

# 新型冠狀病毒肺炎個性化預防方案

作者：邁克爾岡薩雷斯博士；翻譯：田淑惠；審閱：成長

原文：<http://www.doctoryourself.com/omns/v16n31.shtml>

OMNS June 4, 2020

Personalize Your COVID-19 Prevention

An Orthomolecular Protocol

by Michael J Gonzalez, NMD, PhD

The Chinese translation of this article is made possible by a generous grant from Dr. Bill Grant and from the Cheng Integrative Health.

本文翻譯工作得到 Bill Grant 博士資助及上海成氏健康資助。

(OM NS2020 年 6 月 4 日) 關於如何預防被新型冠狀病毒 Covid-19 感染已經講了很多，洗手、使用消毒劑、保持物理距離、戴口罩都是很好的一級預防建議，但可以說，病毒無處不在，產生 Covid-19 的 Sars-Cov2 似乎具有某些特殊性。例如具有高度傳染性，在不同表面上存活很長一段時間，以及相當快的突變率，所有這些都增加了感染的機會，並且被比通常的病毒感染更持久，與流感病毒一樣，Covid-19 也會通過呼吸液從感染者傳染給他人。

那麼我們能做些什麼呢？大多數人在感染 SARS-CoV2 後確實出現併發症，這顯然是由於兩個主要因素：

- 1、共病（肥胖、糖尿病、癌症、心臟病）
- 2、營養不足或不足。

免疫系統是我們身體中最複雜的系統之一，需要多個代謝步驟才能正常運轉。此外，它的多個代謝步驟需要許多酶，需要大量的輔助因數（維生素和礦物質）。如果這些輔助

因數沒有提供一個最佳的水準，免疫系統將無法做出適當的反應，以保護我們免受入侵的入侵的生物體和病毒。

SARS-CoV2 冠狀病毒是一種 RNA 病毒，其衣殼或蛋白質外殼上有棘狀突起，病毒棘突蛋白利用血管緊張素轉酶 2 (ACE2) 作為其細胞表面受體，影響器官，如肺、腸和心臟，這些受體的數量很高。

新型冠狀肺炎最常見的臨床表現為發熱、咳嗽和呼吸困難，其他報告的症狀包括咽喉痛、肌痛、疲勞、頭痛和腹瀉。嗅覺和味覺的喪失也被報導為這種病毒性疾病的顯著特徵，這種感染所造成的大多數嚴重和致命的損害，是由於病毒誘導引起的細胞因數風暴。

細胞因數風暴是指促炎細胞因數的過度和無節制釋放，顯著上調破壞反應的活性氧化物組織。在感染性疾病中，細胞因數風暴通常起源於感染區，通過血液傳播。據報導，肺中的肺泡，(O<sub>2</sub> 和 CO<sub>2</sub> 之間的氣體交換)，攜帶 O<sub>2</sub> 通過全身的血管系統以及運送 O<sub>2</sub> 的紅細胞都受到損害。這解釋了為什麼許多 Covid-19 肺炎患者會出現呼吸窘迫和敗血症，這增加了他們對重症監護和呼吸器的需求，增加了死亡風險。活性氧清除劑，如維生素 C 和其他抗氧化劑，

可以發揮重要作用，儘量減少細胞因數風暴和防止組織損傷，但是這樣做的時候，維生素 C 的水準如果得不到補充，就會迅速消耗掉。

為了防止組織損傷和降低死亡風險，我們必須使免疫系統快速有效地發揮作用。

只有擁有一個有準備和強大的免疫系統，你才能夠更快更有效地保護自己，降低感染風險。因此這裏有幾個建議，以優化您的免疫系統，以幫助您更有效的打擊任何病毒感染，這個方案不會阻止你被感染，但會為你的身體提供必要的輔助因數，改善許多嚴重的併發症性的疾病。

### **預防新冠肺炎 CoviD-19 的食物方案：**

1. 多吃富含抗氧化劑的天然食物（柑橘類水果、優酪乳、杏仁、菠菜、大蒜和洋蔥、薑、西蘭花、紅甜椒等）。

2. 飲食中低糖和低簡單和精緻碳水化合物飲食
3. 限制加工膳食
4. 多吃蔬菜、水果和堅果
5. 充分補水，你的體重以磅為單位除以 16 得到的就是每天的飲水量（8 盎司杯）

### **生活方式：**

1. 睡八小時
2. 每週至少運動三次
3. 放鬆冥想，聽音樂、讀書

**推薦補充（基本）：**服用免疫優化補充劑。你可以服用一些補充劑來提高你對疾病的免疫力。

1. 複合維生素和礦物質，一天一片，
2. 維生素 C 1,000 毫克，每日三次，如有瀉藥作用，可減少用量
3. 維生素 D 每日 2,000-5,000 IU,根據體重前兩周每天 10,000 IU
4. 鋅每天 30 毫克
5. 鎂每日 500 毫克（蘋果酸鹽、檸檬酸鹽或氯化物形式）
6. 每天 200 微克硒（許多複合維生素補充劑裏含有硒）
7. 益生菌 > 300 億一天
8. 槲皮素每日 500 毫克。
9. N-乙醯半胱氨酸每日 500 毫克
10. 褪黑素每日 1-5 毫克，視個人耐受性和需求

**其他建議補充：**松果菊，黃芪，紅景天，舞茸，香菇，生薑，大蒜，接骨木，維生素 A，脂肪酸，輔酶 Q10、維生素 E（混合生育酚和其他四個生育三烯醇）

## 維生素 C 作為抗病毒藥物的簡介：

維生素 C 有 11 種抗病毒機制，應該是預防包括 COVID-19 在內的任何病毒性疾病的第一道防線，維生素 C 可以對抗每一種病毒，包括流感、肺炎甚至小兒麻痺症。COVID-19 是一種非常嚴重的傳染病，但是病毒的傳染性很大程度上取決於宿主的易感性。眾所周知，低維生素 C 水準會增加對病毒的易感性。必須強調的是，每天只有 200 毫克的維生素 C 導致嚴重疾病。嚴重呼吸道疾病住院患者的死亡率下降了 80%。博士克倫納 (Frederick R. Klenner) 和卡斯卡特 (Robert F. Cathcart) 成功地用極高劑量的維生素 C 治療了流感和肺炎。冠狀病毒的大流行可立即廣泛使用大劑量維生素 C。急性器官衰竭，特別是特別是肺功能衰竭，急性呼吸窘迫綜合症 AIDS 是新冠肺炎患者死亡的主要原因。如上所述，由於自由基和細胞因數等的快速釋放，氧化優秀師資應激顯著增加，是 ARDS 的標誌，導致細胞損傷、器官衰竭和死亡。

### 誘發白血病

SARS-Cov-2 對人體的所有影響都涉及抗壞血酸的消耗。當身體由於疾病的壓力而不再具有充足的抗壞血酸時，身體就會獲得了“誘發壞血病”的條件，在這種情況下，它可以更長時間的維持器官的功能，在壞血病中，由於受損的毛細血管兒和器官衰竭引起的出血遍佈全身。抗壞血酸的耗竭油會導致免疫系統的衰竭，使代謝功能無法恢復，從而可能又導致嚴重的致死性疾病，如 ARDS，敗血症和多器官功能衰竭。快速應用靜脈注射大劑量的維生素 C 可逆轉誘發的壞血病，阻止細胞因風暴，最終挽救危重 COVID-19 患者的生命。雖然醫療當局正在專注尋找 COVID-19 疫苗和/或藥物，在維生素 C，我們有一個現有的，有效的，臨床證明的方法來治療冠狀的冠狀病毒患者死於：嚴重呼吸急性呼吸綜合征或肺炎。

### References:

Crisci CD, Arduoso LRF, Mossuz A, Müller L(2020) A Precision Medicine Approach to SARS-CoV-2 Pandemic Management. *Curr Treat Options Allergy*. 2020 May 8:1-

19. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32391242>

Jayawardena R, Sooriyaarachchi P, Chourdakis M, et al. (2020) Enhancing immunity in viral infections, with special emphasis on COVID-19: A review. *Diabetes Metab Syndr*. 14:367-

382. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32334392>

Hemilä H. (2003) Vitamin C and SARS coronavirus. *J Antimicrob Chemother*. 52:1049-

1050. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14613951>

McCarty MF, DiNicolantonio JJ. (2020) Nutraceuticals have potential for boosting the type 1 interferon response to RNA viruses including influenza and coronavirus. *Prog Cardiovasc Dis* 2020

Feb 12. doi: 10.1016/j.pcad.2020.02.007. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32061635>

Saul AW. (2020) Nutritional treatment of coronavirus. *Orthomolecular Medicine News*

Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n06.shtml>

Hunt C, Chakravorty NK, Annan G, et al. (1994) The clinical effects of Vitamin C supplementation in elderly hospitalized patients with acute respiratory infections. *Int J Vitam Nutr Res* 64:212-

219. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7814237>

Klenner FR. (1971) Observations on the dose and administration of ascorbic acid when employed beyond the range of a vitamin in human pathology. *J Applied Nutrition* 23:

3,4. <http://www.doctoryourself.com/klennerpaper.html> <http://orthomolecular.org/library/jom/1998/pdf/1998-v13n04-p198.pdf>

Klenner FR. (1948) Virus pneumonia and its treatment with vitamin C. J South Med Surg 110:36- [https://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/194x/klenner-fr-southern\\_med\\_surg-1948-v110-n2-p36.htm](https://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/194x/klenner-fr-southern_med_surg-1948-v110-n2-p36.htm) .

Klenner, FR. (1951) Massive doses of vitamin C and the virus diseases. J South Med and Surg, 113:101-107. [https://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/195x/klenner-fr-southern\\_med\\_surg-1951-v103-n4-p101.htm](https://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/195x/klenner-fr-southern_med_surg-1951-v103-n4-p101.htm)

All of Dr. Klenner's papers are listed and summarized in:

Smith LH (1991) Clinical Guide to the Use of Vitamin C. Life Sciences Press, Tacoma, WA, 1991. ISBN-13: 978-0943685137. [http://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/198x/smith-lh-clinical\\_guide\\_1988.htm](http://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/198x/smith-lh-clinical_guide_1988.htm)

Cathcart RF. (1981) Vitamin C, titrating to bowel tolerance, anascorbemia, and acute induced scurvy. Med Hypotheses. 7:1359-1376. <http://www.doctoryourself.com/titration.html>

Cathcart RF. (1993) The third face of vitamin C. J Orthomolecular Med, 7:197-200. [http://www.doctoryourself.com/cathcart\\_thirdface.html](http://www.doctoryourself.com/cathcart_thirdface.html)

Cathcart RF. (1981) Vitamin C, titrating to bowel tolerance, anascorbemia, and acute induced scurvy. <http://www.doctoryourself.com/titration.html>

Cathcart RF. (1994) Treatment of infectious diseases with massive doses of vitamin C. [http://www.doctoryourself.com/cathcart\\_C\\_summary.html](http://www.doctoryourself.com/cathcart_C_summary.html)

Additional Dr. Cathcart papers are posted at [http://www.doctoryourself.com/biblio\\_cathcart.html](http://www.doctoryourself.com/biblio_cathcart.html)

Marik PE, Khangoora V, Rivera R, Hooper MH, Catravas J. (2017) Hydrocortisone, Vitamin C, and Thiamine for the Treatment of Severe Sepsis and Septic Shock: A Retrospective Before-After Study. *Chest*. 151:1229-1238. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27940189>

Fowler III AA, Kim C, Lepler L, et al. (2017) Intravenous vitamin C as adjunctive therapy for enterovirus/rhinovirus induced acute respiratory distress syndrome. *World J Crit Care Med*. 6:85-90. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28224112>

Gonzalez MJ, Berdiel MJ, Duconge J, Levy TE, et al. (2020) High Dose Vitamin C and Influenza: A Case Report. *J Orthomolec Med*. 33:1-3. <https://isom.ca/article/high-dose-vitamin-c-influenza-case-report>

Pierce M, Linnebur SA, Pearson SM, Fixen DR (2019) Optimal melatonin dose in older adults: A clinical review of the literature. *Sr Care Pharm* 34:419-431. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31383052>