

ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 13. Februar 2023

Willst du alt oder krank sterben?

Kommentar von Tom Taylor

OMNS (13. Februar 2023) Wir sind von früheren Generationen gewissermaßen indoktriniert worden, dass wir irgendwann damit rechnen müssen, einige Jahre im Altersheim zu verbringen, weil wir krank sind, aber wie vermeidbar ist das? Die damit verbundene Frage, die ich mit mir herumtrage, lautet: "Warum für den Ruhestand sparen, wenn man das Geld nur für Ärzte und Krankenhäuser ausgeben wird?" Ist die Gesundheit nicht der erste Reichtum?

In meiner Altersgruppe verbringt man auffallend viel Zeit damit, an Beerdigungen teilzunehmen, Sargträger zu sein oder Leute für die eine oder andere Behandlung in die architektonisch prächtigen Krankenhäuser zu bringen. Habe ich bei der Verbreitung von Information über Vitamin C so versagt, dass ich für immer diese Fahrten machen muss - oder wie in der griechischen Mythologie einen Stein den Berg hinaufschieben muss wie Sisyphos? [1]

Ich habe genug Krankenhäuser besucht, um zu dem Schluss zu kommen, dass wir zwar früher schöne Kirchen gebaut haben, jetzt aber anscheinend schöne Krankenhäuser bauen. Dieser Wandel scheint zeitlich mit dem Erscheinen des Flexner-Berichts und Ancel Keys auf der Weltbühne zusammenzuhängen. Flexner ermöglichte mehr oder weniger ein medizinisches Monopol [2], und Keys wird zugeschrieben, uns auf den Weg der Fettvermeidung in der Ernährung gebracht zu haben. [3]

Ein derzeit zu beobachtender Trend unter Ärzten, die gut von Internetvideos zu leben scheinen, ist Langlebigkeit versus Bauchfett. [4, 5] Man beachte die beiden unterschiedlichen Standpunkte. Nachdem ich an vielen Beerdigungen teilgenommen habe, besagt meine persönliche Datenbank, dass Langlebigkeit und Gesundheit eindeutig mit der Vermeidung von Übergewicht zusammenhängen. Der Ankerpunkt in diesem mentalen Diagramm ist der Sänger Israel Kamakawiwo'ole, der mit "Somewhere over the Rainbow" berühmt wurde. [6] Traurig, als er im Alter von 38 Jahren starb, wog er 750 Pfund. Auf meiner mentalen Skala ist es ein Vorteil, ein Sargträger für diejenigen zu sein, die es bis zum Alter von 80 Jahren geschafft haben - weil es nicht so schwer ist, sie zu heben. Die Schweren sind dann meist schon weg.

Ich bin 69 Jahre alt, und in meiner Altersgruppe und mit meinem Einsatz für Vitamin C bekomme ich regelmäßig die Frage gestellt: "Nun, Tom, wie lange werden Sie wohl noch leben?" Meine Antwort ist immer 93. Das scheint die übliche Lebenserwartung der Vitamin-C-Befürworter zu sein, z. B. von Linus Pauling [7], also halte ich mich an diese Zahl und plane entsprechend. In der Zwischenzeit stelle ich mir vor, dass einige Leute, die über meine Vitamin-C-Befürwortung verärgert sind, auf ihren Schadenfreude-Moment [8] für mich warten.

Also zurück zu der Frage, ob man alt oder krank sterben will? Die Antwort, wenn man lieber alt

sterben will, ist, einige der Hinweise am Ende dieses Artikels zu lesen. Aber mein Beispiel ist Onkel Eddie. Eddie starb eines Herbstes im Alter von 88 Jahren beim Laubharken. Er hielt sein Gewicht niedrig, aß viel frisches Gemüse und arbeitete viel im Garten. Das ist für mich nahe genug an "*mit angezogenen Stiefeln sterben*". Meine Gegner werden darauf hinweisen, dass Eddies Lösung für viele der kleinen Probleme des Lebens darin bestand, eine Coca-Cola zu trinken. Hätte er 93 Jahre alt werden können, wenn er die Cola weggelassen hätte? Das muss noch genauer untersucht werden, aber ich kann mir vorstellen, dass die Coca-Cola Company Sie gerne eine Cola trinken lassen würde, während Sie darüber nachdenken.

Haben die Pharmakonzerne also von der Coca-Cola-Werbung gelernt? Laut der Forscherin Dr. Joan Ifland, die sich mit dem Thema "Zucker ist die größte Gesundheitspandemie unseres Lebens" beschäftigt, hat das medizinische Establishment wahrscheinlich von der Zigaretten- und später von der Lebensmittelindustrie gelernt. [9] Dr. Ifland ist davon überzeugt, dass die Wirkung von Zucker auf uns tiefgreifend und schädlich ist - und sie hat die Fakten, um ihre Meinung zu untermauern. Sie hat jedoch festgestellt, dass eine Position, die niemandem sofortiges Geld oder unmittelbares Glück bringt, schwer zu verkaufen ist. Und ich kann mir vorstellen, dass die Coca-Cola Company Sie gerne eine Coke Zero trinken lassen würde, während Sie über ihre Argumente nachdenken.

Und ein letzter Gedanke, den ich Dr. Diana Schwarzbein zuschreiben möchte, lautet: "Wenn Sie nur bis 50 leben wollen, können sie alles essen, was Sie wollen und alles tun, was Sie wollen; ihr Körper wird bis dahin jeden Missbrauch ertragen." [10] Ok, wie hat Methusalem es dann genau auf 969 Jahre gebracht? [11] Wir können nur sicher sein, dass er sich nicht von unserer modernen Fast-Food-Diät ernährte.

In dem Video mit dem Titel "There's No Such Thing as An Overweight Healthy Person" (*Es gibt keine gesunde übergewichtige Person*) [4] erklärt Dr. Joel Fuhrman, M.D., dass 89 % der Amerikaner übergewichtig sind, wenn wir ehrlich zu uns selbst sind und den von ihm empfohlenen BMI von 23 statt des häufigeren BMI von 25 als gesundes Höchstgewicht verwenden. Sehr wahrscheinlich sind viele von den übrigen (11%) starke Raucher und Alkoholiker. Damit blieben vielleicht 2,4 % übrig, die seiner Meinung nach gesund sind und ein "normales" Gewicht haben. Das ist schwer zu schlucken, denn damit fallen fast alle von uns, mich eingeschlossen, in die Kategorie der Übergewichtigen oder Ungesunden.

In diesem Artikel geht es nicht darum, jemanden wegen seines Gewichts zu beschimpfen, sondern lediglich darum, darauf hinzuweisen, dass es viele Daten gibt, die eine Korrelation zwischen Lebenserwartung und Gewicht herstellen. Und auch, dass (*Über-*)Gewicht vielen Krankheiten unserer Bürgerschaft zugrundeliegt, vor allem wenn wir älter werden. Wir alle haben viele Herausforderungen, an denen wir arbeiten wollen, und Übergewicht ist nur eine davon. Sollte ich diese 25 Jahre bis zu meinem 93. Lebensjahr überstehen, werde ich dieses Faktum im Hinterkopf behalten.

Abschließend möchte ich sagen, dass das Schreiben für den Orthomolecular Medicine News Service mir hilft, dieses Material zu verarbeiten, und ich hoffe, dass es auch Ihnen ein wenig hilft. In der Zwischenzeit bin ich zuversichtlich, dass ich weiterhin als Sargträger für einige Leute dienen werde, die mir irgendwann einmal sagten: "Aber Tom, ich mag meinen Zucker!"

Hinweise:

- Ein 78-jähriger Mega (*Dr. Allen Cohen nimmt Mega-Dosen Vitamin C*) nimmt seit 40 Jahren täglich 30 Gramm Vitamin C zu sich. Dadurch sind seine Allergien verschwunden, und er ist fast nie krank gewesen.

"Meine persönliche Geschichte der Mega-Dosierung von Vitamin C"

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n41.shtml>

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/deu/v16n41-deu.pdf>

- Wenn Sie denken, dass 30 Gramm (30.000 mg) pro Tag ein bisschen wild sind, dann ist das nicht so. Sehen Sie sich die Dosierungstabelle an, die von Dr. Klenner entwickelt wurde, einem frühen Verfechter von Vitamin C.
http://www.doctoryourself.com/klenner_table.html
- Eine der besten Quellen für pragmatische und umfassende Gesundheitsforschung, die jedoch für die allgemeine Bevölkerung geschrieben wurde, sind die verschiedenen Bücher von Dr. Thomas Levy. Seine Website lautet: <https://www.peakenergy.com/>
- Für eine sehr umfassende Gesundheitserziehung, ohne dass Sie zu einem Kurs erscheinen oder lernen müssen, wie man Blut abnimmt, werden Ihnen die Videos des Silicon Valley Health Institute weiterhelfen.
<https://www.youtube.com/c/SiliconValleyHealthInstitute/videos>
- Wenn Sie nach natürlichen Lösungen für ein bestimmtes Gesundheitsproblem suchen, versuchen Sie es mit <http://www.doctoryourself.com/>. Die Organisation ist ein wenig eklektisch, aber die Suchleiste funktioniert gut.
- Welche Nahrungsergänzungsmittel sollte ich einnehmen? Es gibt viele verwirrende Antworten und keine perfekte. Die Schlussfolgerung dieses aktuellen OMNS-Artikels enthält eine gute Liste aus einer glaubwürdigen Quelle.
<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v18n30.shtml>
<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/deu/v18n30-deu.pdf>
- Krebs? Versuchen Sie es mit
"Summary of Recent Research with Three Nutrients in the War Against Cancer".
(Zusammenfassung der jüngsten Forschung zu drei Nährstoffen im Kampf gegen Krebs).
<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v17n26.shtml>
<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/deu/v17n26-deu.pdf>
Siehe auch das unten aufgeführte Papier der Riordan-Klinik.
- Blutdruck? Versuchen Sie "Vitamin C senkt den Blutdruck".
<https://youtu.be/CHapiUjCeU8>
- Ist das alles die Mühe wert? Versuchen Sie es mit meinem Artikel aus dem Jahr 2021, "Why I am Healthier at 68 than at 12?" (*Warum ich mit 68 gesünder bin als mit 12?*)
<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v17n12.shtml>
<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/deu/v17n12-deu.pdf>
- Vitamin C ist für fast alles gut, aber die meisten von uns, mich eingeschlossen, brauchen eine lange Zeit, um das zu glauben. Dr. Levy, auf den oben verwiesen wurde, sagt gerne, dass es nicht 12.000 einzelne Krankheiten gibt, wie gemeinhin angenommen wird, sondern dass die Zahl eher bei 1 liegt! Diese eine ist ein Mangel an Antioxidantien, und Vitamin C ist eine billige und einfache Quelle von Antioxidantien.

Schnelligkeit und ein massiver Gegenschlag! In dem Moment, in dem Sie eine tiefende Nase oder übermäßige Müdigkeit verspüren, sollten Sie handeln. Wenn Sie einen Tag warten, kann sich die Krankheit festsetzen und die Bekämpfung wird sehr viel schwieriger sein.

- Mein Lieblings-Vitamin-C-Vortrag ist von Dr. Robert Cathcart. Er ist rasant, aber sehr aufschlussreich. Vielleicht müssen Sie ihn ein paar Mal hören.
"(2006-09) Robert Cathcart - Mega C for Viral & Other Diseases"
(*Mega C bei viralen und anderen Krankheiten*).

Überspringen Sie den Anfang und beginnen Sie bei der Zeitmarke 4:58 min.

<https://youtu.be/PKD3BXL8ESA>

- Dr. Cathcart entwickelte das Konzept der Titration nach Darmtoleranz. Das bedeutet, dass die ideale Dosis von Vitamin C bei Krankheit dann erreicht ist, wenn Sie sich plötzlich besser fühlen, aber Ihr Darm ein wenig empfindlich ist. Dieser Link erklärt das Konzept. Es funktioniert gut.
<http://www.doctoryourself.com/titration.html>
- Hier erklärt Dr. Cathcart, wie man Vitamin C zubereitet und als Infusion verabreicht. Auf diese Weise wird im Wesentlichen Vitamin C zugeführt, die ganzen Tabletten werden übersprungen, und ich denke, das Problem des empfindlichen Darms wird vermieden. <http://www.doctoryourself.com/vitciv.html>
- Ich sage jedem, der mir zuhört: Wenn es mir schlecht geht, bringen Sie mich in die Riordan-Klinik in Wichita, KS, USA. <https://riordanclinic.org> Sie ist weder an die Pharmaindustrie ("*Big Pharma*") noch an die Regierung ("*Big Government*") gebunden und hat ihren eigenen Weg eingeschlagen und die Vitamin-C-Therapie erheblich weiterentwickelt.
 - Hier ist ein interessantes, praktisches und detailliertes Riordan-Papier "The Riordan IVC Protocol for Adjunctive Cancer Care" (*Das Riordan IVC-Protokoll für die begleitende Krebsbehandlung*)
<http://www.doctoryourself.com/RiordanIVC.pdf> oder <https://riordanclinic.org/research-study/vitamin-c-research-ivc-protocol/>
- Wenn Sie sich nur die Videos ansehen möchten, lesen Sie meinen alten Artikel "Vitamin C Material: Where to Start, What to Watch" (*Vitamin-C-Material: Wo man anfangen sollte, was man anschauen sollte*) ist immer noch aktuell. Das Wissen über Vitamin C ist seit Jahrzehnten gut etabliert. Die Akzeptanz durch die von der Pharmaindustrie dominierte Medizin ist noch im Gange.
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v13n20.shtml>

Referenzen:

1. Sisyphus. <https://en.wikipedia.org/wiki/Sisyphus>
2. The Flexner Report. https://en.wikipedia.org/wiki/Flexner_Report
3. How Ancel Keys Brainwashed the Masses Into Fearing Meat (He's Wrong). <https://carnivorearelius.com/ancel-keys>
4. There's No Such Thing as An Overweight Healthy Person. YouTube, <https://youtu.be/n6D131HZFKU>
5. Lyon G. How To BUILD MUSCLE & Lose Belly Fat For LONGEVITY. Youtube, <https://youtu.be/vAD4X4tiPq8>
6. Kamakawiwo'ol I. Somewhere over the Rainbow. Youtube, <https://youtu.be/V1bFr2SWP111>
7. Linus Pauling. https://en.wikipedia.org/wiki/Linus_Pauling
8. Schadenfreude. <https://en.wikipedia.org/wiki/Schadenfreude>
9. Ifland J. (2019) Food Sensitivities and Health. YouTube, <https://youtu.be/-s8z4u-Uo4>
10. Schwartzbein D. Survival of the Smartest. YouTube, <https://youtu.be/6qUSvzUj6jo>

11. Methuselah. https://en.wikipedia.org/wiki/Methuselah#In_popular_culture

(Tom Taylor tom@maskinell.com begann sich vor zwei Jahrzehnten für Vitamin C zu interessieren, was dazu führte, dass er seine Allergien, seine Kopfschmerzen, seinen hohen Blutdruck und seine Brille loswurde. Er schreibt gelegentlich OMNS-Beiträge, um sich selbst und anderen zu helfen, die Informationen zu verinnerlichen. Sein beruflicher Werdegang reicht von der Erdöltechnik und Geophysik bis zur Softwareentwicklung).

Ernährungsmedizin ist orthomolekulare Medizin

Die orthomolekulare Medizin setzt eine sichere und wirksame Ernährungstherapie zur Bekämpfung von Krankheiten ein. Für weitere Informationen: <http://www.orthomolecular.org>

Der von Experten begutachtete Orthomolecular Medicine News Service ist eine gemeinnützige und nicht-kommerzielle Informationsquelle.

Redaktioneller Prüfungsausschuss:

(please see at end of the original english version)
(bitte sehen Sie am Ende der engl. Originalversion nach).

(übersetzt mit DeepL.com, v19n10, GD)