

Vitamin C from Public Meeting Jan. 2020

Here are some notes from a public meeting held in Toronto on Jan. 12, 2020. I had always been unclear as to the actual dosage requirements of both of these vitamins and hence I reviewed the contact reports in order to solve this problem. At the end of each section there is a dosage chart which I compiled which can quickly serve as a reference guide.

Michael Uyttebroek

Auszug aus Zweihundertsechzigster Kontakt Dienstag, 3. Februar 1998, 22.27 Uhr	Excerpt from Contact 260 Tuesday, 3 rd February 1998, 22:27
Ptaah:	Ptaah:
278. Ich verstehe.	278. I understand.
279. Ja, es entspricht der Richtigkeit:	279. Yes, it is correct:
280. Der Erdenmensch hatte die Fähigkeit, körpereigenes Vitamin C zu produzieren.	280. The Earth human beings had the ability to produce their bodies' own vitamin C.
281. Durch körperdevolutionierende Umstände aber ging diese Fähigkeit nach und nach verloren, folglich im Körper des heutigen Menschen nur noch geringste Spuren dieses Vitamins produziert werden, obwohl pro 1 Kilo Körpergewicht 14 Milligramm pro Tag benötigt werden.	281. However, through bodily de-evolutionary circumstances, this ability was gradually lost; consequently, in the bodies of today's human beings, only the minutest traces of this vitamin are produced, although, 14 milligrams per 1 kilogram of body weight are needed each day.
282. Da diese Produktion aber weitestgehend fehlt, muss die nötige Menge Vitamin C dem Körper von aussen zugeführt werden.	282. Since this production is largely absent, however, the necessary amount of vitamin C must be supplied to the body from the outside.
283. Normalerweise müsste dies über die Nahrung geschehen, was jedoch durch die gesamte Veränderung der Lebensmittel, und zwar auch der Früchte und Gemüse, heute nicht mehr möglich ist, weshalb künstliches Vitamin C hinzugezogen werden muss.	283. Normally this would have to be done through food, but due to all the changes in the food, including the fruits and vegetables, this is no longer possible today, which is why artificial vitamin C must be added
Billy:	Billy:
Das bestreiten aber viele Ärzte und Vitamin-Gegner usw.	Many doctors and vitamin opponents, etc. deny this, however.
Ptaah:	Ptaah:
284. Die sich gesamthaft alle irren und damit sehr viel Schaden anrichten.	284. They are all completely delusional and cause a lot of harm with it.
Billy:	Billy:
Ich weiss, denn seit ich mich an deine Weisungen halte mit den Multivitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen sowie	I know, since I follow your instructions with the multi-vitamins, trace elements, and minerals and take the daily minimum of 14 milligrams of

dem, täglich pro Kilo Körpergewicht minimum 14 Milligramm Vitamin C zu mir zu nehmen, seit da ist es mit meiner Gesundheit aufwärtsgegangen, und zwar ganz gewaltig, folglich ich mich heute wirklich nicht mehr über mangelnde Gesundheit beklagen kann.	vitamin C per kilogram of body weight, and since then, it has been getting better with my health, and indeed, quite immensely, consequently I can now really no longer complain about a lack of health.
---	---

Excerpt from Contact 241 3 rd February 1992, 23:33	Auszug aus Kontakt 241 3. Februar 1992, 23:33
Ptaah:	Ptaah:
77. We have talked about this many times, but we have never given very precise information about it.	77. Darüber haben wir schon öfters gesprochen, doch haben wir nie sehr genaue Angaben darüber gemacht.
78. But this is what I would like to do:	78. Hiermit möchte ich dies nun aber einmal tun:
79. In terms of the vitamin C requirement of the human body as it exists on the Earth, the average value is around 750 milligrams for a body weight of 60 kilograms and for light activity.	79. In bezug auf den Vitamin-C-Bedarf des menschlichen Körpers, wie er auf der Erde gegeben ist, bewegt sich der durchschnittliche Wert bei 750 Milligramm bei einem Körpergewicht von 60 Kilogramm und bei leichter Tätigkeit.
80. This corresponds to 12.5 milligrams of vitamin C per kilogram of body weight.	80. Dies entspricht 12,5 Milligramm Vitamin C pro ein Kilogramm Körpergewicht.
81. With heavy activity, the vitamin requirement of the body increases to 14 milligrams per kilogram of body weight.	81. Bei schwerer Tätigkeit steigt der Vitaminbedarf des Körpers an, und zwar auf 14 Milligramm pro ein Kilogramm Körpergewicht.
Billy:	Billy:
And how does the measure then behave with medium activity?	Und wie verhält sich das Mass dann bei mittlerer Tätigkeit?
Ptaah:	Ptaah:
82. A medium-heavy activity is the same as a heavy activity.	82. Eine mittelschwere Tätigkeit ist der schweren Tätigkeit gleichzusetzen.
Billy:	Billy:
A person weighing 70 kilograms would have to consume 980 milligrams of vitamin C per day.	Ein 70 Kilogramm schwerer Mensch müsste also demnach 980 Milligramm Vitamin C zu sich nehmen pro Tag.
Ptaah:	Ptaah:
83. This is correct, but this corresponds only as a guide, because the rule states that an increase of 150 milligrams is useful, so	83. Das ist richtig, jedoch entspricht dies nur einem Richtmass, denn die Regel legt dar, dass ein Mehr von 150 Milligramm von

therefore 150 milligrams should be added to each calculated result.	Nutzen ist, so also 150 Milligramm zu jedem errechneten Resultat hinzugerechnet werden sollten.
Billy: For a person with a body weight of 70 kilograms, the required quantity would then be calculated at 1130 milligrams per day.	Billy: Für einen Menschen mit 70 Kilogramm Körpergewicht wäre die Bedarfsmenge dann mit 1130 Milligramm pro Tag zu berechnen.
Ptaah: 84. That is correct.	Ptaah: 84. Das ist richtig.
Billy: So the measure of 750 milligrams is on average only valid for a body weight of 60 kilograms and for light work. Correctly, the vitamin C requirement must be calculated according to kilogram body weight and according to heavy work. Most people fall into this category. Very few people actually perform light activities.	Billy: Also ist das Mass von 750 Milligramm durchschnittlich nur gültig für ein Körpergewicht von 60 Kilogramm und bei leichter Arbeit. Richtigerweise muss der Vitamin-C-Bedarf demgemäss nach Kilogramm Körpergewicht und nach schwerer Tätigkeit berechnet werden. Unter diese Kategorie fallen die meisten Menschen. Nur sehr wenige verrichten ja in Wirklichkeit leichte Tätigkeiten.
Ptaah: 85. Also this corresponds to the correctness.	Ptaah: 85. Auch das entspricht der Richtigkeit.
Billy: Vitamin C deficiency does not indeed only affect the immune system, but also many other negative things appear, as for example, hereditary damage, eye damage, etc. Could you perhaps say something concrete about this?	Billy: Vitamin-C-Mangel beeinträchtigt ja nicht nur die Immunkraft des Immunsystems, sondern es treten auch vielerlei andere negative Dinge in Erscheinung, wie z.B. Erbschäden, Augenschäden usw. Könntest du darüber vielleicht einmal etwas Konkretes sagen?
Ptaah: 86. I can't get too detailed, because on the one hand this would take too much time, and on the other hand I on the other hand, I must not disclose too many cognitions.	Ptaah: 86. Zu ausführlich kann ich nicht werden, denn einerseits würde dies zu viel Zeit in Anspruch nehmen, und andererseits darf ich keine zu grossen Erkenntnisse preisgeben.
Billy: A few details are enough for me.	Billy: Einige Angaben genügen mir schon.
Ptaah: 87. Then listen:	Ptaah: 87. Dann höre:

88. Vitamin C deficiency symptoms are not as harmless as is assumed by the Earth-humans.	88. Vitamin-C-Mangelerscheinungen sind nicht so harmlos, wie von den Erdenmenschen angenommen wird.
89. Likewise it is not harmless, what the responsible scientists of the Earth propagate concerning wrong quantities of vitamin C needed for the human being of the Earth, because by their false data and false research results damages are caused in the human being's body and diseases, etc. are forced, which could be nipped in the bud and destroyed.	89. Ebenso ist es nicht harmlos, was die zuständigen Wissenschaftler der Erde in bezug auf falsche Bedarfsmengen an Vitamin C für den Menschen der Erde propagieren, denn durch ihre falschen Angaben und falschen Forschungsergebnisse werden im menschlichen Körper Schäden hervorgerufen und Krankheiten usw. herbeigeführt, die bereits im Keime erstickt und vernichtet werden könnten.
90. Men as well as women endanger their offspring already with conception acts, if the man or the woman or both together suffer from a vitamin C deficiency.	90. Männer wie Frauen gefährden z.B. bereits bei Zeugungsakten ihre Nachkommen, wenn der Mann oder die Frau oder beide zusammen an Vitamin-C-Mangel leiden.
91. Offspring whose parents suffer from vitamin C deficiency at the time of conception are at risk because their immune system becomes unstable and susceptible to allergies, ailments and many diseases.	91. Nachkommen, deren Eltern zur Zeit der Zeugung unter Vitamin-C-Mangel leiden, werden dadurch gefährdet, dass ihr Immunsystem instabil wird und eine Anfälligkeit für Allergien, Gebrechen und viele Krankheiten hervorgerufen wird.
92. Even birth defects of innumerable forms and all sorts of other evils appear, as for example, various cancers that could never occur if the progenitors did not suffer from a vitamin C deficiency.	92. Selbst Geburtsfehler unzählbarer Formen und allerlei andere Übel treten in Erscheinung, so z.B. auch verschiedene Krebsarten, die niemals auftreten könnten, wenn die Zeugenden nicht unter Vitamin-C-Mangel leiden würden.
93. First and foremost, DNA damage occurs, which then has lifelong negative effects.	93. In erster Linie treten DNA-Schäden in Erscheinung, die dann lebenslange negative Auswirkungen zeitigen.
Billy: DNA is the basic molecule through which genes are passed on.	Billy: DNA ist doch das Grundmolekül, durch das Erbanlagen weitergegeben werden.

14mg of vitamin C per kg of body weight every day + 150 mg.

Weight lbs.	Weight kg. (approx.)	Daily Vitamin C
100	45.4	785 mg
125	56.7	944mg
150	68	1,103 mg
175	79.4	1,261 mg.
200	90.7	1,420 mg.