

## PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 13 de fevereiro de 2023

### Você quer morrer velho ou doente?

Comentário de Tom Taylor

OMNS (13 de fevereiro de 2023) Somos um tanto doutrinados pelas gerações anteriores para, eventualmente, esperar passar alguns anos no lar de idosos doentes, mas como isso pode ser evitado? A pergunta associada que carrego é: "Por que economizar para a aposentadoria se tudo o que você vai fazer é gastá-lo com médicos e hospitais?" A saúde não é a primeira riqueza?

Na minha faixa etária, gasta-se muito tempo assistindo a funerais, carregando o caixão ou levando as pessoas aos hospitais arquitetonicamente lindos para um tratamento ou outro. Eu falhei tanto em espalhar a palavra sobre a vitamina C que isso me levará a fazer essas viagens para sempre - ou, como na mitologia grega, continuamente empurrar uma pedra morro acima como Sísifo? [\[1\]](#)

Já visitei hospitais suficientes para concluir que, embora costumávamos construir belas igrejas, agora parece que estamos construindo belos hospitais. A mudança parece ser um tanto cronometrada com a chegada do Relatório Flexner e do Ancel Keys no cenário mundial. Flexner facilitou um monopólio mais ou menos médico [\[2\]](#) e Keys é creditado por nos colocar no caminho de evitar a gordura na dieta. [\[3\]](#)

Uma tendência atual observável entre os médicos que parecem viver bem com os vídeos da internet é a longevidade versus a gordura da barriga. [\[4, 5\]](#) Observe os dois pontos de vista diferentes. Tendo comparecido à minha cota de funerais, meu banco de dados pessoal afirma que a longevidade e a saúde estão claramente relacionadas a evitar o excesso de peso. O ponto de ancoragem neste meu gráfico mental é o cantor Israel Kamakawiwo'ole, famoso por "Somewhere over the Rainbow". [\[6\]](#) Infelizmente, quando ele morreu aos 38 anos, ele pesava 750 libras. No meu gráfico mental, uma vantagem é carregar o caixão para aqueles que chegaram aos 80 anos - porque levá-los não é tão difícil. Os pesados já foram quase todos embora.

Tenho 69 anos e, na minha faixa etária e com minha defesa da vitamina C, recebo a pergunta regular: "Bem, Tom, quanto tempo você espera viver?" Minha resposta é sempre 93. Esse parece ser o tempo de vida comum do pessoal da vitamina C, por exemplo, Linus Pauling, [\[7\]](#) então eu vou com esse número e planejo de acordo. Enquanto isso, imagino que várias pessoas irritadas com minha defesa da vitamina C estão esperando por seu momento de schadenfreude [\[8\]](#) para mim, - schadenfreude: encontrar alegria no infortúnio de outra pessoa.

Então, voltando à questão, você quer morrer velho ou doente? A resposta, se alguém prefere morrer velho, é ler algumas das dicas no final deste artigo. Mas meu exemplo é o tio Eddie. Eddie morreu arrancando folhas em uma queda aos 88 anos. Ele manteve seu peso baixo, comeu muitos vegetais frescos e fez muita jardinagem. Isso é suficientemente perto de morrer de botas para mim. Meus detratores apontarão que a solução de Eddie para muitos dos problemas menores da vida era tomar uma Coca-Cola. Será que dispensar as Cocas o teria levado a 93? Isso claramente precisa de mais pesquisas, mas imagino que a Coca-Cola Company gostaria que você tomasse uma Coca-Cola enquanto pensa nisso.

Então, as grandes farmacêuticas aprenderam com a propaganda da Coca-Cola? Bem, de acordo com a Dra. Joan Ifland, pesquisadora que afirma que o açúcar é a maior pandemia de saúde da nossa vida, o estabelecimento médico provavelmente aprendeu o marketing com o cigarro e, posteriormente, com a indústria de alimentos embalados. [9] A Dra. Ifland está convencida de que o efeito do açúcar em nós é profundo e prejudicial - e ela tem os fatos para apoiar sua opinião. No entanto, ela descobriu que ter uma posição que não traz dinheiro ou felicidade imediata a ninguém é difícil de vender. E imagino que a Coca-Cola Company gostaria que você tomasse uma Coca Zero enquanto contempla os pontos dela.

E um último pensamento que atribuirei à Dra. Diana Schwarzbein é: "Se você quiser viver apenas até os 50, comer o que quiser, fazer o que quiser, seu corpo suportará o abuso até então". [10] Ok, então por extensão, exatamente como Matusalém chegou aos 969 anos? [11] Só podemos ter certeza de que ele não estava comendo nossa dieta moderna de fast-food.

No vídeo de referência [4], intitulado "Não existe tal coisa como uma pessoa saudável com excesso de peso", o Dr. Joel Fuhrman, MD, afirma que, se formos honestos conosco e usarmos seu IMC recomendado de 23 em vez do mais comum 25 como um peso saudável máximo, então 89% dos americanos estão acima do peso. Muito possivelmente, muitos dos demais são fumantes inveterados e alcoólatras. Isso deixaria talvez 2,4% que ele considera saudáveis e com peso "normal". Isso é difícil de engolir, pois joga quase todos nós, inclusive eu, na categoria de sobrepeso ou não saudável.

O objetivo deste artigo não é repreender ninguém sobre o peso, mas apenas trazer à tona que há muitos dados que correlacionam longevidade e peso bem vividos. Além disso, esse peso está por trás de muitas das doenças de nossos cidadãos, especialmente à medida que envelhecemos. Todos nós temos muitos desafios com os quais estamos dispostos a trabalhar, e o excesso de peso é apenas um deles. Entre agora e meus 93 anos, se eu completar esses 25 anos, mantereirei esse fato em mente.

Para encerrar, escrever para o *Orthomolecular Medicine News Service* me ajuda a assimilar este material, e espero que ajude um pouco a você também. Nesse ínterim, sinto-me confiante de que continuarei servindo como carregador de caixão para algumas pessoas que basicamente me disseram em algum momento: "Mas Tom, eu gosto do meu açúcar!"

Ponteiros:

- 78 anos Mega dosagem de 30 gramas de vitamina C por dia durante 40 anos. Isso elimina suas alergias e ele quase nunca ficou doente. "Minha história pessoal de megadosagem de vitamina C" <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n41.shtml>
  - Se você acha que 30 gramas (30.000 mg) por dia é um pouco selvagem, não é. Veja esta tabela de dosagem desenvolvida pelo Dr. Klenner, um dos primeiros defensores da vitamina C. [http://www.doctoryourself.com/klenner\\_table.html](http://www.doctoryourself.com/klenner_table.html)
- Para uma das melhores fontes de pesquisa pragmática e extensa em saúde, mas escrita para a população em geral, indico os vários livros de autoria do Dr. Thomas Levy. Seu site é: <https://www.peakenergy.com/>
- Para uma educação de saúde muito ampla, sem ter que comparecer às aulas ou aprender a tirar sangue, os vídeos do Instituto de Saúde do Vale do Silício o levarão bem nesse caminho. <https://www.youtube.com/c/SiliconValleyHealthInstitute/videos>

- Se você está tentando procurar soluções naturais para um problema de saúde específico, tente <http://www.doctoryourself.com/> A organização é um pouco eclética, mas a barra de pesquisa funciona bem.
- Quais suplementos devo tomar? Existem muitas respostas confusas e nenhuma perfeita. A conclusão deste artigo recente do OMNS tem uma boa lista de uma fonte confiável. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v18n30.shtml>
- Câncer? Tente "Resumo de pesquisas recentes com três nutrientes na guerra contra o câncer"  
<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v17n26.shtml>  
Veja também o artigo da Riordan Clinic listado abaixo.
- Pressão arterial? Experimente "A vitamina C reduz a pressão arterial"  
<https://youtu.be/CHapiUjCeU8>
- Tudo isso vale o esforço? Experimente meu artigo de 2021, "Por que sou mais saudável aos 68 do que aos 12?" <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v17n12.shtml>
- A vitamina C é boa para quase tudo, mas a maioria de nós, inclusive eu, leva muito tempo para acreditar nisso. O Dr. Levy, mencionado acima, gosta de dizer que não existem 12.000 doenças únicas como comumente se acredita, mas o número está mais próximo de um! Essa falta de antioxidantes e vitamina C é uma fonte barata e fácil de antioxidantes.

Velocidade e retaliação maciça! No momento em que você sentir aquele nariz escorrendo, ou cansaço excessivo, tome uma atitude. Essa ação é uma mega dosagem de vitamina C. Esperar um dia permite que a doença se estabeleça e a luta será muito mais difícil.

- Minha palestra favorita sobre vitamina C é do Dr. Robert Cathcart. É um ritmo rápido, mas uma grande percepção. Você pode precisar ouvir algumas vezes. "(2006-09) Robert Cathcart - Mega C para doenças virais e outras" Pule para baixo e comece na marca de 4:58. <https://youtu.be/PKD3BXL8ESA>
  - O Dr. Cathcart desenvolveu o conceito de titulação para tolerância intestinal. Isso significa que a dose ideal de vitamina C quando doente é quando você começa a se sentir melhor de repente, mas seus intestinos parecem um pouco enjoados. Este link explica o conceito. Isso funciona bem. <http://www.doctoryourself.com/titration.html>
  - Aqui está o Dr. Cathcart explicando como preparar e administrar vitamina C por via intravenosa. Isso vai essencialmente manter a vitamina C, pular todas as pílulas e acho que evita o problema do intestino reticente. <http://www.doctoryourself.com/vitciv.html>
- Digo a quem quiser ouvir, se eu ficar em um mau caminho, leve-me à Clínica Riordan em Wichita, KS, EUA. <https://riordanclinic.org> Não está vinculado a grandes empresas farmacêuticas ou a grandes governos, e fez seu próprio caminho e avançou muito na terapia com vitamina C.
  - Aqui está um artigo interessante, prático e detalhado de Riordan "The Riordan IVC Protocol for Adjunctive Cancer Care" <http://www.doctoryourself.com/RiordanIVC.pdf> ou <https://riordanclinic.org/research-study/vitamin-c-protocolo-ivc-pesquisa/>
- Se você gosta de apenas assistir aos vídeos, meu antigo artigo "Material de vitamina C: por onde começar, o que assistir" ainda é atual. O conhecimento sobre a vitamina C está bem estabelecido há décadas. A aceitação pela medicina dominada por produtos farmacêuticos ainda está em andamento. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v13n20.shtml>

## Referências:

1. Sísifo. <https://en.wikipedia.org/wiki/Sisyphus>
2. O Relatório Flexner. [https://en.wikipedia.org/wiki/Flexner\\_Report](https://en.wikipedia.org/wiki/Flexner_Report)
3. Como Ancel Keys fez lavagem cerebral nas massas para temer carne (ele está errado). <https://carnivorearelius.com/ancel-keys>
4. Não existe uma pessoa saudável com excesso de peso. YouTube, <https://youtu.be/n6D131HZFKU>
5. Lyon G. Como GANHAR MÚSCULOS E PERDER A GORDURA DA BARRIGA PARA LONGEVIDADE. Youtube, <https://youtu.be/vAD4X4tiPq8>
6. Kamakawiwo'ol I. Em algum lugar além do arco-íris. Youtube, <https://youtu.be/V1bFr2SWP111>
7. Linus Pauling. [https://en.wikipedia.org/wiki/Linus\\_Pauling](https://en.wikipedia.org/wiki/Linus_Pauling)
8. Schadenfreude. <https://en.wikipedia.org/wiki/Schadenfreude>
9. Ifland J. (2019) Food Sensitivity and Health. YouTube, <https://youtu.be/-s8z4u-Uo4>
10. Schwartzbein D. Sobrevivência do mais inteligente. YouTube, <https://youtu.be/6qUSvzUj6jo>
11. Matusalém. [https://en.wikipedia.org/wiki/Methuselah#In\\_popular\\_culture](https://en.wikipedia.org/wiki/Methuselah#In_popular_culture)

*(Tom Taylor tom@maskinell.com interessou-se pela vitamina C há duas décadas, resultando na eliminação de suas alergias, dores de cabeça, pressão alta e óculos. Ele escreve artigos OMNS ocasionais para ajudar a si mesmo e a outros a assimilar as informações. Sua carreira abrangeu engenharia de petróleo e geofísica para desenvolvimento de software.)*

## Medicina Nutricional é Medicina Ortomolecular

A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>