

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de noticias de medicina ortomolecular, 13 de febrero de 2023

¿Quieres morir viejo o enfermo?

Comentario de Tom Taylor

OMNS (13 de febrero de 2023) De alguna manera, las generaciones anteriores nos han adoctrinado para esperar pasar algunos años en el hogar de ancianos estando enfermos, pero ¿cuán evitable es eso? La pregunta asociada que llevo conmigo es: "¿Por qué ahorrar para la jubilación si todo lo que vas a hacer es gastarlo en médicos y hospitales?" ¿No es la salud la primera riqueza?

En mi grupo de edad, uno pasa una cantidad notable de tiempo asistiendo a funerales, siendo portador del féretro o llevando a la gente a los hospitales arquitectónicamente hermosos para recibir un tratamiento u otro. ¿He fallado tanto en difundir la palabra sobre la vitamina C que esto hará que siempre esté haciendo estos viajes, o como en la mitología griega, empujando continuamente una roca colina arriba como Sísifo? [\[1\]](#)

He visitado suficientes hospitales para concluir que, aunque solíamos construir hermosas iglesias, ahora parece que estamos construyendo hermosos hospitales. El cambio parece estar algo sincronizado con la llegada del Informe Flexner y Ancel Keys al escenario mundial. Flexner facilitó un monopolio más o menos médico [\[2\]](#) y se le atribuye a Keys el habernos puesto en el camino de evitar las grasas en la dieta. [\[3\]](#)

Una tendencia observable actual entre los médicos que parecen vivir bien con los videos de Internet es la longevidad frente a la grasa abdominal. [\[4, 5\]](#) Tenga en cuenta los dos puntos de vista diferentes. Habiendo asistido a mi parte de funerales, mi base de datos personal establece que la longevidad y la salud están claramente relacionadas con evitar el exceso de peso. El punto de anclaje en este gráfico mental mío es el cantante Israel Kamakawiwo'ole de la fama de "Somewhere over the Rainbow". [\[6\]](#) Lamentablemente, cuando murió a los 38 años, pesaba 750 libras. En mi gráfico mental, una de las ventajas es ser un portador del féretro para aquellos que llegaron a los 80 años, porque levantarlos no es una gran lucha. Los pesados se han ido en su mayoría para entonces.

Tengo 69 años, y en mi grupo de edad y con mi defensa de la vitamina C, recibo la pregunta habitual: "Bueno, Tom, ¿cuánto tiempo esperas vivir?" Mi respuesta siempre es 93. Ese parece ser el promedio de vida de la multitud de vitamina C, por ejemplo, Linus Pauling, [\[7\]](#) así que voy con ese número y planifico en consecuencia. Mientras tanto, me imagino que varias personas molestas por mi defensa de la vitamina C están esperando su momento de schadenfreude [\[8\]](#) para mí, -schadenfreude: encontrar la alegría en la desgracia de otro-.

Volviendo a la pregunta de ¿quieres morir viejo o enfermo? La respuesta, si uno está a favor de morir viejo, es leer algunos de los consejos al final de este artículo. Pero mi ejemplo es el tío Eddie. Eddie murió rastrillando hojas una caída a los 88 años. Mantuvo su peso bajo, comió muchas verduras frescas y se dedicó mucho a la jardinería. Eso es lo suficientemente cerca de morir con las botas puestas para mí. Mis detractores señalarán que la solución de Eddie a muchos de los problemas menores de la vida fue tomar una Coca-Cola. ¿Dejar las Coca-Colas lo habría llevado a 93? Esto claramente necesita más investigación, pero me imagino que a Coca-Cola Company le gustaría que tomaras una Coca-Cola mientras piensas en esto.

Entonces, ¿las grandes farmacéuticas aprendieron de la publicidad de Coca-Cola? Bueno, según la Dra. Joan Ifland, investigadora de que el azúcar es la pandemia de salud más grande de nuestra vida, el establecimiento médico probablemente aprendió el marketing de la industria de cigarrillos y luego de alimentos envasados. [9] La Dra. Ifland está convencida de que el efecto del azúcar en nosotros es profundo y perjudicial, y tiene los hechos para respaldar su opinión. Sin embargo, ha descubierto que tener un puesto que a nadie le reporta dinero inmediato o felicidad inmediata es algo difícil de vender. E imagino que a la Coca-Cola Company le gustaría que te tomaras una Coca-Cola Zero mientras contemplas sus puntos.

Y un último pensamiento que atribuiré a la Dra. Diana Schwarzbein es: "Si sólo quieres vivir hasta los 50 años, comer lo que quieras, hacer lo que quieras hacer, tu cuerpo aguantará el abuso hasta entonces". [10] Bien, entonces, por extensión, ¿exactamente cómo llegó Matusalén a los 969 años? [11] Solo podemos estar seguros de que no estaba comiendo nuestra dieta moderna de comida rápida.

En el video de referencia [4], titulado "No existe tal cosa como una persona sana con sobrepeso", el Dr. Joel Fuhrman, MD, afirma que si somos honestos con nosotros mismos y usamos su IMC recomendado de 23 en lugar del 25 más común como un peso saludable máximo, entonces el 89% de los estadounidenses tienen sobrepeso. Es muy posible que muchos de los demás sean grandes fumadores y alcohólicos. Eso dejaría tal vez un 2,4% que él siente que son saludables y tienen un peso "normal". Esa es una pregunta difícil de tragar, ya que nos lanza a casi todos, incluyéndome a mí, a la categoría de sobrepeso o no saludable.

El objetivo de este artículo no es regañar a nadie por el peso, sino simplemente sacar a la luz que hay una gran cantidad de datos que correlacionan la longevidad y el peso bien vividos. Además, ese peso es la base de muchas de las enfermedades de nuestra ciudadanía, especialmente a medida que envejecemos. Todos tenemos muchos desafíos en los que estamos dispuestos a trabajar, y el sobrepeso es solo uno de ellos. Entre ahora y mis 93 años, si llego a esos 25 años, tendré en cuenta este hecho.

Para terminar, escribir para *Orthomolecular Medicine News Service* me ayuda a asimilar este material, y espero que también les ayude un poco a ustedes. Mientras tanto, confío en que continuaré sirviendo como portador del fétetro para algunas personas que esencialmente me dijeron en algún momento: "¡Pero Tom, me gusta mi azúcar!"

Punteros:

- Mega dosis de 78 años de edad de 30 gramos de vitamina C por día durante 40 años. Esto elimina sus alergias y casi nunca ha estado enfermo. "Mi historia personal de megadosis de vitamina C" <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n41.shtml>
 - Si cree que 30 gramos (30 000 mg) al día es un poco salvaje, no lo es. Mire esta tabla de dosificación desarrollada por el Dr. Klenner, uno de los primeros defensores de la vitamina C. http://www.doctoryourself.com/klenner_table.html
- Para una de las mejores fuentes de investigación de salud pragmática y extensa pero escrita para la población en general, lo dirijo a los varios libros escritos por el Dr. Thomas Levy. Su sitio web es: <https://www.peakenergy.com/>
- Para una educación de salud muy amplia, sin tener que asistir a clase o aprender a extraer sangre, los videos del Instituto de Salud de Silicon Valley lo llevarán bien por ese camino. <https://www.youtube.com/c/SiliconValleyHealthInstitute/videos>

- Si está tratando de buscar soluciones naturales para un problema de salud específico, pruebe <http://www.doctoryourself.com/> La organización es un poco ecléctica, pero la barra de búsqueda funciona bien.
- ¿Qué suplementos debo tomar? Hay muchas respuestas confusas y ninguna perfecta. La conclusión de este artículo reciente de OMNS tiene una buena lista de una fuente creíble. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v18n30.shtml>
- ¿Cáncer? Pruebe "Resumen de investigaciones recientes con tres nutrientes en la guerra contra el cáncer"
<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v17n26.shtml>
Consulte también el artículo de la Clínica Riordan que se detalla a continuación.
- ¿Presión arterial? Prueba "La vitamina C reduce la presión arterial"
<https://youtu.be/CHapiUjCeU8>
- ¿Vale la pena todo esto? Pruebe mi artículo de 2021, "¿Por qué estoy más saludable a los 68 que a los 12?" <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v17n12.shtml>
- La vitamina C es buena para casi todo, pero a la mayoría de nosotros, incluyéndome a mí, nos lleva mucho tiempo creerlo. Al Dr. Levy, mencionado anteriormente, le gusta decir que no hay 12,000 enfermedades únicas como comúnmente se cree, ¡pero el número se acerca más a uno! Ese que es la falta de antioxidantes y la vitamina C es una fuente barata y fácil de antioxidantes.

¡Velocidad y represalias masivas! En el momento en que sientas esa nariz goteante o un cansancio excesivo, toma medidas. Esa acción es una mega dosificación de vitamina C. Esperar un día permite que la enfermedad se establezca y la lucha será mucho más difícil.

- Mi conferencia favorita sobre la vitamina C es la del Dr. Robert Cathcart. Es un ritmo rápido, pero una gran visión. Es posible que necesite escuchar un par de veces. "(2006-09) Robert Cathcart - Mega C para enfermedades virales y otras" Salte hacia abajo y comience en la marca de tiempo de 4:58. <https://youtu.be/PKD3BXL8ESA>
 - El Dr. Cathcart desarrolló el concepto de valoración de la tolerancia intestinal. Esto significa que la dosis ideal de vitamina C cuando estás enfermo es cuando de repente empiezas a sentirte mejor, pero tus intestinos se sienten un poco aprensivos. Este enlace explica el concepto. Funciona bien. <http://www.doctoryourself.com/titulación.html>
 - Aquí está el Dr. Cathcart explicando cómo preparar y administrar vitamina C por vía intravenosa. Esto esencialmente agregará vitamina C, omitirá todas las píldoras y creo que evita el problema intestinal aprensivo. <http://www.doctoryourself.com/vitciv.html>
- Le digo a cualquiera que quiera escuchar, si me pongo mal, lléveme a la Clínica Riordan en Wichita, KS, EE. UU. <https://riordanclinic.org> No está vinculado ni a las grandes farmacéuticas ni al gran gobierno, y ha hecho su propio camino y avanzado mucho en la terapia con vitamina C.
 - Aquí hay un artículo interesante, práctico y detallado de Riordan "El protocolo Riordan IVC para el cuidado complementario del cáncer" <http://www.doctoryourself.com/RiordanIVC.pdf> o <https://riordanclinic.org/research-study/vitamin-c-research-ivc-protocolo/>
- Si solo desea ver los videos, mi antiguo artículo "Material de vitamina C: por dónde empezar, qué ver" sigue vigente. El conocimiento sobre la vitamina C está bien establecido desde hace décadas. La aceptación por parte de la medicina dominada por la industria farmacéutica todavía está en marcha. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v13n20.shtml>

Referencias:

1. Sísifo. <https://en.wikipedia.org/wiki/Sísifo>
2. El Informe Flexner. https://en.wikipedia.org/wiki/Flexner_Report
3. Cómo Ancel Keys lavó el cerebro de las masas para que temieran a la carne (está equivocado). <https://carnivorearelius.com/ancel-keys>
4. No existe tal cosa como una persona sana con sobrepeso. YouTube, <https://youtu.be/n6D131HZFKU>
5. Lyon G. Cómo DESARROLLAR MÚSCULO y perder grasa abdominal para la LONGEVIDAD. Youtube, <https://youtu.be/vAD4X4tiPq8>
6. Kamakawiwo'ol I. En algún lugar sobre el arcoíris. Youtube, <https://youtu.be/V1bFr2SWP1I1>
7. Linus Pauling. https://en.wikipedia.org/wiki/Linus_Pauling
8. Schadenfreude. <https://en.wikipedia.org/wiki/Schadenfreude>
9. Ifland J. (2019) Sensibilidad alimentaria y salud. YouTube, <https://youtu.be/-s8z4u-Uo4>
10. Schwartzbein D. Supervivencia de los más inteligentes. YouTube, <https://youtu.be/6qUSvzUj6jo>
11. Matusalén. https://en.wikipedia.org/wiki/Mathuselah#In_popular_culture

(Tom Taylor tom@maskinell.com se interesó en la vitamina C hace dos décadas, lo que resultó en que eliminó sus alergias, sus dolores de cabeza, su presión arterial alta y sus anteojos. Escribe artículos ocasionales de OMNS para ayudarse a sí mismo y a otros a asimilar la información. Su carrera ha abarcado desde la ingeniería petrolera y la geofísica hasta el desarrollo de software).

La Medicina Nutricional es la Medicina Ortomolecular

La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más información: <http://www.orthomolecular.org>