

Die Grundgleichung der Gesundheit - freie Radikale : Antioxidantien

- **Freie Radikale** sind Substanzen, denen Elektronen fehlen. Sie entstehen, wenn wir rauchen, Alkohol trinken, Medikamente einnehmen oder einfach älter werden. **Antioxidantien** geben Elektronen ab und stellen die Radikale ruhig.
- Das **Corona-Virus** beeinträchtigt die Funktion unserer **Mitochondrien**, wir haben weniger Energie. Statt Fette zu verbrennen, vergärt die Zelle Zucker und die beschädigten Mitochondrien erzeugen mehr freie Radikale und verursachen **oxidativen Stress**. Und genau das braucht das Coronavirus für seine Vermehrung.
- Forscher steigerten die Antioxidantienfunktion innerhalb der Mitochondrien mit einem **Mito-Cocktail** bestehend aus: **Vitamin C**, B-Vitaminen, **Arginin**, Carnitin, Alpha-Liponsäure und Q10. Und sieh da: der infektionsbedingte Gewichtsverlust verringerte sich. Der klinische Schweregrad der Erkrankung ging zurück. Die Mitochondrien wurden funktionsfähiger. Virusproteine und entzündliche Zytokine gingen zurück. Genau das wünscht man sich von einer Covid-Behandlung!
- Aus **L-Arginin** entsteht Stickoxid (**NO**), ein Gas, das die Blutgefäße weitet und das Enzym **Replikase** ausbremst. Replikase brauchen die Viren, um sich zu vermehren. Wenig Arginin, mehr Viren und umgekehrt.
- Eine andere Grundgleichung lautet: **Krankheit = Entzündung**. Hier kommen die essentiellen Fettsäuren Omega-6 und Omega-3 ins Spiel: Omega-6 fördern Entzündungen, **Omega-3 bremsen Entzündungen**. Ein Reh im Wald hat ein ausgeglichenes Verhältnis, wir sind leider sehr Omega-6-lastig und neigen deshalb zu Entzündungen. Europa O6:O3 bei ca. 20, USA bei 50! Ab 10x mehr Omega 6 wird Omega 3 nicht mehr richtig aufgenommen.
- In den USA war der Zuckerkonsum zwischen 1922 und 1987 praktisch unverändert hoch bei fast 500 Kalorien. Hingegen nahm der Verzehr von **Pflanzen-Ölen** (vgl. **seed oi**) von 78 auf 550 Kalorien zu, ein **Anstieg von 600%**. In der gleichen Zeitspanne wurden die Amerikaner dicker und dicker: die **Fettleibigkeit** (vgl. **obesity**, d.h. BMI über 30) nahm **um 532%** zu! Öl aus **gepressten Samen sind Omega-6-lastig**, produzieren freie Radikale und Entzündungen.

Literatur:

- Michalk, Chris und Bähm, Phil. Corona stört Mito-Funktion durch Radikale. Edubily e-Mail vom 4.8.2024
- Guarnieri, Joseph W. et al. Mitochondrial antioxidants abate SARS-COV-2 pathology in mice. Proceedings of the National Academy of Sciences, 2024;121(30).
- Interview Dr. Berg with Dr. Chris Knobbe on Seed Oils. Youtube. Juli 2024.