

# Warum ich mit 68 gesünder bin als mit 12

von Tom Taylor

(OMNS 6. Mai 2021) Mit 12 hatte ich einen Heuschnupfen, der so schlimm war, wie wenn ich in einer Heuscheune arbeiten würde. In diesem Alter hatte ich so oft rötliche Knoten auf meinen Augenlidern, dass meine Mutter mich mit einer Sonnenbrille in die Schule geschickt hat. Das, was die herkömmliche Medizin zur Behandlung dieser Schwellungen und Hautentzündungen anbieten konnte, waren Langzeit-Antibiotika. Sie sagten, ich wäre zu hellhäutig. In jenen Jahren hatte ein freundlicher, alter Zahnarzt gemeint, dass meine Backenzähne zu viele Fissuren hätten und er sie versiegeln müsste, um späteren Karies zu vermeiden. Das Mittel der Wahl dafür sei Amalgam. Und so wurde bei jedem Zahnarztbesuch einer der Zähne verfüllt. Die Schulärztin hatte meinen Zähnen eine ganz schlechte Note gegeben, da sich mein Zahnfleisch zurückgebildet hatte und die Zahnwurzeln der unteren Schneidezähne sichtbar wurden. Ungefähr mit 17 konnte ich dann plötzlich die Schrift auf den Schultafeln nicht mehr lesen. Alles erschien so verschwommen, dass mir eine Brille verordnet wurde, die ich die ganze Zeit tragen sollte.

Wenn die Abneigung gegen Pharmaprodukte, die ich heute mit 68 Jahren habe, auch typisch für andere wäre, würde das wahrscheinlich ein Problem für die Pharmabranche werden. Mein Heuschnupfen ist zum Beispiel ohne Hilfe der Pharmamedizin verschwunden. Das Amalgam in meinen Zähnen habe ich in den vergangenen Jahren von anderen Zahnärzten durch andere Füllungen ersetzen lassen. Kurioserweise ist auch die Brille Vergangenheit - ohne sie habe ich jetzt ausreichend Sehkraft, um eine Führerscheinprüfung zu bestehen, ebenso wie die Augenprüfung für den Privatpilotenschein. Während inzwischen etwa die Hälfte meiner Freunde aus dem ersten Schuljahr nicht mehr auf dieser Erde sind, habe ich offensichtlich Glück gehabt, aber es war für mich dabei eine entscheidende Hilfe, die weiter unter zitierten Empfehlungen zu befolgen.

Mein Heuschnupfen kam und ging in etwa in dem gleichen Zeitraum von 55 Jahren, in dem ich die mit Amalgam gefüllten Backenzähne hatte. Und auch mein Zahnfleisch hatte sich danach neu gebildet und legte nicht mehr meine Zahnhäule frei. Aus Vitamin C-Studien erkenne ich jetzt, dass ich wahrscheinlich eine milde Form von Skorbut in diesen Jahren hatte. Was die Brille angeht, mag das wohl ein wenig Glück gewesen sein, aber wie ich auch vor einem Jahrzehnt gelesen habe, brauchen die Augen viele Antioxidantien. Vitamin C ist ein kostengünstiges und essentielles Antioxidans. Und der Verzicht auf pharmazeutische Medikamente in meinem Leben? Nachdem ich lange versucht hatte, einem pharma-verrückten Freund mit 12 Rezepten zu helfen, wurde der Freund doch deutlich distanzierter, und ich vertiefte mich mehr in das herausfordernde Ziel, gesund zu bleiben.

In Ägypten wurden viele alte Manuskripte gefunden, die in Tonkrügen vergraben waren. Wenn ich einmal sterbe, möchte ich gerne mit den folgenden Büchern und zeitlosen Bildern der Vorträge auf Pergament in einem Tonkrug zu meinen Füßen begraben werden. Ich hoffe, dass diese Informationen, wenn sie in einem zukünftigen Jahrtausend wiederentdeckt werden, eine „Sensation“ in der archäologischen Welt auslösen. Bis dahin werden die Medien ihre Besessenheit, ihre Anzeigenkunden aus der Pharmabranche bei Laune zu halten, überwunden haben, sodass die Inhalte meiner Informationen allen bekannt werden könnten.

Sofern nicht anders angegeben, sind die nachfolgend aufgeführten Bücher alle bei großen Buchhändlern erhältlich, wie Barnes & Nobel oder Amazon.

1. Dr. Thomas Levy's aktuelles eBook „Rapid Virus Recovery: No need to live in fear“ (Schnelle Genesung vom Virus: Kein Grund, in Angst zu leben). Wenn Sie in den kommenden

Jahrzehnten viele Krankenhäuser sehen wollen, die verlassenen Automobilfabriken ähnlich sehen, dann muss die Welt dieses Buch lesen und danach handeln. [1] Für seinen Inhalt und Preis ist es wirklich bemerkenswert - es kostet nichts. Es ist aus gutem Grund die Nummer 1 auf meiner Liste. Wenn Sie nur ein paar Stunden von Ihrer Zeit investieren, kann Ihnen das Arztbesuche und Krankheitstage ersparen. Ein ausgezeichneter Return on Investment - „unendlich“, wie der Mathematiker oder MBA sagen würde. Das Buch erläutert, wie man eine virale Infektion mit der Vernebelung von Wasserstoffperoxid besiegt - eine in ihrer Wirkung schwer zu übertreffende Behandlungsart, die für alle zugänglich ist.

Ein kürzlich gehaltener Vortrag von Dr. Levy, der Parallelen zu diesem Buch aufweist, ist unter Silicon Valley Health Institute zu finden. You Tube Link:  
<https://youtu.be/TepxcLKNeLM>

2. Dr. Sarah Myhill MD. Sarah's medizinische Laufbahn war besonders interessant, weil die britische medizinische Zulassungsbehörde ihren Ansatz infrage stellte, sich für Lösungen in der Gesundheitsfürsorge zu interessieren, die sich auf die Grundursache von Krankheiten konzentrieren. Ihr Prinzip der Gewichtskontrolle und Verbesserung der Gesundheit nach dem Beispiel des Murmeltiers zu verstehen, bedeutet, die Komplexität und den größten Teil der Kosten des Gesundheitswesens zu beseitigen. Ein Freund von mir berichtete, dass er seine Nahrungsergänzungsmittel nach Myhill's Empfehlungen für Diabetes aufgestockt hat und sein Blutzucker sich wieder normalisierte, ebenso wie seine Energie und Ausdauer. Ihr letztes Buch „Ecological Medicine. The Antidote to Big Pharma and Fast Foods,“ gibt ihr Wissen aus ihrer lebenslangen Erfahrung als Ärztin an vorderster Front wieder. [2] Sie hat einen sehr unterhaltsamen Vortrag unter Silicon Valley Health Institute:  
<https://youtu.be/qF3WQVItbL8>
3. Angst & Nervosität: Es ist etwas entmutigend, ständig nur Berichte über ADD oder ADHD zu lesen, und ich denke, warum haben die es nie mit Niacin versucht. Laut Dr. Abram Hoffer kann die Behandlung psychischer Störungen, von leichter Angst bis zur Schizophrenie, von der Anwendung von Niacin profitieren. Hoffer verbrachte Jahrzehnte damit, dieses Wissen zu verbreiten, womit er aber nur wenig Akzeptanz in der herkömmlichen Medizin fand. Das Buch „Niacin, The Real Story“ von Hoffer und Saul bietet ein leichtes Studium zu dem Thema. [3] Hoffer verstarb 2009. Saul hat aber kürzlich einen gut präsentierten Vortrag über Niacin, Vitamin C und andere Substanzen gehalten: <https://youtu.be/mMmu00iM72w>
4. Als ich das Alter von 60 erreicht hatte, habe ich mich gefühlt, als ob ich alt und steif werden würde. Einige Jahre später habe ich das Buch von Carolyn Dean „The Magnesium Miracle“ gelesen [4] und begann damit, Magnesiumcitrat nach ihren Empfehlungen einzunehmen. Ich fühle mich jetzt wieder so beweglich, dass ich vor kurzem ohne Angst vor Schmerzen in meinen Armen, Beinen oder in meinem Rücken eine Triebwerksreparatur für ein kleines Flugzeug übernehmen konnte. Vor ein paar Jahren klagte meine Frau über Schmerzen in den Beinen, die auch bei ihr nach der Einnahme von Magnesium verschwanden. Hier finden Sie ein Video von Carolyn mit einem sehr engagierten Interviewer: <https://youtu.be/OvHlrY0u5rA>
5. „The Toxic Tooth“ ist vielleicht eine ungewöhnliche Gestaltung eines Buchtitels, aber es ist ein exzellentes Buch. [5] Es stammt ebenfalls von dem unter Punkt 1. zitierten Dr. Thomas Levy. Es hat mich dazu veranlasst, auch die letzten meiner Amalgam-Füllungen beseitigen zu lassen und damit gleichzeitig meinen Heuschnupfen. Auch meine Backenzähne stabilisierten sich in ihren Sockeln. Die Kernaussage ist, dass die

Mundgesundheit einen wichtigen Schlüssel zur Körpergesundheit bildet. Hier finden Sie einen Vortrag von Dr. Levy zu diesem Thema: <https://youtu.be/FSnPC1oC0jU>

6. Dr. John Sarno, MD, begann in den 80er Jahren, Bücher zu schreiben, in denen er schilderte, wie er zu der Erkenntnis gekommen ist, dass die meisten Schulter- und Rückenschmerzen auf Stress und nicht auf körperliche Schäden, die durch Operationen behoben werden könnten, zurückzuführen sind. Er hat im Laufe seines Lebens mehrere Bücher zu diesem Thema geschrieben. Sein ältestes Buch ist „Mind over Back Pain“. [6] Es ist mein Favorit, weil es nicht allzu lang ist. Eine einzigartige Referenz für die Ergebnisse der von ihm beschriebenen Techniken finden Sie hier: <https://youtu.be/p20QhBz-Tik>
7. PdD Dawson Church. Sein Buch macht Mut, „To heal the body, first heal the mind“. Der Durchschnittsleser, der sich seine Darstellungen ansieht, wird sagen, das ist zu viel für mich, so wie ich es in meinen jüngeren Tagen getan hätte. Der Titel und Slogan eines neueren Buches lautet „Bliss Brain. The Neuroscience of Remodeling Your Brain for Resilience, Creativity, and Joy“ ist eine exakte Beschreibung seiner Fachkompetenz. [7] Ein gestresster Mensch ist in der überdrehten modernen Welt nur allzu häufig. Dawson hat dieses Problem sehr gut erklärt. Hier finden Sie einen älteren Vortrag von ihm am Silicon Valley Health Institut: <https://youtu.be/xE5cXy-S24k>
8. MD David Brownstein, 15 Bücher, alle geradlinig und unkompliziert, alle spezifisch auf Gesundheitsthemen ausgerichtet und sehr nützlich. [8] Meine Schwester fand zum Beispiel sein Buch „Salt Your Way to Health“ besonders hilfreich.

Um die obige Liste überschaubar zu halten, habe ich eine Vielzahl hochqualifizierter Texte zu Vitamin C unberücksichtigt gelassen. [9-16] Gleichwohl möchte ich als Bekräftigung für den Nutzen dieser Texte feststellen, dass nach meiner Erfahrung jemand, der zum Vitamin C „konvertiert“ nie auf den starken Konsum von Medikamenten angewiesen sein wird. Wer auf Vitamin C vertraut, klagt nicht viel über Schmerzen, Beschwerden und körperliche Einschränkungen. Und er wird auch niemals eine Herde von Ärzten und einen Schrank voll mit Medikamenten brauchen.

Wenn Sie sich dafür entscheiden, ein medizinischer Außenseiter zu sein und die gegebenen Empfehlungen befolgen, dann machen Sie sich darauf gefasst, dass Sie um sich herum eine Menge unnötiger Krankheiten wahrnehmen werden. Und wenn Sie Empfehlungen aus der obigen Liste ansprechen, seien Sie darauf vorbereitet, dass das Thema gewechselt wird. Doch ab und zu wird sich jemand dafür interessieren, sein Einkauf in der Apotheke wird abnehmen und sein Leben wird sich verbessern.

Jetzt wissen Sie es also. Sie sind, was Sie essen. Sie sind, was Sie denken. Wasserstoffperoxid kann helfen, viele Atemwegsinfektionen zu verhindern. Vitamin C hilft immens bei der Gesundheit im Mund und bei der Sehkraft der Augen. Sobald diese „Diffusion von Information“ - ein häufiger MBA Ausdruck - die Welt durchdringt, werden 50 Jahre später viele Krankenhäuser sehr wohl wie das alte Automobilwerk aussehen.

Zum Schluss, wenn Sie die oben zitierte Bibliothek verinnerlicht haben, können Sie mir vielleicht dabei helfen herauszufinden, wie man sie auf Pergament bekommt. Viel Spaß!

(Tom Taylor leitet ein technikbezogenes Unternehmen in Gainesville, Georgia. Diesen Artikel hat er zur Feier seines 68sten Geburtstages geschrieben. Die Mitarbeiter in seinem Unternehmen befolgen alle diese Empfehlungen freiwillig, und äußerst selten leidet einer von ihnen an einer Erkältung)

