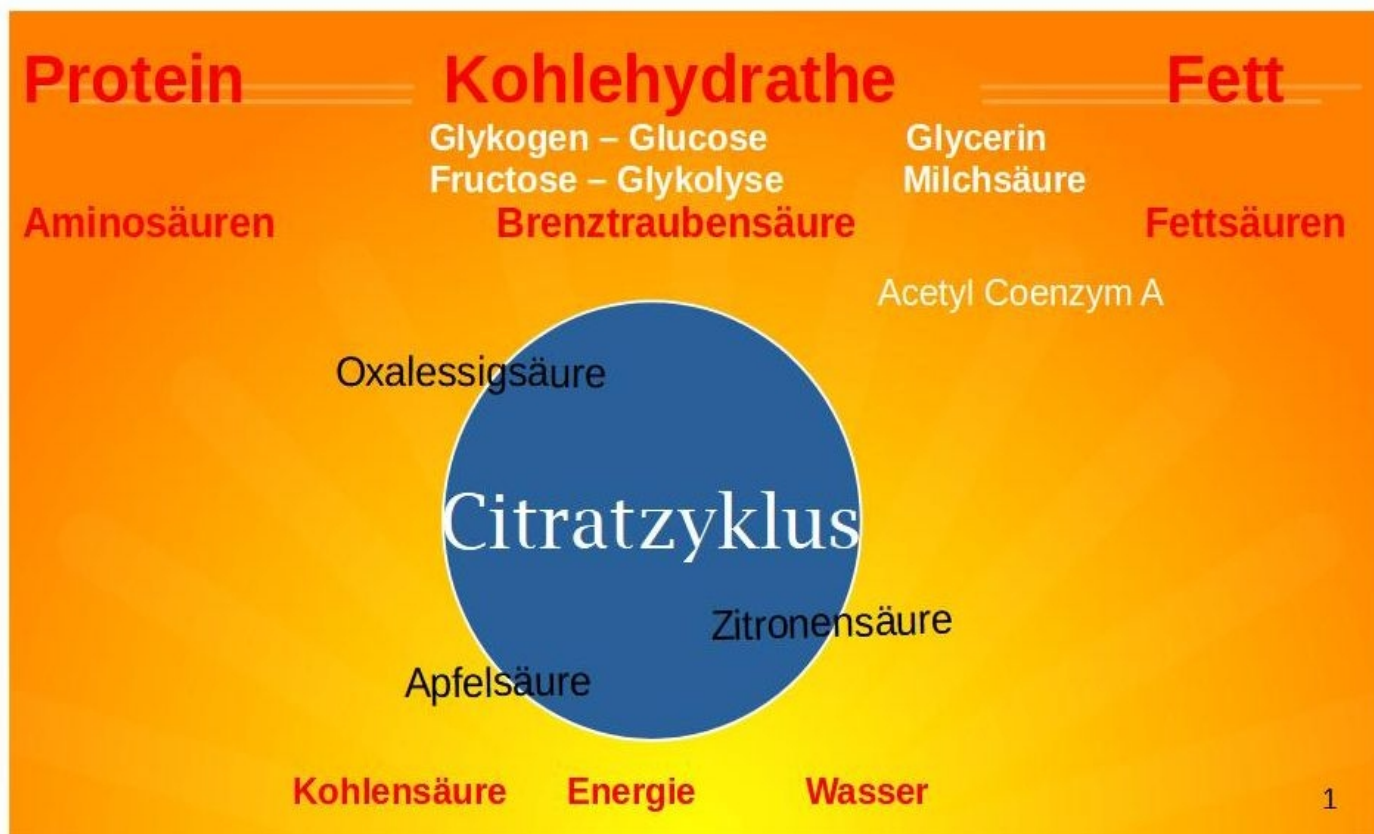
**Das Vitamin C Redoxsystem** ist eine vielversprechende Sauerstofftherapie für die Behandlung unserer modernen Krankheiten. Vitamin C kann jedoch keine Zellmembran durchdringen ohne Transporter. Da die

**Natriumtransporter** nur über eine begrenzte Kapazität verfügen, werden *kleine Mengen* Ascorbinsäure von den Transportern aktiv durch die Zellmembranen geschleust und fast vollständig aufgenommen. Die Einnahme von einem Gramm Vitamin C wird dagegen nur zu 50% absorbiert.

Ein anderes Transportsystem mit einer sehr hohen Kapazität sind **Glucose-Transporter**, die **DHAA** durch die Membranen schleusen. *Der größte Teil des Vitamin C im Körper gelangt als DHAA in die Zellen.* Dort wird es größtenteils von **Glutathion** sofort wieder zu Ascorbinsäure reduziert. Um wieder aus der Zelle hinauszugelangen wird es erneut oxidiert und nach dem Durchqueren der Membranen erneut reduziert. Im Inneren der Zelle verliert die DHAA sofort ein Sauerstoffion und wandelt sich wieder in Ascorbinsäure um. *Wenn wir mehr Vitamin C in Form von DHAA verwenden, können wir weitaus größere Mengen Vitamin C aufnehmen und bekommen mehr Sauerstoff in die Darmwand.*

Der springende Punkt dabei ist, dass chemisch *stabiler molekularer Sauerstoff aus der Luft durch Vitamin C in reaktiven ionischen Sauerstoff umgewandelt wird.* Dieser kann dann im Zellinneren freigesetzt werden, und Mikroben und ihre Giftstoffe abtöten oder alternativ Sauerstoff für die Energiegewinnung bereitstellen. Reaktiver Sauerstoff wird auch von den Zellen des Immunsystems benötigt; hauptsächlich in Form von **Wasserstoffperoxid**.

## Der Citratzyklus



1

Vereinfacht ausgedrückt lässt sich sagen, dass ein gesunder Körper seine Nahrung in Zitronensaft umwandelt, um diesen dann weiter in Kohlendioxid und Wasser zu oxidieren. Auf diese Weise gewinnen wir die maximale Energiemenge aus dem, was wir zu uns nehmen – **20 mal mehr**, als wenn die Nahrung nur in Milchsäure umgewandelt wird. Die größte Hürde findet sich gleich zu Beginn dieses Prozesses, wenn die fehlende Oxidation einen Teil unserer Nahrung daran hindert, in Zitronensäure umgewandelt zu werden. In diesem Stadium sind davon hauptsächlich Glucose und Fettsäuren betroffen. Diese Blockade ist schuld an unserem Energiemangel. Normalerweise spalten spezifische Enzyme in den Zellen den molekularen Sauerstoff in einer Reihe Reaktionen auf, die als **Citratzyklus** bezeichnet werden.

Es handelt sich bei dem zentralen biochemischen Molekül, das die aufgeschlüsselten Nährstoffe in den Kreislauf einschleust, um **Brenztraubensäure**. Ein Glucosemolekül wird in zwei Brenztraubensäuremoleküle gespalten, die aber auch wieder in Glucose umgewandelt werden können. Das Hauptproblem, das unsere Energie erschöpft, und unsere

modernen Krankheiten verursacht, ist eine Hemmung der Umwandlung von Brenztraubensäure in *Acetyl-Coenzym A*, die darauf zurückzuführen ist, dass die erforderliche Oxidation durch Mikroben und ihre Giftstoffe blockiert wird.

Das wichtigste Enzym, das für diesen bedeutsamen Oxidationsschritt in den Mitochondrien benötigt wird, ist Cytochrom-c-Oxidase. An dieser Stelle findet ein Großteil der durch Mikroben induzierten Blockade statt, die wiederum mit dem oxidierten Glutathion in der Zelle nach der Reduktion von DHAA zu Ascorbinsäure zusammenhängt. Durch das Enzym **Glutathion-Reduktase** oxidiertes Glutathion kann seine Oxidationskraft dazu nutzen, Blockaden im Citratzyklus zu beseitigen, etwa indem es die Produktion von *Acetyl-Coenzym A* ermöglicht, und Sauerstoff für die Umkehrung des Zyklus bereitstellt. Daher ist die **Glutathion-Reduktase** ein wichtiger biochemischer Bestandteil, für dessen reibungslose Funktion **Vitamin B2 (Riboflavin)** benötigt wird.

Normalerweise wird unsere Nahrung in 2-Kohlenstoff-Acetylgruppen aufgespalten. *Acetyl-Coenzym A* übergibt dann eine Acetylgruppe in den Kreislauf, indem es sich mit 4-Kohlenstoff-Oxalessigsäure zu 6-Kohlenstoff-Zitronensäure verbindet, während die Menge an Zitronensäure abnimmt. Demzufolge können wir mit **dem Trinken von echtem Zitronensaft den Citratzyklus am Laufen halten!**

**Für die meisten oxidativen Stoffwechselwege wird *Vitamin B3 (Niacin oder Niacinamid)* benötigt. Es ist das wichtigste Vitamin für die Energieproduktion und Voraussetzung für eine einwandfreie Funktion des Gehirns.**

Diese Überlegungen zeigen uns, wie wir unsere niedrige und schlechter werdende Produktion von oxidierenden Enzymen und Energie verbessern können. Die **Hauptakteure** sind die ***Vitamine C und B3, MSM und mit Wasser verdünnter Zitronensaft***, wie Sie gleich im Detail erfahren werden. Trinken Sie die beschriebene Mischung langsam in kleinen Schlucken bis zu fünf mal am Tag vor und zwischen den Mahlzeiten. Die Mengen können je nach Lebensstil, Erkrankungen und aktuellem Allgemeinzustand stark variieren. Beginnen Sie jedoch immer mit einer geringen Dosis, die Sie dann allmählich steigern. Reduzieren oder stoppen Sie die Einnahme abhängig vom Schweregrad eventueller Reaktionen. Wenn Sie sich gesund und wohlfühlen, können ein bis drei Gramm

Vitamin C und MSM pro Tag eine passende Dosis für Sie sein. Bei einem zugrunde liegenden Gesundheitsprojekt können Sie drei bis fünf Gramm von beidem einnehmen und die Menge während einer akuten Infektion oder zur Krebstherapie schrittweise und vorübergehend auf bis zu zehn Gramm erhöhen. Ein gestrichener Teelöffel Vitamin C oder MSM entspricht etwa drei Gramm, während ein leicht gehäufter Teelöffel fünf Gramm entspricht.

**Oxidiertes Vitamin C**, nicht Ascorbinsäure, ist die Form, die pathogene Mikroben abtötet, aber der Hauptgrund für die Erhöhung des Verhältnisses von DHAA zu Ascorbinsäure ist die weitaus bessere intestinale Absorption von DHAA. Es ist nicht notwendig, das gesamte Vitamin C zu oxidieren, ein Teil zur besseren Absorption genügt bereits. Der einfachste Weg ist die Zugabe einiger Tropfen **Natriumchloritlösung (MMS)**. Zur optimalen Menge dürfen Sie experimentieren. Die allgemeine Empfehlung liegt bei ein bis zwei Tropfen pro Gramm Ascorbinsäure. Wenn Sie MMS auf diese Weise verwenden, treten keine Geschmacks- oder Geruchsprobleme auf, und die Oxidationskraft des MMS geht nicht verloren, sondern wird nur auf das Vitamin C übertragen.

Eine weitere Möglichkeit zur Oxidation von Ascorbinsäure ist das pflanzliche Enzym **Ascorbinsäure-Oxidase (ASO)** oder **Ascorbat-Oxidase**. Dieses Enzym oxidiert Ascorbinsäure zu DHAA und kommt in vielen Obst- und Gemüsesorten vor, vor allem in solchen mit hohem Vitamin C Gehalt. Im allgemeinen wird Vitamin C, das aus Pflanzen gewonnen wird, von Ascorbinsäure dominiert, aber manchmal können bis zu 50% in Form von DHAA vorliegen. Zur Oxidation von Ascorbinsäure können wir ASO verwenden, die von Natur aus in frischen und rohen oder gefrorenen Zitrusfrüchten sowie in püriertem rohem Gemüse wie Zucchini oder Kohl enthalten ist. Durch Erhitzen verliert ASO ihre Wirksamkeit! Ascorbinsäure oxidiert auch durch das Hinzufügen von **3-prozentigen Wasserstoffperoxid**.

**Hinweis:** Wenn zuviel Oxidationsmittel verwendet wird, insbesondere bei einem pH Wert über 4, kann das dazu führen, dass DHAA abgebaut wird, sich nicht mehr in Ascorbinsäure zurückverwandeln kann, und damit nicht länger eine Form von Vitamin C darstellt. Dies ist normalerweise an einer dunkelgelben Farbveränderung, die zunehmend ins bräunliche übergeht, zu erkennen. Verwenden Sie daher Vitamin-C-Lösungen, ob

oxidiert oder nicht, vorzugsweise innerhalb von 24 Stunden oder stellen Sie sie in den Kühlschrank wenn Sie in einer warmen Umgebung leben!

## **Rezeptur: für 1 Glasflasche von 1 Liter (Tagesration)**

50 ml frisch gepresster Zitronensaft

1 Teelöffel Ascorbinsäure

2 – 4 Tropfen MMS oder 6 Tropfen 3-prozentigen Wasserstoffperoxid

10 Minuten warten

200 ml bestes Wasser aus der Glasflasche oder der Wasserleitung – **bitte kein Wasser aus Plastikflaschen verwenden!!!**

1 Teelöffel MSM

50 – 500 mg Vitamin B3

Wenn sehr hartes Wasser verwendet wird: ½ Teelöffel Magnesium zugeben;

Mit Wasser auf einen Liter auffüllen und auf fünf Portionen verteilt langsam und in kleinen Schlucken über den Tag trinken.

Quellen:

[http://health-science-spirit.com/Healing\\_the\\_Body/Healing-with-Oxygen.html](http://health-science-spirit.com/Healing_the_Body/Healing-with-Oxygen.html)

[http://www.health-science-spirit.com/Healing\\_the\\_Body/Read-this-first.html](http://www.health-science-spirit.com/Healing_the_Body/Read-this-first.html)

<http://health-science-spirit.com/>