

COVID 大流行暴露的健康危机

作者：Charles Bens；译者：张惠华；审阅：成长

原文链接 <http://www.doctoryourself.com/omns/v17n02.shtml>

OMNS Jan. 15, 2021

A Health Crisis Exposed by the COVID Pandemic

by Charles Bens

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。

（正分子医学简报 2021 年 1 月 15 日） 传统医学治疗慢性疾病的症状，而功能医学治疗疾病的根源。有超过 4 万项临床研究支持这一结论：功能医学比传统西医更安全、更有效、更便宜，但近年来在这方面鲜有进展。David Eddy 博士在他的“传统西医缺乏疗效”的报告中证实了这个问题。这篇文章认为传统西医很大程度上是由“医学猜测”组成的，它的费用变得越来越高，并经常导致附加的健康问题和危险的副作用。过去十个月的经历显示，这种情况已经变得多么糟糕。新型冠状病毒感染（COVID-19 病毒）缺乏有效的治疗方案，将医疗体系推到了崩溃的边缘。以下标题有助于说明这场医疗危机的严重性：

“利润凌驾于人，成本凌驾于医疗：美国的中间商医疗保健受到病毒的影响。”

卫报（The Guardian），Amanda Holpuch

“研究发现，只有 12% 的美国成年人代谢健康。”

北卡罗莱纳大学 (University of North Carolina)

“如果美国人更健康，我们就能更好地应对这场病毒大流行。”

斯坦福大学医学院 (Stanford University Medical School)

美国人不是很健康，这就是为什么大多数成年人都有一种，更多的是两种慢性疾病。营养不良是首要问题，这就是为什么我们是世界上 COVID-19 感染率最高的国家之一的原因。一个富有戏剧性的例子是，美国国家癌症研究所 (National Cancer Institute) 调查了 16633 名年龄从 2 岁到 80 岁的人，没有找到一个人拥有真正健康的饮食。事实上，绝大多数人在 14 种营养类别中存在 11 种缺乏。

了解免疫系统

新冠病毒引起了人们对自身免疫系统的关注，但大多数人仍然不太了解它。下面的简要介绍有助于加强认识，让更多的人采取措施改善这一系统，以预防未来的病毒，以及癌症、阿尔茨海默病等慢性疾病。

- 巨噬细胞——这些细胞捕获和攻击进入身体的各种病原体。
- 中性粒细胞——抵御感染的第一道防线，杀死细菌，然后死亡，形成脓液。
- 树突状细胞——这些细胞可以引导 T 细胞和 B 细胞到达需要的目标区域。
- T 细胞——在适应性免疫系统中起着中心作用，帮助消灭病原体。
- B 细胞——产生一种叫做抗体的蛋白质，可以对抗病毒和细菌。
- 肥大细胞和嗜碱性细胞——产生组胺，帮助免疫系统对抗过敏原。
- 自然杀伤 (NK) 细胞——快速反应细胞，攻击病毒和癌细胞。
- 获得性免疫系统——后天训练用于对抗病毒和癌症。

制造这些特殊免疫细胞所需的原料有很多来源。以下是其中一些:

- 白细胞——许多免疫细胞也被称为白细胞，通过维生素 A、维生素 E、维生素 C、硒、锌、黄芪、橄榄叶提取物、大蒜、姜黄素、槲皮素、硫辛酸、月桂苷、B 族维生素和辅酶 Q10 等营养物质和食物增强。
- 干细胞——这些细胞分裂并产生其他类型的细胞，包括白细胞。
- 谷胱甘肽和超氧化物歧化酶——细胞内主要的抗氧化剂。它们会随着年龄的增长而下降，40 岁以后需要补充维生素 C。

一个强大的免疫系统如何预防 COVID-19 这样的病毒感染

在我们的一生中，我们每天都会接触到成千上万的病毒，但只有少数病毒会导致严重的感染。感染率取决于病毒本身以及人体免疫系统的强弱。有几个因素有助于强壮我们的免疫系统。

- 营养——遵循以植物为主的地中海饮食。每天七到九种蔬菜和水果。
- 用瑜伽、冥想和深呼吸来减轻压力。测试皮质醇并服用复合维生素 B，维生素 B 有助于产生能量，而压力会消耗掉能量。
- 避免空气和水污染、家中的化学物质和辐射等有毒物质。
- 避免摄入糖分——高血糖会与维生素 C 竞争进入细胞。白细胞需要维生素 C 来支持其免疫功能。白细胞中过多的糖会使免疫能力下降 75%。
- 睡个好觉——身体在睡眠中恢复力量，生成荷尔蒙，排出毒素。
- 锻炼很重要——每天至少 30-45 分钟的锻炼有助于加强心脏和血液循环，改善肺功能和帮助排毒。

- 用营养补充剂来增强免疫力——大多数人并没有得到他们需要的所有营养。大多数人每天都需要补充多种维生素，维生素 C、维生素 D3、镁、锌等。

各种健康问题与 COVID-19 免疫

最容易感染 COVID-19 病毒的人是那些存在健康问题的人，如体弱的老年人和慢性病患者。这些健康问题可以根据免疫力的级别进行分类。每项健康问题都有一个风险级别，分为：非常高、高、中、需关注。这些分类是基于作者的研究和观察，具体分类如下：

非常高级别

- 维生素 D 水平低——维生素 D 影响了 2000 多个与健康相关的基因，包括癌症风险、流感和其他慢性疾病。（< 40 ng / ml）
- 肠道功能失调——大多数必需的营养物质是在我们的肠道生成或吸收的（80%）。肠道功能失调会导致营养摄入受到严重影响。
- 癌症——迄今为止最具挑战性的慢性病。我们的免疫系统在对付癌症时必须比对付其他任何疾病更努力。
- 65 岁以上

高级别

- 慢性疾病——包括肾脏疾病、肺病、肝病、糖尿病、心血管疾病和神经系统疾病。存在这些慢性疾病更容易受 COVID-19 病毒感染。

中級別

- 疾病前健康問題——高血壓、高膽固醇、糖尿病前期、早發型痴呆和肥胖。
- 免疫系統問題——使用處方藥物通常會消耗重要的營養物質，來促使肝臟分解藥物並將其排出體外。此外，維生素 C 含量低（血液中維生素 C 含量 < 400 微摩爾/L，每天攝入量 < 1000 mg）。
- 飲食因素——高糖飲食。
- 睡眠水平——持續的不良睡眠會導致嚴重的健康問題。

需關注級別

- 飲食因素——大量食用紅肉、奶製品、油炸食品、加工食品，而蔬菜和/或水果攝入量低。
- 咀嚼食物——咀嚼不足會使食物吸收的營養減少 50%。
- 生活方式因素——吸煙、飲酒、缺乏鍛煉、缺少社交活動。
- 超重——即使輕微的超重也會引發炎症。
- 毒素暴露——工作環境，居住環境，甚至食用非有機食品都可能暴露於毒素。
- 壓力水平——每天的高壓力會消耗 B 族維生素，破壞細胞健康。
- 營養補充劑——如果沒有適當的營養補充劑，幾乎不可能從最常見的食物中獲得每天所需的所有營養。

長期細胞損傷：COVID-19 醫療危機

更糟糕的是，许多新冠肺炎患者在病毒感染“康复”后很长时间内仍会出现严重症状，对此医学界显然没有解决办法。有学说认为，这种“新冠拖延症”最终将对许多身体器官造成永久性损伤，包括肺、大脑、肾脏、肠道、心脏和血管。如果传统医学无法解决问题，或许功能性医学可以找到这种细胞损伤的根本原因，并找到自然策略来解决它们。一些非常有前途的治疗方案可以组合到 COVID 细胞修复方案中。这个方案的第一步应该考虑到细胞损伤通常是分阶段发生的，这有助于理解细胞愈合是如何成为可能的。

当一个细胞受到压力时，它可能会经历细胞退化的几个阶段：压力、衰弱、受损、功能失调、突变、患病。大多数慢性疾病是在“功能失调”阶段通过血液检测来诊断的，这些检测可以确定高胆固醇、高葡萄糖或高肝酶水平。然而，营养学家和综合医生发现，大多数慢性疾病实际上在这之前的 5 到 10 年就开始了，那时细胞就处在压力阶段了。在人们喝酒、服用常见的处方药、接触毒素或不健康饮食时，这些压力尤为明显。细胞攻击一直持续，直到变得衰弱和受损。还有一些细胞攻击（如汞的毒性作用）发生得更快，在接触汞几周内就会开始导致阿尔茨海默症。同样速度的细胞攻击也可以在许多“新冠拖延症”中看到。显然，这种病毒可以损害身体的许多器官，形成慢性疾病，最终可能导致永久性器官损伤，甚至死亡。这个问题迫切需要解决。

COVID 细胞损伤的修复方案。

几项研究已证实，感染 COVID-19 病毒的人，包括那些无症状的人，通常会造造成一些细胞损伤。这种损伤已经被证明会发生在肺、肾、肝、心脏、大脑、喉咙、肠道和神经细胞的组织中。神经系统的损伤意味着头痛和嗅觉、味觉的迟钝，呼吸困难也可能会随之而来。然而，在某些情况下，粗略的医疗检查并不能明显地看出这种损害。由于这种病毒在病毒感染领域是非常新的领域，已经造成了多少损害，或者身体需要多长时间来修复这种

损害都是未知的。因此，使用已被证实的细胞修复方案，保守地采取预防措施来修复这种损伤非常必要。

地中海饮食是一种很好的细胞修复饮食。弗雷明汉心脏研究中心（Framingham Heart Study）已经跟踪研究 30 年，共有 12.5 万名人员参与。这种饮食包括：富含 Ω -3 鱼油、有机家禽、6 或 7 份蔬菜、两种低糖水果（如苹果和蓝莓）、坚果、种子、健康的油（如橄榄油），喝水而不是饮料。此外，还需要补充：

1. 维生素 C——一种强大的抗氧化剂，它也是组成体内结缔组织（如胶原蛋白）所必需的。维生素 C 还可以帮助细胞疗愈，加速各种疾病愈合，如心脏病、癌症和病毒感染（包括 SARS-CoV-19 冠状病毒在内），以及帮助控制病原体。此外，维生素 C 有助于增强白细胞，这对我们身体的免疫功能至关重要。（推荐剂量 2000 - 4000 毫克/天，每 3 -4 小时服用 500 毫克）。维生素 C 的理想血液浓度是 400 微摩尔/升。
2. 维生素 D——作为一种抗氧化和抗病毒的调节剂，在维持细胞健康中有多重作用。维生素 D 调节数百个基因开关来保护和修复我们的细胞。维生素 D 可以在细胞水平上帮助预防癌症，同时也作为癌症治疗的一部分，在修复受损细胞方面发挥重要作用。它对健康的骨骼和牙齿的发育也至关重要。最后，维生素 D 帮助细胞间通讯，在细胞保护和再生过程中起着重要作用。（推荐用量 4000 - 6000 IU/天）血液中的高含量被证明可以显著降低癌症和降低病毒感染（包括冠状病毒）的风险。血液测试的理想水平为 50-90 ng/mL。
3. 维生素 E——由于其强大的抗氧化特性，在保护细胞膜方面效果显著。它在治疗心脏病、血管疾病和脂肪肝方面有良好的记录。维生素 E 通过修复受损的细胞膜，确保细胞内的修复能够有效进行，因为细胞膜调节每个细胞营养的摄入和废物的清除。（推荐 200-400 IU/天，软凝胶的混合生育酚）。
4. 烟酸（维生素 B3）——NAD 是烟酸（维生素 B3）的衍生物，在细胞衰老过程中起关键作用。它是许多生物途径的辅助因子或辅助分子。当我们的细胞进行正常的更新换代时，NAD 在确保所有细胞系统有效工作方面起着关键作用。如果营养、睡眠和运动

都处于最佳水平，那么就会有充足的 NAD 来保障细胞的替换。这种替换过程也发生在细胞受损的情况下，比如在 COVID-19 患者身上。（推荐剂量 500-2000 mg/天，分次服用；为了避免“烟酸潮红”，开始时要低剂量，或服用烟酰胺形式）。通过血液测试，血浆中维生素 B3 的水平为 0.50-8.45 ug/mL。

5. B 族维生素——所有的 B 族维生素都很重要，但就细胞修复和更替而言，有几种尤为重要，即：维生素 B6、B12 和叶酸。它们都是甲基化物质，这意味着它们有助于将氨基酸转化为激素、神经递质和其他重要的生物化学物质。维生素 B1 有助于重建神经的髓鞘（包裹神经细胞轴突的膜）。作为许多细胞功能的辅助因子，B 族维生素对大脑、心脏、肝脏、肾脏、血管和肠道等关键器官的细胞至关重要。总之，我们要摄入维生素 B 复合物，同时还要额外补充的维生素 B1（推荐苯硫胺）、B6、B12 和叶酸。
6. 镁——参与数百种生物途径，包括能量的产生和细胞的生长修复。超过 50% 的人口缺乏镁，这导致了心脏病和一些大脑疾病，包括抑郁、焦虑、ADD（注意力缺失）和 ADHD（注意力缺失和多动障碍）。镁存在于许多食物中，尤其是绿色蔬菜，然而运动和细胞修复过程增加了对这种矿物质的需求。镁有很多种形式，如：苹果酸、苏氨酸、柠檬酸、螯合物、氯化物等形式，建议剂量：300 - 600 毫克/天。大多数镁检测只测量血清水平，不能准确测量全身的镁水平。红细胞镁检查方式更佳，因为它测量了我们体内 40% 的镁。通常范围为 4.2-6.8 mg/dL，最佳水平至少 6.0-6.5 mg/dL。
7. 锌——具有很强的抗氧化性能，在细胞修复和更替中同样起到重要的作用。锌在细胞复制过程中扮演着重要的角色，它参与生长激素的合成和协助 DNA 复制。锌与铜的比例比它们各自的血清浓度更重要。最常见的微量金属失衡之一是铜含量升高而锌含量降低，这通常会导致与大脑相关的问题。当购买锌补充剂时，注意确保锌与铜的比例为：15 毫克锌/1 毫克铜。（在血液检测方面，理想的比值在 0.70-1.00 之间）。建议锌的剂量：50 毫克/天（含 2 毫克铜）。
8. 益生菌——有益菌对肠道内许多必需营养素的合成至关重要。它们帮助控制进入身体的病原体，帮助分解食物使人体获取其中的营养，帮助启动抗炎和免疫分子。益生菌

可以显著影响分子途径，进而促进许多慢性疾病的预防和疗愈，影响我们的表观遗传表达。（建议剂量：一粒含有 200 亿个不同菌株的活细菌的胶囊，益生菌含量高的酸奶是一种极好的益生菌来源。）

9. Ω -3 脂肪酸—— α -亚麻酸（一种短链 Ω -3 脂肪酸，亦称为 ALA）是我们必须从饮食中获得的一种基本营养物质。人体可以将 ALA 转化为长链的 Ω -3 脂肪酸，如 DHA 和 EPA，但这种转化很缓慢。EPA 和 DHA 广泛存在于鱼类或藻类油脂中，被认为是有益的。这些主要的抗炎营养物质对预防和治疗慢性疾病有很多益处。其中一个主要的益处是 Ω -3 脂肪酸能软化细胞膜，帮助营养物质进入细胞，也帮助从细胞中清除废物，释放神经递质以帮助大脑的信号传递，在临床研究中显示了广泛的益处。 Ω -6 脂肪酸也是一种必需的营养物质，但 Ω -3 是抗炎的，而 Ω -6 被认为是致炎的。过多的 Ω -6 脂肪酸意味着身体容易患上癌症、流感和其他慢性疾病。血液测试可以检测 Ω -3/ Ω -6 比值，但你可以通过摄入足够量的 Ω -3 脂肪酸来保持一个良好的比例，理想的比例是 2:1 ~ 3:1。 Ω -3 脂肪酸有减缓血液凝结的作用，这通常是有益的，但剂量需要与血液稀释药物一起考虑。（含有丰富 ALA 的食物来源：核桃、绿色青菜和新鲜的亚麻籽油；补充建议：EPA 900 毫克/天，DHA 600 毫克/天，该剂量的两倍或三倍已在几个临床试验中证明有效，但应由专业人员监测）。
10. 姜黄素——在有炎症的情况下很难实现有效的细胞修复。姜黄素具有主要的抗炎和抗氧化特性，也有助于修复受损组织，如软骨。姜黄素还能促进脑源性神经营养因子（brain-derived neurotrophic factor）的分泌，从而提升大脑功能，改善痴呆症、阿尔茨海默症等脑相关疾病。（推荐剂量 500-750 mg/天）。
11. 辅酶 Q10——这种酶有助于提升细胞线粒体来产生能量，并帮助修复肾脏、肝脏、心脏和大脑中的细胞。它还提供能量来保护细胞核，细胞核是身体中最脆弱和最重要的细胞修复区域之一。慢性疾病和过早衰老可能是由细胞核 DNA 损伤引起的。理想的水平是 0.8-1.5 ng/mL。（推荐剂量为 100-200mg/天，软凝胶形式的泛醇）。

12. 碧萝芷 (Pycnogenol)—这种补充剂来自于法国松树皮，已经被证明在几个细胞功能上有保护能力，包括中风后的脑细胞修复。它还被证明可以改善肾脏的血液循环和功能，作为一种抗凝血剂，还可以减少血凝块。这对 COVID-19 新冠肺炎患者来说很重要，因为即使症状消失，身体的很多部位也会出现血栓。（推荐用量 50- 100mg / 天）。
13. 橄榄叶提取物——橄榄是地中海饮食的基石之一，数千年来一直在帮助人们变得更健康。橄榄叶提取物的主要功能之一是防止病毒感染。然而，它也被证明可以改善心血管健康，降低血压，保护胰腺、肝脏和肾脏等器官。橄榄叶提取物具有抗炎特性，已被证明可以修复与肾脏疾病、上呼吸道疾病、脂肪肝疾病和心脏病相关的组织损伤。（推荐剂量为 500- 1000 毫克/天，分次服用，每次 250 毫克）。
14. 消化酶——随着我们年龄的增长，我们的身体产生的消化酶越来越少，而消化酶是我们消化食物需要用到的，消化后的营养物质通过运输，进而参与身体各种代谢活动。当我们 50 岁的时候，身体产生的消化酶可能比 20 岁的时候少 50%，这是身体程序化衰老过程的一部分。大多数生食物都有足够的酶来处理其中的营养物质，然而烹饪后会破坏所有的酶。人体内有超过 5000 种酶负责各项功能，包括细胞修复和更替，杀死细菌、病毒和其他病原体等。（推荐用量：每餐一粒，特别是熟食时；胶囊应该含有淀粉酶，蛋白酶和脂肪酶，淀粉酶要占大部分，因为饮食中淀粉占比较多）。

2020 年 6 月，我认识的两名运动员联系我，说他们出现了严重症状，COVID-19 检测呈阳性。我转发了这份 COVID-19 修复方案供他们考虑。他们都表示，他们在不到两天的时间里开始感觉好些，在两周的时间里逐渐好转。两周后，他们都感觉完全恢复了，并且能够以最高水平恢复训练计划。其中马拉松运动员报告说，他的训练已经超过了自己以前的最好成绩。

早餐时，运动员随餐服用益生菌、镁、小檗碱、维生素 D3、维生素 C、锌+铜、辅酶 Q10、omega-3 脂肪酸。午餐有维生素 C、姜黄素、烟酸或烟酰胺、维生素 E 和橄榄叶提

取物。晚餐要搭配复合维生素 B、镁、维生素 C、锌+铜、辅酶 Q10 和碧萝芷。这些营养补充剂帮助身体完成正常的细胞修复过程。上述两名运动员就是采用了这种修复方案。修复计划启动得越早，恢复过程就会越快、越成功。我建议这个补充方案应该持续三到六个月，以确保每个器官的所有细胞都恢复健康。

新冠拖延症的修复

拥有强大的免疫系统是决定一个人是否会死于冠状病毒的首要因素。不经常感冒和流感是衡量这种强度的其中一种方法，但有更好、更科学的方法来确定。用血液检测、尿液检测和细胞能量检测可以准确地衡量所有人的免疫系统能力。以下是一些用于免疫系统分析的最佳测量工具。

1. C 反应蛋白 CRP——是衡量体内炎症的一个很好的指标。炎症是由毒素、体内脂肪过多、营养不良和受伤引起的。它是心脏病、癌症、大脑疾病和其他许多疾病发展的警告信号。理想值低于 1 毫克/升。
2. 8-OHdG——这种尿液检测测量我们细胞中积累的氧化应激和 DNA 损伤。DNA 损伤是由毒素、病毒和其他病原体引起的。8-OHdG 水平高表明身体易患癌症和心脏病等疾病。男性为 29.6+/-24.5 ng/mg，女性为 43.9+/- 42.1 ng/mg。
3. GGT——谷氨酰转氨酶检测是一种衡量肝脏功能的方法。肝脏是人体主要的解毒器官。如果它不能正常运作，那就是出了问题，应该加以纠正。正常水平为 0- 30IU /L。
4. GlycoMark——对许多美国人来说，过量的糖是一个严重的健康问题。衡量糖在我们体内的存在和行为的最佳方法是 GlycoMark 测试。这个检测测量了糖的所有影响，包括餐后的葡萄糖峰值。安全水平为 10-31 ug/mL。

5. 淋巴细胞——淋巴细胞占人体白细胞的 40%，对免疫系统防御机制至关重要。感染（包括病毒感染）后的水平上升。血癌和自身免疫性疾病也会导致淋巴细胞水平增加。正常安全水平为 1000-3000/ml。
6. 同型半胱氨酸——测量体内维生素 B6、B12 和叶酸的水平。这三种营养素对激素和神经递质至关重要。低水平会导致炎症和许多慢性疾病的发展。最佳范围是 5.0-7.0 mmol/L。
7. Galectin 3——半乳糖凝集素 3 在我们的血液中含量很少。然而，这种分子的升高表明心力衰竭、炎症和癌症的证据越来越多。人们发现，半乳糖凝集素 3 在癌细胞表面过度表达，实际上帮助癌细胞彼此粘附。它还在血液中循环，表明癌症正在试图扩散或转移。这也是一个很好的测试来确定心脏病的发展。因为它可以表明多种疾病的可能性，所以不应该单独使用它来衡量癌症或心脏病的存在或扩散。正常范围为 3.2 ~ 94.6 ng/mL，理想范围为 11.7 ~ 17.8 ng/mL。超过 18ng /mL 就要警惕慢性疾病，尤其是心脏病或癌症的可能性。
8. 氧测试——循环氧可以用手指位置的氧测量。Covid-19 患者都需要密切监测这个指标，因为严重的肺炎会降低身体吸收氧气的的能力。如果氧气含量低，线粒体就不能产生足够的能量，细胞就不能正常工作。随着氧气水平的下降，细胞受到的损伤会变得更严重。（手指式氧测量使用的是 100 分的刻度，理想的水平是从 96 到 100）。

关于锻炼

运动在有效输送体内营养以及改善细胞功能方面起着至关重要的作用。锻炼使所有细胞的胰岛素受体的数量和敏感性增加。胰岛素与这些受体结合，为葡萄糖进入细胞产生能量提供通道。如果不定期锻炼，这些胰岛素受体会下降，细胞无法吸收葡萄糖，会变得虚弱，使它们容易受到 COVID-19 病毒等病原体的攻击。葡萄糖无法进入细胞，继续在体内循环，造成氧化应激，并损伤血管和关键器官。还有，因为糖和维生素 C 有相似的分子结构，循环中的葡萄糖会与维生素 C 竞争进入许多细胞，包括白细胞。白细胞是免疫系

统的关键组成部分，白细胞需要维生素 C 来抵抗感染。如果血糖水平高，而缺乏足够的维生素 C，免疫系统会大大削弱。所以，建议每天坚持锻炼 30-45 分钟，尽可能少吃糖。

关于营养补充剂请咨询您的保健医生，以确保它们是安全的和适合您的。

总结

本文介绍了一种治疗性细胞修复计划，旨在改善感染 COVID-19 病毒的健康。这些饮食建议尽管都是细胞修复计划中有价值的组成部分，但或多或少都是根据重要性按顺序排列的。此外，建议饮食上除了水果以外不添加糖、不喝酒、要有足够的锻炼、练习给自己减压、享受清洁的空气和水，以及遵循少吃或不吃红肉的地中海饮食。

本文中提出的观点是作者的观点，不一定是正分子医学新闻服务编辑评审委员会成员的观点。