

原文出处：<http://www.doctoryourself.com/omns/v17n12.shtml>

Simplified Chinese Version

OMNS May 6, 2021

Why I am Healthier at 68 than at 12?

by Tom Taylor

The Chinese translation of this article is made possible by a generous grant from Dr. Bill Grant and from the Cheng Integrative Health. 本文翻译工作得到Bill Grant博士资助及上海成氏健康资助。

。

译者：张俊

审阅：成长

为什么我的68岁却比12岁更健康？

作者：汤姆泰勒翻

（OMNS2021年5月6日）12岁时，我患了枯草热，无法在干草仓干活。大约在那个年纪，我的眼脸上经常出现麦粒肿，以至于妈妈给我带着太阳镜去学校。治疗麦粒肿和皮肤疖子的医疗方案是长期使用抗生素。他们说我的皮肤太白暂。那些年，善良的老牙医说我的白齿裂缝大，他们会用标准汞合金填充它们以防止以后出现蛀牙。所以，每看一次牙医都多一个被填满的牙。学校保健护士也给我的牙齿打了不及格，因为我牙龈萎缩，露出了下切牙的牙根。17岁左右，黑板突然变得灰蒙蒙的看不清字迹，于是我被建议终生佩戴眼镜。

如果说我68岁时对医药产品失望是个特例，那可能主要是源于对医药行业的担忧，比如，如果没有医药的帮助，我的枯草热早就痊愈了。近几年牙医已经用复合材料代替了我牙齿中的汞合金。奇怪的是我眼镜也不用戴了——不戴眼镜，我的视力反而好到可以通过驾驶执照和私人飞行员执照的眼科检查。我的一年级男性朋友大约有一半不在世了，我显然很幸运，而遵循下面的这些建议对我帮助很大。

我的枯草热症从发病到痊愈经历了55年，与我白齿填充汞合金的时间大致相同。此外，我的牙龈不再露牙根了。我现在从维生素C的一系列研究中发现，

我可能以前患有轻微的坏血病。至于摘掉眼镜，可能有点运气成分在里面，但其实十年前我也读到过眼睛需要大量抗氧化剂，而维生素C是价格低廉且必不可少的抗氧化剂。我的生活能少了药物吗？在我尝试用12种处方帮助一位痴迷药物的朋友之后，却跟这位朋友变得更加疏远，而我开始专注于保持健康这一具有挑战性的目标。

埃及出土的粘土罐里面发现了大量的古代手稿，将来我死的时候，我想用以下书籍和印着永恒讲义图像的羊皮纸来埋葬自己，羊皮卷丢进粘土罐里放在脚边。我希望当这些信息在未来的千年被重新发现时，会在考古界引起轰动。到那时，媒体公司将不再痴迷于取悦药品广告商，而这些信息可能会逐渐被世人所知。

除非另有说明，以下图书可通过主要图书销售商如Barnes&Nobel或Amazon购买。

1. Tom Levy's博士最近的电子书《病毒感染快速恢复:无需生活在恐惧中》(Rapid Virus Recovery: No need to live in fear。如果你想在未来几十年让许多医院看起来像一个废弃的汽车工厂，那么让全世界的人都阅读这本书，并践行这本书上的内容吧[1]。首先它以其非凡的内容和价格而著称——它是免费的。它在这个名单上排名第一是有充分理由的。投资几个小时的时间，可以节省你看医生和请病假的时间。其次出色的投资回报——无限，正如数学家或MBA所说。它解释了如何通过用过氧化氢雾化来对抗病毒感染——这是一种所有人都可以使用的难以击败的治疗方法。

与本书相似的Levy博士最近的一次讲座可以在硅谷健康研究所找到。

YouTube链接: <https://youtu.be/TepxcCLKNeLM>

2. Sarah Myhill医学博士。Sarah的医疗生涯一直很有趣，因为英国医疗许可当局就她对关注于疾病的根本原因来解决医疗保健问题而发生了争执。她的原理是通过模拟土拨鼠来控制体重和改善健康，可以简化医疗保健工作和节省大部分医疗费用。一位朋友说，一位家人已经根据Myhill对糖尿病的建议而增加补充剂摄入，他的血糖、精力和耐力都恢复了正常。她的最新著作《生态医学，大型制药业和快餐业的解药》详细介绍了她作为一线医生一生的经验所得。[2]她在硅谷健康研究所有一个非常有趣的讲座：

<https://youtu.be/qF3WQV1tbL8>

3. 焦虑和紧张：看到一连串关于ADD或ADHD的评论，有点令人沮丧，我想好吧，你试过烟酸吗？根据Abram Hoffer博士的说法，精神障碍（如轻微焦虑直至精神分裂症）都可以从烟酸中受益。Hoffer花了几十年的时间来传播这个观点，但医学界几乎不接受。Hoffer和Saul所著的《烟酸，真实故事》（Niacin, The Real Story）一书对这个议题进行了简单的研究。[3]霍弗几年前去世了。但是Andrew Saul最近有一个很好的演讲，涵盖了烟酸、维生素C和其他主题：<https://youtu.be/mMmu00iM72w>

4. 快到60岁的时候，我觉得自己老了，身体僵硬了。几年后，我阅读了Carolyn Dean的“镁奇迹”[4]，并开始按照她的建议服用柠檬酸镁。我现在感觉足够灵活，以至于我最近接了一架小型飞机的发动机的维修工作，不再害怕我的手臂、腿或背部疼痛。几年前，我妻子抱怨腿部疼痛，服用镁后疼痛消失。这是Carolyn与一位非常活跃的采访者的视频：<https://youtu.be/OvHlrY0u5rA>

5. 《毒牙》（The Toxic Tooth）这本书可能头韵用法不常见，但它是一本好书。[5]这是与上述#1同一个作者Thomas Levy博士撰写的。这本书使我最终除去了牙齿的汞合金填充物，随之枯草热症也消失了。此外，我的臼齿在牙槽中变得更加坚固。口腔健康是身体健康的一大关键，也是核心信息。这是他几年前关于这个主题的演讲：<https://youtu.be/FSnPC1oC0jU>

6. John Sarno博士在1980年代开始写书，解释他是如何意识到大多数人背部和肩部疼痛是由压力引起的，而不是物理损伤引起，不能通过手术缓解的身体损伤。在他的一生中，他写了几本关于这个主题的书。他最古老的一本书是“Mind Over Back Pain”。[6]它是我的最爱，因为它的长度很短。对他的技术成果答谢晚宴可以在这个网址中找到：<https://youtu.be/p20QhBz-Tik>

7. Dawson Church博士，这本书鼓励“要治愈身体，先治愈心灵”。一般人在看过他的资料后可能会说“对我来说太有吸引力了”，就像我年轻时那样。最近出版的一本名为《极乐脑，重塑你的大脑以恢复力、创造力和快乐的神经科学》(Bliss Brain, The Neuroscience of Remodeling Your Brain for Resilience, Creativity, and Joy)，准确地描述了他在这方面的专业知识。[7]在这个一切都被过度炒作的现代世界，压力过大的人太多了。Dawson在解释这个问题上做得很好。这是他在硅谷健康研究所（Silicon Valley Health

Institute) 发表的一篇演讲:<https://youtu.be/xE5cXy-S24k>

8. David Brownstein医学博士, 他的15本书, 都是直截了当的, 所有的健康主题都是具体而实用的。例如我姐姐发现他的书《用盐养生》(Salt Your Way to Health) 非常实用。

为了使以上清单短小精悍, 我省略了很多高质量的维生素C资料。[9-16]然而, 作为此类物质益处的重要指标, 我来说一下, 以我的经验, “服用维生素C的人”永远不需要依赖大量处方药, 不会抱怨各种疼痛和身体不适, 也几乎不需要一群医生和一个装满药物的柜子。

如果你选择做一个医学弃儿, 并遵循上面给出的建议, 准备好观察您周围的许多不必要的疾病。特别是上述列表中的材料被提及时, 请准备好转换话题。但仍时不时会有人感兴趣, 药店的销量会放缓, 生活会有所改善。

就是这样, 人如其食, 你就是你所想的那个人。双氧水可以帮助避免许多呼吸道感染, 维生素C有助于口腔和视力健康。随着这种“革新扩散”(MBA的一个常见表达)渗透到世界各地, 50年后, 许多医院很可能看起来就像那座老汽车厂。

最后, 一旦你汲取了以上书库, 也许能帮我弄清楚如何在羊皮纸上画出这个书库! 祝开心!

参考文献

1. Levy T (2021) Rapid Virus Recovery: No need to live in fear. Available from: <https://rvr.medfoxpub.com>
2. Myhill S (2020) Ecological Medicine, The Antidote to Big Pharma and Fast Foods. Hammersmith Books. ISBN-13: 978-1781611708
3. Hoffer A, Saul AW (2015) Niacin: The Real Story: Learn about the Wonderful Healing Properties of Niacin. Basic Health Pubs. ISBN-13: 978-1591202752
4. Dean C (2017) Magnesium Miracle. Ballantine Books, 2nd ed. ISBN-13: 978-0399594441
5. Levy T (2014) The Toxic Tooth: How a root canal could be making you sick. Medfox Pub. ISBN-13: 978-0983772828

6. Sarno J (1986) Mind Over Back Pain: A Radically New Approach to the Diagnosis and Treatment of Back Pain. Berkley; Reissue edition. ISBN-13: 978-0425087411

7. Church D (2020) Bliss Brain: The Neuroscience of Remodeling Your Brain for Resilience, Creativity, and Joy. Hay House. ISBN-13: 978-1401957759

8. Brownstein D (2001-2014) 15 Titles. Medical Alternatives Press. Available from: <https://www.drbrownstein.com/shop>

9. DesBois M (2021) The Treatment of Infectious Disease Using Vitamin C and other Nutrients. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v17n04.shtml>

10. Saul AW, Doctor X (2020) Vitamin C Treatment of COVID-19: Case Reports. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n47.shtml>

11. Cohen A (2020) My Personal Story of Mega-dosing Vitamin C. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n41.shtml>

12. Du L, Mei D, Li D, et al (2020) The Application of High-dose Intravenous Vitamin C in Severe Respiratory Virus Infections. Orthomolecular Medicine News Service. <Http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n40.shtml>

13. Zuker M (2020) Vitamin C Pioneer Frederick R. Klenner, MD: An Historic Interview. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n35.shtml>

14. Rasmussen MPF (2020) Vitamin C Evidence for Treating Complications of COVID-19 and other Viral Infections. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n25.shtml>

15. Farmer T (2020) COVID-19 vs Homo Sapiens Ascorbicus. Orthomolecular Medicine News Service.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n53.shtml>

16. Taylor T (2017) Vitamin C Material: Where to Start, What to Watch. Orthomolecular Medicine News Service.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v13n20.shtml>