

Hvorfor er jeg friskere som 68-åring enn da jeg var 12?

Det er ikke gitt at man nødvendigvis blir sykere med alderen. De fleste barnesykdommene kommer ikke igjen, og antallet forkjølelsesvirus er begrenset til omkring 160 varianter. Det betyr at man oftere blir forkjølet som barn og ung enn som voksen, og antallet forkjølelser per år går ned med alderen fordi man etter hvert er blitt immun mot stadig flere forkjølelsesvirus.¹ Mange barn er utsatt for ulykker mens de lærer nye ferdigheter, og etter hvert man mer koordinert og forsiktig. Ingeniøren Tom Taylor forteller her om sine egne erfaringer og føler seg nå friskere enn som barn.² Kanskje er det ikke så ille å bli eldre likevel?

Tekst Tom Taylor

Oversatt/tilrettelagt Dag Viljen Poleszynski

Da jeg var 12 år gammel, gjorde en høysnue at jeg var for dårlig til å jobbe i et fjøs fullt av høy. På den alderen hadde jeg så ofte sti på øyelokkene at min mor sendte meg på skolen med solbriller. Den medisinske løsningen som ble tilbudt for sti og byller i huden, var langvarige antibiotikakurer. Jeg hadde for lys hud, sa de. I løpet av disse årene uttalte den snille, gamle tannlegen min at jekslene hadde for store groper (fissurer) i tyggeflatene, og han ville fylle dem med amalgam for å forhindre senere hull. For hvert nytt tannlegebesøk fylte han igjen en grop til. Skolesykepleieren ga tennene mine dårlig skussmål fordi tannkjøttet hadde trukket seg tilbake slik at røttene på fortennene kom til syne. Omtrent i 17-tiden virket tavlene plutselig å være for støvete til at jeg klarte å lese skriften, noe som gjorde at jeg ble utstyrt med briller og en anbefaling om å bruke dem resten av livet.

Hvis min manglende interesse for medikamenter i en alder av 68 hadde vært utbredt, ville det sannsynligvis vært til bekymring for farmasøytisk industri. For eksempel er min høysnue blitt borte helt uten deres hjelp. I løpet av de siste årene har tannleger erstattet amalgam i tennene med kompositt. Merkelig nok er også brillene borte. Selv uten briller ser jeg nå godt nok til å bestå kravene til førerkortet og synsprøven som kreves for å beholde flysertifikatet. Mens omtrent halvparten av mine mannlige venner fra førsteklasse ikke lenger vandrer på jorden, er jeg åpenbart heldig. At jeg har fulgt anbefalingene nedenfor, har vært til stor hjelp.

Min høyfeber kom og gikk over omtrent den samme ~55-årsperioden da jeg hadde amalgamfylte jeksler. I tillegg har tannkjøttet grodd tilstrekkelig at tannrøttene ikke lenger synes. Jeg innser nå fra vitamin C-studier at jeg sannsynligvis hadde et lettere tilfelle av skjærbuk i de årene. Når det gjelder brillene, har jeg kanskje hatt litt flaks, men jeg leste også for et tiår siden at øynene trenger mye antioksidanter, og vitamin C er en billig, livsnødvendig antioksidant. Hva med fraværet av farmasøytiske medikamenter i livet mitt? Vel, etter at jeg prøvde å hjelpe en venn med hele tolv resepter, ble vennen mer fjern, mens jeg ble dypt oppslukt av det utfordrende målet om å holde meg frisk.

Mange eldgamle manuskripter er funnet begravd i leirkrukker i Egypt. Når jeg dør, vil jeg gjerne bli gravlagt med bøker oppgitt i det etterfølgende og med tidløse bilder av forelesningene på pergament i en leirkrukke ved føttene mine. Jeg håper at når alt dette blir gjenoppdaget i et framtidig årtusen, vil det skape sensasjon i den arkeologiske verdenen. Innen da vil medieselskaper ha kommet over sin besettelse av å holde medikamentannonsørene glade, og ordene kan bli kjent for alle.

Med mindre annet er angitt, er bøkene nedenfor tilgjengelige fra store bokselgere som Barnes & Nobel eller Amazon.

1. Den siste e-boka til Thomas E. Levy heter *Rapid virus recovery: no need to live in fear*.³ Hvis du vil oppleve at mange sykehus i om noen tiår se ut som forlatte bilfabrikker, må verden lese og handle i henhold til denne boka. Den er virkelig bemerkelsesverdig for sitt eksepsjonelle innhold og lave pris – den er helt gratis. Boka er med god grunn nummer én på denne lista. Ved å investere noen timer av din tid kan boka spare deg for legebekø og sykedager – en utmerket avkastning på investeringen – uendelig, som en matematiker eller økonom ville si. Den forklarer hvordan man kan bekjempe en virusinfeksjon ved bruke en forstøver med hydrogenperoksid – en behandling som er vanskelig å slå og som er tilgjengelig for alle.

En nylig forelesning av Levy fra Silicon Valley helseinstitutt (svhi.com) oppsummerer temaene som tas opp i boka.⁴

2. Den medisinske karrieren til den naturopatiske legen Sarah Myhill har vært interessant på grunn av krangel med den britiske medisinske lisensmyndigheten om hennes interesse for å finne løsninger på helseproblemer ved å fokusere på årsaken til sykdom. Ved hjelp av hennes prinsipper for vektkontroll og helsetiltak kunne man redusere kompleksiteten og mesteparten av kostnadene i helsevesenet. En venn rapporterte at et familiemedlem med diabetes har økt kosttilskuddene i henhold til Myhills anbefalinger, og at blodsukkeret er tilbake til normalen samtidig med energien og utholdenheten. I sin siste bok, *Ecological medicine, the antidote to big pharma and fast foods*,⁵ beskriver hun sine livslange erfaringer som lege i frontlinjen. Jeg kan anbefale en underholdende forelesning over temaet i boka hun nylig holdt for Silicon Valley helseinstitutt.⁶

3. Angst og nervøsitet: Det er litt nedslående å se rekken av kommentarer til ADD eller AD/HD, og da tenker jeg: har du noen gang prøvd niacin? Ifølge psykiateren Abram Hoffer (1913–2009) kan psykiske lidelser, alt fra lett angst til schizofreni, lindres ved hjelp av niacin. Hoffer brukte flere tiår på å spre ordet uten å vinne gehør i medisinske miljøer. Boka *Niacin, the real story* av Hoffer og Andrew Saul er lett å lese.⁷ Sistnevnte foreleste nylig om niacin, vitamin C og andre emner.⁸

4. Da jeg nærmet meg 60 år, følte jeg at jeg begynte å bli gammel og stiv. Noen år senere leste jeg Carolyn Deans *The magnesium miracle*⁹ og begynte å ta magnesiumsitratt i henhold til hennes anbefalinger. Jeg føler meg nå myk nok til at jeg nylig påtok meg å reparere motoren til et lite fly uten frykt for smerter i armer, ben eller rygg. For noen år tilbake klagde min kone på smerter i bena, men som forsvant etter å ha tatt magnesium. Jeg kan anbefale en video av Carolyn Dean med en veldig aktiv intervjuer.¹⁰

5. *The toxic tooth* er en uvanlig boktittel, men en utmerket bok.¹¹ Den er skrevet av den samme Thomas Levy som nevnt i nr. 1 ovenfor. Boka fikk meg til å fjerne mine siste amalgamfyllinger, og med det forsvant også høysnuen. I tillegg satt jekslene mine fastere i kjevene. Kjernebudskapet er at munnhelse er en viktig nøkkel til kroppslig helse, jf. en forelesning han holdt 30. juni 2017 om dette emnet.¹²

6. Legen John Sarno begynte å skrive bøker på 1980-tallet, der han forklarer hvordan han hadde funnet ut at de fleste smerter i ryggen og skuldrene skyldes stress og ikke fysiske skader som kan bli avhjulpet av en operasjon. Han skrev senere flere bøker om temaet. Hans

eldste bok er *Mind over back pain* fra 1986,¹³ som er min favoritt fordi den bare er på 125 sider. En unik erklæring om resultatene av hans teknikker finnes på YouTube.¹⁴

7. Dr. Dawson Church (f. 1956) oppfordrer i sin bok å helbrede sinnet før kroppen. En vanlig leser av hans bok vil trolig tenke at dette er for drøyt, noe jeg ville gjort i mine yngre dager. *Bliss brain* har som undertittel *The neuroscience of remodeling your brain for resilience, creativity, and joy*, og gir en presis beskrivelse av hans kunnskaper om temaet.¹⁵ En stresset person er altfor vanlig i vår moderne verden, der alt har tendens til å bli overdrevet. Dawson gjør en god jobb med å forklare dette temaet. En forelesning av ham fra 2008 ved Silicon Valley helseinstitutt er fortsatt nyttig.¹⁶

8. Barnelegen David Brownstein har skrevet 15 nyttige helsefagbøker.¹⁷ For eksempel har min søster hatt stort utbytte av *Salt your way to health*.¹⁸

Jeg har hoppet over mye vitamin C-materiale av høy kvalitet for å begrense listen ovenfor.^{19,20,21,22,23,24,25,26} Som en god indikator på fordelene med slikt materiale, la meg imidlertid si at etter min erfaring trenger en "vitamin C-konvertitt" aldri å basere seg på tung bruk av reseptbelagte medikamenter. En vitamin C-konvertitt klager ikke mye over ømhet, smerter og fysiske begrensninger, ei heller trenger nesten aldri en skokk leger og et skap fullt av medikamenter.

Skulle du velge å være en medisinsk utstøtt og følge anbefalingene ovenfor, bør du forberede deg på å se på mye unødvendig sykdom rundt omkring. Dette gjelder særlig når temaer fra listen ovenfor blir nevnt; vær da forberedt på å skifte emne. Imidlertid vil noen nå og da interessere seg, apoteksalget vil avta, og ett liv vil bli bedre.

Så der har du det. Du er hva du spiser. Du er det du tenker. Hydrogenperoksid kan hjelpe deg til å unngå mange luftveisinfeksjoner. Vitamin C er enormt nyttig for munnhelse og synet. Ettersom denne "innovasjonsdiffusjonen", et vanlig MBA-uttrykk, gjennomsyrrer verden, kan mange sykehus om 50 år gjerne komme til å se ut som de gamle bilfabrikkene.

Til slutt, etter at du har tatt til deg biblioteket ovenfor, kan du kanskje hjelpe meg med å finne ut hvordan jeg kan få dette biblioteket overført til pergament. Nyt det!

Start ramme*****

Om forfatteren

Tom Taylor fra Owensboro i Kentucky (f. 1963) er ingeniør fra Georgia Tech, Atlanta (1976) og MBA fra Universitetet i Houston (1986). Han har vært flyger i kommersielle flyselskaper og ble interessert i ernæring da han begynte å føle seg for gammel og stiv til å jobbe på båter og som flyger. Mesteparten av hans karriere har vært innen georingeniørfag og som bedriftsleder. For tiden er han engasjert som eier og daglig leder i Maskinell Systems, Inc., Georgia. Hans forrige artikkel sto i *Helsemagasinet* 7/2019.

Nettside: wwwl.maskinell.com, e-post: tom@maskinell.com.

Slutt ramme*****

Kilder:

¹ <https://www.statista.com/statistics/684010/frequency-of-catching-colds-adults-us-by-age/>

² Taylor T. Why I am healthier at 68 than at 12? OMNS 6.5.2021.

orthomolecular.org/resources/omns/v17n12.shtml

-
- ³ Levy T. Rapid virus recovery: No need to live in fear. Henderson, NV: MedFox Publishing, LLC, 2021. <https://rvr.medfoxpub.com>
- ⁴ <https://youtu.be/TepxcLKNeLM>
- ⁵ Myhill S. Ecological medicine, the antidote to big pharma and fast foods. London, UK: Hammersmith Books, 2020.
- ⁶ <https://youtu.be/qF3WQVltbL8>
- ⁷ Hoffer A, Saul AW. Niacin. The real story. Learn about the wonderful healing properties of niacin. North Bergen, NJ: Basic Health Publications, 2015.
- ⁸ <https://youtu.be/mMmu00iM72w>
- ⁹ Dean C. The magnesium miracle. New York, NY: Ballantine Books, 2017.
- ¹⁰ <https://youtu.be/OvHlrY0u5rA>
- ¹¹ Levy T. The toxic tooth: How a root canal could be making you sick. Henderson, NV: MedFox Publications, 2014.
- ¹² <https://youtu.be/FSnPC1oC0jU>
- ¹³ Sarno J. Mind over back pain: A radically new approach to the diagnosis and treatment of back pain. New York, NY: Berkley Books 1986.
- ¹⁴ <https://youtu.be/p20QhBz-Tik>
- ¹⁵ Church D. Bliss Brain: The Neuroscience of Remodeling Your Brain for Resilience, Creativity, and Joy. Carlsbad, CA: Hay House Inc., 2020.
- ¹⁶ <https://youtu.be/xE5cXy-S24k>
- ¹⁷ Brownstein D (2001–2014) 15 Titles. Medical Alternatives Press. Tilgjengelig fra <https://www.drbrownstein.com/shop>
- ¹⁸ Brownstein D. Salt your way to health. 2. utg. West Bloomfield, MI: Medical Alternatives Press, 2010.
- ¹⁹ DesBois M. The treatment of infectious disease using vitamin C and other nutrients. OMNS 20.1.2021. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v17n04.shtml>
- ²⁰ Saul AW, Doctor X. Vitamin C Treatment of COVID-19: Case reports. OMNS 27.9.2020. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n47.shtml>
- ²¹ Cohen A. My personal story of mega-dosing vitamin C. OMNS 9.8.2020. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n41.shtml>
- ²² Du L, Mei D, Li D mfl. The application of high-dose intravenous vitamin C in severe respiratory virus infections. OMNS 2020; <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n40.shtml>
- ²³ Zuker M. Vitamin C Pioneer Frederick R. Klenner, MD: An Historic Interview. OMNS 26.6.2020. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n35.shtml>
- ²⁴ Rasmussen MPF. Vitamin C. Evidence for treating complications of COVID-19 and other viral infections. OMNS 2020. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n25.shtml>
- ²⁵ Farmer T. COVID-19 vs Homo sapiens ascorbicus. OMNS 20.11.2020. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n53.shtml>
- ²⁶ Taylor T. Vitamin C material: Where to start, what to watch. OMNS 30.10.2017. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v13n20.shtml>