

활력을 늘리고 질병은 줄이는 비타민C와 MSM (1부)

| 월터 라스트 | 박병오 옮김 |

비타민C는 산소 공급과 혈관청소를 함으로써 활력을 늘리고, 철분과다증인 혈색소증을 줄이는 등 질병에 의미있는 역할을 한다고 이야기합니다(편집자 주).



보 건당국들은 대개 비타민과 미네랄의 일일권장섭취량을 아주 낮게 설정해놓는다. 그렇게 함으로써 이들 영양소가 심하게 결핍되는 사람들이 거의 없어지는 동시에, 비타민과 미네랄로 질병을 예방하고 치료해버림으로써 이들 영양소가 제약산업에 위협이 되는 일도 없게 하는 것이다. 이 글에서는, 라이 스 폴링Linus Pauling, 이완 캐머런Ewan Cameron, 에이브럼 호퍼Abram Hoffer 외 여러 사람이 밝혀냈듯이 다량의 비타민C 섭취가 어떤 효과를 가져다주는지를 보이고자 한다. MSM(메틸설포닐메탄 또는 다이메틸설폰)과 DMSO(다이메틸설폭사이드)를 함께 쓰면 결과는 더욱 좋다.

비타민 연구를 전문으로 하는 상호심사 학술지인 <자연물교정의학저널Journal of Orthomolecular Medicine>(www.orthomed.org)에는 비타민C로 긍정적인 결과를 얻었다는 수백편의 논설이 실렸다. 그러나 편견이라고 볼 수밖에 없게도, 온라인 의학정보 데이터베이스인 메드라인MEDLINE에는 타임지와 리더스다이제스트를 비롯한 다른 모든 의학연구학술지들의 논설이 올라가있지만 자연물교정의학저널의 글들은 그렇지가 못하다. 아주 긍정적인 이 연구들이 메드라인에 하나도 올라가있지 않으므로, 약물의학의 지지자들은 비타민C가 질병의 치료에 유용하고 안전하다는 것을 보여주는 연구가 없다고 주장할 수 있다.

30년 전에 라이 스 폴링과 이완 캐머런은 비타민C 고용량 섭취가 암 치료에 도움이 된다는 것을 밝혀냈다. 그 뒤로 줄곧 이 결과는 정설에 의해 ‘반증’되었다. 그러나 이제 보수적인 존스홉킨스대학교의 과학자들이 결국 이들이 옳았음을 보여주었다.¹⁾ 감염을 예방하고 치료하는

1) Science Blog 2007-09-10 : How vitamin C stops the big ‘C’; scienceblog.com/ 14162/how-vitamin-c-stops-the-big-c

비타민C의 가치를 다룬 연구와 보고들은 물론 셀 수 없이 많지만, 그러한 효과는 충분한 양을 사용하는 경우에만 나타난다.

대체의학시술자들은 위중한 상태에 대해 아스코르빈산나트륨을 1주일에 30~120그램 처방한다. 분명히 이 방법이 도움이 되기도 하지만, 지금 나는 대개의 경우, 경구투여량을 장 관용 용량²⁾bowel tolerance level까지 조금씩 늘려가는 방법이 더 효과적이라고 본다. 설사가 시작되면 편안한 수준이 되도록 복용량을 10~20퍼센트 줄이면 된다. 이어지는 글에서는 비타민C, MSM, DMSO 고용량 복용법의 비교적 알려지지 않은 측면들을 살펴보고자 한다.

더 많은 활력

비타민C, MSM, DMSO와 나이아신아마이드(비타민B₃)를 따로따로 또는 다 함께 섭취하면서 활력이 더 솟았다는 사람들의 이야기와 보고들이 많이 나온다. 내 경험으로 이를 확인해줄 수 있다. 인터넷에 올라온 몇 가지 예를 소개한다.²⁾

스탠리 제이콥Stanley Jacob 박사는 하루 5, 10, 30그램의 MSM을 복용해 섬유근육통과 만성피로에서 피로와 통증을 줄이거나 없었던 세 가지 사례를 제시했다. 어느 운동선수는 MSM과 비타민C 분말을 같은 양으로 섞어서 아침에 마셨다. 이것은 MSM과 비타민C 중 어느 하나만 복용하는 것보다 훨씬 더 활력을 치솟게 했다. 에이브럼 호퍼 박사는 다량의 비타민C와 비타민B₃로 암과 정신분열증이 있는 수많은

2) Gregg, David : DMSO and MSM - The Biochemical Oxygen Transport Pair; www.ip-number.com/DMSO/krysalis/dmso.htm (여러 예들은 이 웹사이트의 여러 페이지들에 있는 내용이다.)

환자들을 도왔다.

여기 덧붙여줄 이야기가 있다. 나는 많은 양의 DMSO를 배에 바르고 몇 시간 뒤에 테니스를 했는데 활력과 민첩성이 아주 많이 늘어난 것을 느꼈다. 그 뒤로 이렇게 여러 번 되풀이해보고서 같은 결과를 얻었다.

알츠하이머병과 노인성 치매에 대해 부연해줄 예가 또 있다. 어머니께 액상 DMSO를 주스에 조금 타서 드렸더니 한 시간 안에 전혀 다른 분이 되셨다! 어머니는 대화를 하고, 웃고, 정신이 충충하셨다. DMSO의 효과가 없어지자 다시 힘이 빠지고, 하품을 하고, 정신이 오락가락하셨다. 그래서 이번에는 DMSO를 한 티스푼 더 드렸는데 한 시간 안에 어머니는 다시 생기가 돌고, 대화를 하셨으며, 활력도 생겼다.

나이아신아마이드도 알츠하이머 환자의 기억력과 활력을 늘려주었다.³⁾ 정신분열증의 개선 또는 정상화, 노인성 증상들, 관절염, 어린이 과잉행동 또는 행동·학습장애, 암, 피부염, 소아당뇨, 피로와 활력부족 같은 다른 많은 상태들에도 효과가 있으므로 이는 그리 놀랍지 않은 일이다.⁴⁾ 비타민 하나가 이런 온갖 문제에 도움을 줄 수 있는 이유는 비타민이 세포의 산화에너지생산에 쓰이는 효소로서 핵심적인 역할을 하기 때문이다. 산화대사에 중요한 다른 영양소로는 구리와 비타민B₂, B₆가 있다.

이어지는 글에서는 혐기성 세포에 산소공급을 늘리면 활력이 증강

3) Pekker, Michael : Niacinamide (Vitamin B3) May Prevent Alzheimer's Memory Loss; alzheimers-review.blogspot.com/2010/08/niacinamide-vitamin-b3-may-prevent.html

4) Hoffer, Abram : Vitamin B-3 - Niacin and Its Amide; www.doctoryourself.com/hoffer_niacin.html

되는 현상에 대해 설명해보려 한다.

대안적인 산소공급

인체의 산소운반은 적혈구의 헤모글로빈이 맡고 있다. 여기서 생기는 문제는 이산화탄소가 있을 때에만 산소가 조직으로 방출된다는 점이다. 이산화탄소는 근육이나 뇌가 활동할 때 호기성에너지대사에서 발생한다.

많은 양의 칸디다, 진균과 다른 균류미생물을 가진 사람들은 뇌 일부, 그리고 많은 근육과 기관들에서 혐기성대사가 일어난다. 암세포도 혐기성대사를 하고 산소공급을 늘리면 정상으로 회복되어 종양이 그냥 녹아 없어질 수도 있다.⁵⁾ 혐기성세포는 이산화탄소를 만들어내지 않으므로 정상적인 혈류과정으로는 산소를 충분히 받지 못한다. 이산화탄소가 없어도 산소를 방출하는 부가적인 산소공급방법들이 혐기성 증상과 활력이 떨어지는 증상에서 아주 이로운 까닭이 이로써 이해가 간다.

이런 보충방법에 가장 적합한 것이 비타민C와 MSM이다. 이 둘은 산화환원쌍들을 이룬다. 그런 쌍의 하나는 환원형의 비타민C(아스코르빈산 또는 아스코르빈산염)와 산화형의 디히드로아스코르빈산(DHA)이다. 또 다른 쌍은 환원형의 DMSO와 산화형의 MSM이다.⁶⁾

작용원리는 이렇다. 혐기성대사를 하는 세포처럼 산소가 부족한 환

5) Last, Walter : Cancer Therapy - A New Direction; www.health-science-spirit.com/cancerdirection.htm

6) Gregg, David : Cancer Health Notes; www.ip-number.com/DMSO/krysalis/cancer1.htm, 그리고 링크된 웹페이지cancer2.htm와cancer3.htm도 참고하기 바란다.

경에서, 산화환원쌍은 고도활성산소의 원자 하나를 방출해 그 산화상태를 환원상태로 바꾼다. 비타민C나 DMSO가 혈류로 돌아와서 허파를 흐르면 다시 산화형으로 바뀐다. 이런 식으로 산화환원회로는 화학물질들이 콩팥을 거쳐 조금씩 배설될 때까지 여러 번 되풀이될 수 있고, 적혈구의 산소로는 산화에너지대사가 가능하지 않은 혐기성조직에서 이 에너지대사가 복구될 수 있다.

DHA는 비타민C가 뇌와 대부분의 다른 세포들로 들어가는 형태다. 비타민C는 환원형으로는 바로 들어가지 못하고, DHA로만 세포 안으로 들어간다. 그러면 세포 안에서 유리산소에 의해 환원된다. 비타민C와 MSM을 표준적인 수준으로 섭취하면 헤모글로빈이 내놓는 산소의 양이 워낙 적어서 별 차이를 만들어내지 않는데, 이산화탄소를 생산해서 산소를 헤모글로빈으로부터 얻는 세포들에서 더더욱 그렇다. 하지만 비타민C와 MSM을 다량 섭취하는 경우에는 혐기성 조직에서 엄청난 차이를 만들어낼 수 있다. 이런 식으로 방출된 산소는 고도의 활성상태이고 세포 안에서 대사과정을 방해하는 미생물들을 죽여서, 방해받은 산화에너지대사를 다시 시작하게 한다. 비타민C 고용량 복용은 이러한 방식으로 우리를 암과 감염으로부터 지켜주고 있다.

나는 과산화수소와 오존이 세포산소대사를 복구하기에 적합한 산소 전달체계라고는 보지 않는다. 과산화수소가 위와 소장의 진균형 미생물들을 파괴 또는 조절하는 데 무척 이로울 수는 있지만, 활성이 너무 강해서 몸속 깊은 곳의 혐기성 조직들에 산소를 전달하는 데는 일반적으로 적합하지 않고, 여기에 필요한 많은 양을 사용하면 산화방지체계에 너무 많은 손상을 일으킬 것이다. 혈액을 통해 감염되는 미생물들을 오존처럼 정맥주사로 파괴하는 것은 좋은 결과를 거두어왔다. 그러나 아스코르빈산나트륨과 MSM을 자주 복용하면, 과산화수소나 오존

을 가끔씩 정맥주사하는 것 못지 게, 또는 그보다 더 혈액을 잘 정화할 수 있을 것이다.

나는 이 대안적인 산소공급법이 활력 저하 상태, 정신정서문제, 암, 자가면역질환, 간질환, 섬유근육통, 만성피로, 그리고 만성염증과 감염은 물론 다른 모든 진균 또는 칸디다 관련 질병에 아주 효과가 있다고 본다.

혈관 청소

혈관충혈은 심장마비와 뇌졸중으로 이어지는 심혈관질환, 그리고 하지정맥류, 심부정맥혈전증, 당뇨병에서 하지절단의 잠재적인 원인인 다리궤양으로 이어지는 말 혈관질환, 그리고 뇌의 피 공급부족과 같은 많은 심각한 질병들의 중요한 근본원인이다. 관절염, 눈의 퇴행성 변화(예 : 백내장, 시력감퇴), 편두통, 그리고 다발성경화증과 같은 흔한 많은 상태들은 혈관충혈로 악화된다. 나는 다발성경화증이나 신경변성으로 생기는 증상들이 피 순환이 좋아지면서 사라지는 것을 보았다.

의학계의 정설이 된 입장은 콜레스테롤로 혈관이 막히는 죽상동맥경화증이 주로 콜레스테롤을 간에서 몸의 다른 부분으로 운반하는 저밀도지방단백질(LDL)의 수치가 높아서 생긴다는 것이다. 이 이론의 큰 허점은 LDL 수치가 지속적으로 높은 많은 사람들에게 심장마비가 절대로 생기지 않고, LDL 수치가 낮거나 정상적인 많은 사람들에게는 생긴다는 점이다.

1991년과 1992년에 의사들인 마티아스 래스Matthias Rath와 라이스 폴링은 심혈관질환과 말 혈관질환의 진행 및 치료를 비타민C 결핍

과 연관시키는 중요한 논설을 썼다.^{7) 8)} 두 사람은 혈관 벽에 쌓여서 죽상동맥경화증을 일으키는 것은 사실 LDL이 아니라 LDL의 변형인 지방단백질(a)라는 것을 보여주었다. 지방단백질(a)는 간에서 낮은 농도의 아스코르빈산염에 반응해 만들어져서 그 양이 늘어난다. 영장류와 기니피그를 뺀 다른 동물들은 인간에게 몇 그램에 해당하는 비율로 날마다 비타민C를 스스로 만들어낸다. 따라서 다른 동물들에서는 심혈관질환이 아예 알려지지 않고 있다는 점, 그리고 지방단백질(a)이 스스로 아스코르빈산염을 만들어내는 능력을 잃어버린 종들에서 주로 발견된다는 점은 놀라운 일이 아니다.

아스코르빈산염의 결핍은 혈관 벽의 퇴행성변화를 가져와서, 생명을 위협하는 출혈성 장애로 이어질 가능성이 있다. 그러한 결과들을 피하기 위해 낮은 수치의 아스코르빈산염은 혈관을 수축시키는 동시에 피의 응고를 늘리는 지방단백질(a)와 피브리노겐 같은 인자들의 혈장농도를 늘린다. 따라서 지방단백질(a)는 비타민C의 결핍으로 손상된 혈관에 쌓여 혈관 벽을 튼튼하게 해서 출혈이나 파열을 막는다. 이런 방어작용의 바람직하지 않은 부작용이라면 오래된 수도관처럼 혈관이 막히고 혈전, 특히 모세혈관의 피 흐름을 막는 미세혈전이 생긴

7) Solution to the Puzzle of Human Cardiovascular Disease : Its Primary Cause is Ascorbate deficiency, leading to the deposition of lipoprotein(a) and fibrinogen/fibrin in the vascular wall, Matthias Rath and Linus Pauling, Journal of Orthomolecular Medicine, 1991, 6 : 125-134; www.orthomolecular.org/library/jom/1991/pdf/1991-v06n03&04-p125.pdf

8) A Unified Theory of Human Cardiovascular Disease Leading the Way to the Abolition of This Disease as a Cause for Human Mortality, Matthias Rath M.D. and Linus Pauling Ph.D., Journal of Orthomolecular Medicine, 1992, 7 : 5-15; www.orthomolecular.org/library/jom/1992/pdf/1992-v07n01-p005.pdf

다는 것이다. 이와 함께 비타민C의 결핍은 선·후천적 출혈성 장애와 혈전 장애의 중요한 원인으로 보인다.

비타민C 결핍의 다른 부작용은 고혈압 또는 저혈압이다. 고혈압은 주로 심혈관질환과 관련이 있고 동맥충혈과 혈관수축효과가 두드러질 때 생긴다. 저혈압은 말 혈관질환으로 이어지는 정맥 탄력의 약화와 상실로 주로 생긴다. 말 혈관질환에서는 트리글리세리드가 풍부한 지방단백질이 초저밀도지방단백질(VLDL)로 혈장에 쌓인다. VLDL은 비타민C를 고갈시키는 염소처리한 물, 흡연, 오염된 공기와 그 밖의 요인들로 쉽게 산화되어서, 영양 받은 조직들에 갈색 찌꺼기를 만들어 낸다. 당뇨병에서처럼 높아진 포도당 수치는 세포의 비타민C 섭취를 제한해서, 피 순환의 더 많은 퇴행을 가져온다.

래스와 폴링 외 여러 사람들이, 아스코르빈산염을 장기간 다량 섭취하면 심혈관질환과 말 혈관질환이 생기는 것을 막아줄 뿐 아니라, 혈관의 충혈을 없애주고 혈관 벽을 튼튼하게 해준다는 점을 밝혀냈다. 그들은 또 이렇게 썼다. “우리가 찾아낸 사실이 심혈관질환에만 중요한 것은 아니다. 지방단백질(a)와 아스코르빈산염은 암, 염증질환, 그리고 노화를 비롯한 다른 질병들과도 관련 있다.” “우리는 머지 아아스코르빈산염이 심혈관질환의 치료에 첫 번째 선택이 될 거라고 확신한다.” 어느 정도 예상은 했겠지만 이 글에서 아주 틀린 내용은 이 마지막 말밖에 없다. 제약회사들이 왜 엄청난 돈벌이가 되는 스타틴 statins[콜레스테롤 저하제-옴긴이]을 포기하고 비타민C로 파산을 자 하겠는가? 의사들 개인적으로는 비타민C를 쓰고 싶을지라도, 제약회사들이 시스템을 통제하고 있다. 이어지는 글에서 짚고 넘어가겠지만 제약회사들은 비타민C의 효용성을 억눌러서 흐름을 거스르고 있다.

내 경험을 바탕으로 나는 이 방법이 효과가 있다고 장담할 수 있다.

하지만 간 기능에 장애가 있는 사람들에서는 혈관에서 청소된 콜레스테롤과 산화지방이 간을 거쳐 없어지지 않고 피부를 통해 조금씩 없어질 때까지 몇 달 동안 피부 밑에 남을 수도 있다. 이로써 피부가 일시적으로 불결해지기도 한다.

혈색소증

철분과다의 문제가 있는 사람들, 주로 고령자와 혈색소증이 있는 사람들은 비타민C가 철분 흡수를 늘릴 수도 있다는 의사의 충고 때문에 그 사용을 꺼릴지도 모른다. 하지만 생화학적 관점에서 철분과다는 산화철의 형태로 간에 쌓이는 철분이 너무 많은 산화환원균형의 문제다. 나는 충분히 많은 비타민C를 섭취해서(하루에 아스코르빈산나트륨 10그램을 나눠서 복용) 몸의 전반적인 산화환원전위를 정상으로 돌리면 이 문제를 손쉽게 치료하거나 바로잡을 수 있다는 것을 보여주었다.⁹⁾¹⁰⁾

내 환자들 몇 사람은 많은 양의 아스코르빈산나트륨을 섭취해서 몇 주 만에 철분 수치가 정상으로 돌아왔다. 성공률은 100퍼센트였지만, 기존의학이 제시하는 적은 양의 비타민C 섭취로는 0퍼센트다. 선천적인 혈색소증이 있는 내 첫 번째 환자는 몇 년 동안 사혈을 자주하는 식으로 기존방식대로 치료를 받았고, 철분수치를 정상범위로 떨어뜨리지 못하면 죽을 지경이었다. 그러나 아스코르빈산염의 섭취를 시작한

9) Last, Walter : Natural Therapy for Hemochromatosis; www.health-science-spirit.com/haemo2.html

10) Last, Walter : Antioxidants for Haemochromatosis, International Clinical Nutrition Review, Volume 11, No.2, pages 71-74, 1991.; www.health-science-spirit.com/haemochromatosis1.html

뒤로 20일 만에 철분수치가 정상으로 돌아왔다. 그에게는 헤모글로빈 수치가 아주 낮은 빈혈과 메니에르병Meniere's disease이 있었는데, 아스코르빈산염 요법을 시작하면서 이 모두도 아주 빠르게 정상으로 되었다. 흥미롭게도 아스코르빈산염을 5그램으로 줄이고 고기도 먹기 시작하자 철분수치는 다시 치솟았고 비타민C를 10그램으로 늘릴 때만 정상으로 돌아왔다.

의학 분야에서는 다량의 산화철이 페리틴ferritin(철3가 결합 단백질 복합체)의 형태로 간에 저장되어 몸의 다른 부분들에서 산화문제도 일으키므로 혈색소증을 철분과다질병으로 여긴다. 대신 나는 그것을 철분결핍질병으로 보려고 한다. 몸이 이용할 수 있는 철분이 결핍되고, 이 때문에 더 많은 철분을 흡수하도록 신호를 보내는 것이다.

비타민C는 철의 흡수를 늘려줄 뿐만 아니라, 페리틴 저장조직으로 철이 들어가고 나오는 데 필요하기도 하다. 적절한 산화방지물질이 없으면 철이 조직 페리틴에서 풀려나서 혈장트랜스페린plasma transferrin으로 전달되지 못하므로 제2철의 저장량이 점점 많아질 수도 있다. 혈장트랜스페린은 철과 결합하여 그것을 온몸에 나르는 주요 혈중 단백질이다. 이 과정에서 3가 제2철을 2가 제1철로 임시 환원하는 데 비타민C가 필요하다.

중요한 문제는 지라에서 헤모글로빈이 끊임없이 분해될 때 철을 재활용하는 것이다. 이런 식으로 날마다 25밀리그램쯤의 철이 재활용되지만, 여기서 조직에 있는 페리틴의 철을 혈장트랜스페린으로 옮기는 데 산화환원과정이 필요하다. 비타민C가 결핍되어 있으면 이 재활용은 부분적으로만 일어날 것이다. 철 저장량의 대부분은 지라에서 오래된 적혈구로부터 풀려난 분해된 헤모글로빈이 간문맥을 거쳐 도착하는 간에 축적된다.

이는 간에 아주 높은 산화전위를 초래해서 여러 간 질환과 간 효소들의 향진으로 이어진다. 그러나 간에 제2철이 아주 많이 축적되면 다른 조직에 비해 상대적으로 간을 더 항산화물질 결핍 상태로 만들 것이다. 비타민C의 활동이 가장 활발하게 일어나는 곳은 장 점막일 것이다. 장 점막이 음식으로부터 흡수된 항산화물질을 가장 필요로 하기 때문이다. 그러므로 트랜스페린은 장 점막에서 우선적으로 철을 모아 서 변환이 너무 어려운 간에의 저장을 피할 것이다.

철분과다는 단순히 유전자의 문제만은 아니다. 나이가 들면 보편적으로 생기는 문제이긴 하나 남성과 간 질환을 가진 사람들에게 더 빨리 나타난다. 따라서 철분과다는 아마도 대부분의 고령자들에게 나타나는 증세일 것이다. 때문에 일반적인 비타민C 결핍은 온갖 종류의 노인성 증상들로 표현된다. 이 가운데서 가장 흔한 두 가지 증상이 결합 조직 약화와 머리카락 탈색이다.(다음 호에 계속) 

- 이 글은 『More Energy & Less Disease with Vitamin C and MSM』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **월터 라스트** Walter Last | 영양학과 자연치유법을 실행하면서 화학자, 영양학자, 독물학자毒物學者로서의 훈련과 연구 경험을 결합하였다. 독일에서 태어나 자랐으며 그라이프스발트, 쾰른, 뮌헨 대학의 의학연구소에서 연구하고 독물학 조사 분야에서 일했다. 쾰른에서 주임 법화학자였고 LA의 생물학 실험실에서도 일했다. 1970년에 뉴질랜드에 정착했으나 약에 기반을 둔 의료에 불만족하여 자연치유사로 임상을 했다. 1981년 이래 퀸즈랜드에 살고 있으며 난치병을 다루는 데 있어서 자연의학의 효과를 향상시키는 자연치유법을 조사하고 실험해왔다. 『그대 자신을 치유하라』, 『치유의 음식들』, 『치유를 위한 자연스런 방법』을 집 했다. 최근작으로는 『그대 자신을 치유하라』시리즈가 있다. 웹사이트 www.health-science-spirit.com

역자 | **박병오** | <지금여기> 번역위원. 대학과 대학원에서 조경학, 생태학, 자연치유학을 공부했다. 농촌 관련 연구기관에서 일하다 시골에 들어가 자연스러운 삶의 방식을 실험해 왔다. 자연의학, 신과학, 영성 분야의 번역 기사를 제공하는 등 기획번역가로 일하고 있다. 번역한 책으로는 『소스 드』, 『은폐된 진실, 금지된 지식』이 있다.