

## 為什麼我 68 歲卻比 12 歲更健康？

作者：湯姆泰勒；譯者：張俊；審閱：成長

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

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。

### 為什麼我的 68 歲卻比 12 歲更健康？

作者：湯姆泰勒翻

（OMNS2021 年 5 月 6 日）12 歲時，我患了枯草熱，無法在幹草倉幹活。大約在那個年紀，我的眼瞼上經常出現麥粒腫，以至於媽媽給我帶著太陽鏡去學校。治療麥粒腫和皮膚癬子的醫療方案是長期使用抗生素。他們說我的皮膚太白皙。那些年，善良的老牙醫說我的白齒裂縫大，他們會用標準汞合金填充它們以防止以後出現蛀牙。所以，每看一次牙醫都多一個被填滿的牙。學校保健護士也給我的牙齒打了不及格，因為我牙齦萎縮，露出了下切牙的牙根。17 歲左右，黑板突然變得灰蒙蒙的看不清字跡，於是我被建議終生佩戴眼鏡。

如果說我 68 歲時對醫藥產品失望是個特例，那可能主要是源於對醫藥行業的擔憂，比如，如果沒有醫藥的幫助，我的枯草熱早就痊愈了。近幾年牙醫已經用復合材料代替了我牙齒中的汞合金。奇怪的是我眼鏡也不用戴了——不戴眼鏡，我的視力反而好到可以通

過駕駛執照和私人飛行員執照的眼科檢查。我的一年級男性朋友大約有一半不在世了，我顯然很幸運，而遵循下面的這些建議對我幫助很大。

我的枯草熱癥從發病到痊愈經歷了 55 年，與我白齒填充汞合金的時間大致相同。此外，我的牙齦不再露牙根了。我現在從維生素 C 的一系列研究中發現，我可能以前患有輕微的壞血病。至於摘掉眼鏡，可能有點運氣成分在裏面，但其實十年前我也讀到過眼睛需要大量抗氧化劑，而維生素 C 是價格低廉且必不可少的抗氧化劑。我的生活能少了藥物嗎？在我嘗試用 12 種處方幫助一位癡迷藥物的朋友之後，卻跟這位朋友變得更加疏遠，而我開始專注於保持健康這一具有挑戰性的目標。

埃及出土的粘土罐裏面發現了大量的古代手稿，將來我死的時候，我想用以下書籍和印著永恆講義圖像的羊皮紙來埋葬自己，羊皮卷丟進粘土罐裏放在腳邊。我希望當這些信息在未來的千年被重新發現時，會在考古界引起轟動。到那時，媒體公司將不再癡迷於取悅藥品廣告商，而這些信息可能會逐漸被世人所知。

除非另有說明，以下圖書可通過主要圖書銷售商如 Barnes&Nobel 或 Amazon 購買。

1 Tom Levy's 博士最近的電子書《病毒感染快速恢復:無需生活在恐懼中》(Rapid Virus Recovery: No need to live in fear。如果你想在未來幾十年讓許多醫院看起來像一個廢棄的汽車工廠，那麼讓全世界的人都閱讀這本書，並踐行這本書上的內容吧[1]。首先它以其非凡的內容和價格而著稱—它是免費的。它在這個名單上排名第一是有充分理由的。投資幾個小時的時間，可以節省你看醫生和請病假的時間。其次出色的投資回報--無限，正如數學家或 MBA 所說。它解釋了如何通過用過氧化氫霧化來對抗病毒感染--這是一種所有人都可以使用的難以擊敗的治療方法。

與本書相似的 Levy 博士最近的一次講座可以在矽谷健康研究所找到。YouTube 鏈接：  
<https://youtu.be/TepxcCLKNeLM>

2 Sarah Myhill 醫學博士。Sarah 的醫療生涯一直很有趣，因為英國醫療許可當局就她對關注於疾病的根本原因來解決醫療保健問題而發生了爭執。她的原理是通過模擬土撥鼠來控制體重和改善健康，可以簡化醫療保健工作和節省大部分醫療費用。一位朋友說，一位

家人已經根據 Myhill 對糖尿病的建議而增加補充劑攝入，他的血糖、精力和耐力都恢復了正常。她的最新著作《生態醫學，大型製藥業和快餐業的解藥》詳細介紹了她作為一線醫生一生的經驗所得。 [2] 她在矽谷健康研究所有一個非常有趣的講座：  
<https://youtu.be/qF3WQVltbL8>

3 焦慮和緊張：看到一連串關於 ADD 或 ADHD 的評論，有點令人沮喪，我想好吧，你試過煙酸嗎？根據 AbramHoffer 博士的說法，精神障礙（如輕微焦慮直至精神分裂癥）都可以從煙酸中受益。Hoffer 花了幾十年的時間來傳播這個觀點，但醫學界幾乎不接受。Hoffer 和 Saul 所著的《煙酸，真實故事》（Niacin, The Real Story）一書對這個議題進行了簡單的研究。 [3] 霍弗幾年前去世了。但是 Andrew Saul 最近有一個很好的演講，涵蓋了煙酸、維生素 C 和其他主題：<https://youtu.be/mMmu0OiM72w>

4 快到 60 歲的時候，我覺得自己老了，身體僵硬了。幾年後，我閱讀了 CarolynDean 的“鎂奇跡” [4]，並開始按照她的建議服用檸檬酸鎂。我現在感覺足夠靈活，以至於我最近接了一架小型飛機的發動機的維修工作，不再害怕我的手臂、腿或背部疼痛。幾年前，我妻子抱怨腿部疼痛，服用鎂後疼痛消失。這是 Carolyn 與一位非常活躍的採訪者的視頻：  
<https://youtu.be/OvHlrY0u5rA>

5 《毒牙》（The Toxic Tooth）這本書可能頭韻用法不常見，但它是一本好書。 [5] 這是與上述#1 同一個作者 ThomasLevy 博士撰寫的。這本書使我最終除去了牙齒的汞合金填充物，隨之枯草熱癢也消失了。此外，我的白齒在牙槽中變得更加堅固。口腔健康是身體健康的一大關鍵，也是核心信息。這是他幾年前關於這個主題的演講：  
<https://youtu.be/FSnPC1oC0jU>

6 John Sarno 博士在 1980 年代開始寫書，解釋他是如何意識到大多數人背部和肩部疼痛是由壓力引起的，而不是物理損傷引起，不能通過手術緩解的身體損傷。在他的一生中，他寫了幾本關於這個主題的書。他最古老的一本書是“Mind Over Back Pain”。 [6] 它是最愛，因為它的長度很短。對他的技術成果答謝晚宴可以在這個網址中找到：  
<https://youtu.be/p20QhBz-Tik>

7 Dawson Church 博士，這本書鼓勵“要治愈身體，先治愈心靈”。一般人在看過他的資料後可能會說“對我來說太有吸引力了”，就像我年輕時那樣。最近出版的一本名為《極樂腦，重塑你的大腦以恢復力、創造力和快樂的神經科學》(Bliss Brain, The Neuroscience of Remodeling Your Brain for Resilience, Creativity, and Joy)，準確地描述了他在這方面的專業知識。[7]在這個一切都被過度炒作的現代世界，壓力過大的人太多了。Dawson 在解釋這個問題上做得很好。這是他在矽谷健康研究所 (Silicon Valley Health Institute) 發表的一篇演講：<https://youtu.be/xE5cXy-S24k>

8 David Brownstein 醫學博士，他的 15 本書，都是直截了當的，所有的健康主題都是具體而實用的。例如我姐姐發現他的書《用鹽養生》(Salt Your Way to Health) 非常實用。

為了使以上清單短小精悍，我省略了很多高質量的維生素 C 資料。[9-16]然而，作為此類物質益處的重要指標，我來說一下，以我的經驗，“服用維生素 C 的人”永遠不需要依賴大量處方藥，不會抱怨各種疼痛和身體不適，也幾乎不需要一群醫生和一個裝滿藥物的櫃子。

如果你選擇做一個醫學棄兒，並遵循上面給出的建議，準備好觀察您周圍的許多不必要的疾病。特別是上述列表中的材料被提及時，請準備好轉換話題。但仍時不時會有人感興趣，藥店的銷量會放緩，生活會有所改善。

就是這樣，人如其食，你就是你所想的那個人。雙氧水可以幫助避免許多呼吸道感染，維生素 C 有助於口腔和視力健康。隨著這種“革新擴散”(MBA 的一個常見表達)滲透到世界各地，50 年後，許多醫院很可能看起來就像那座老汽車廠。

最後，一旦你汲取了以上書庫，也許能幫我弄清楚如何在羊皮紙上畫出這個書庫！祝開心！

#### 參考文獻

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>