

# 高劑量維生素 C 對兒童的益處

作者：Theo Farmer；翻譯：盧千山；審閱：成長

原文：<http://www.doctoryourself.com/omns/v16n39.shtml>

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。

（正分子醫學新聞服務，2020 年 7 月 31 日）您會鼓勵您的孩子每天多次服用適量的維生素 C？通過在生命早期學習這個簡單的道理並採用正確的“抗壞血酸練習”，孩子們就會有最好的機會充分發揮他們的潛力，過上沒有疾病的生活。這對您的孩子而言是個多好的禮物啊！但是您要如何讓孩子在他們的餘生中輕鬆接受每天的“抗壞血酸練習”呢？又有多少孩子瞭解維生素 C 的力量可以改變世界呢？

## 現在比以往都重要

控制體內的維生素 C 水準每天合格已經是舊新聞了。這一觀點似乎已經有 50 多年的歷史，所以它不是新聞，現在的新聞是新冠“危機”。但對於那些瞭解人類對維生素 C 的需求並

每天服用大劑量的人來說，這是一場被誇大的危機。正分子從業者可以“看穿”這一切。

他們對於維生素 C 有一個共識：他們自己的身體就是證明。正是這種想法使他們不畏懼病毒。

雙諾貝爾獎獲得者萊納斯鮑林在他 1970 年出版的《維生素 C 和普通感冒》一書中的某一章將藥物與維生素 C 進行了比較[1]。該章節以這樣一個大膽的聲明結束：“我認為他們應該在感冒藥包裝上寫上：‘把這種藥放在每個人都拿不到的地方，改用抗壞血酸！’而不是寫著‘確保這種藥物兒童接觸不到！’”

那是 50 年前的雙諾貝爾獎得主的作品。

鮑林相信他可以改變世界。他的第二個諾貝爾獎是諾貝爾和平獎。他憑藉自己發揮的作用，讓世界變得更美好，從而贏得了這一獎項。他和他的妻子在禁止所有地上核武器試驗方面發揮了重要作用。然而，他在 1970 年出版的《可能改變醫學世界》一書中的科學觀點與 50 年後的常識相去甚遠。事實上，如果你問街上的人是否知道萊納斯鮑林，卻很少有人知道。所以到底發生了什麼？

## 最好早點開始

從我兩三歲開始，我父母就經常讀一本書，告訴我吃綠雞蛋和火腿可能不太好，但有時又很需要去試著挑戰我們先入為主的觀念。這是一個複雜的概念，比我需要瞭解的關於維生

素 C 的內容複雜得多。這種想法是我從一本兒童讀物中體會到的，之後也對我產生了巨大的幫助。蘇斯博士書中的角色“山姆”給我們所有人上了寶貴的一課，他說：“你不喜歡它們，但你只是說說。試一試吧，試一試吧，然後你會喜歡的。相信我，試一試你就會喜歡的。” [2]

我仍然記得那句簡單的、塑造生命的韻律。但將其應用於吃的是一回事，將其應用於既定的思想和信念是另一回事，而這可能是解決生活中許多問題的關鍵。不過我怎麼能在 20 世界 60 年代學到如此複雜的概念，而作為一個孩子，我卻沒有瞭解到一個簡單的事實，那就是我需要大量的維生素 C 來保持最佳的健康狀態？另外，為什麼我在 1983 年以優異的成績獲得了理學學士學位，但我從未瞭解到幾乎所有哺乳動物（靈長類動物除外）整天都在體內製造大量維生素 C[3]？

## 我自己的故事

關於這兩個問題，我的故事可以被視為一個更糟糕的情況。我在萊納斯鮑林的出生地俄勒岡長大，並在俄勒岡州立大學接受了教育。萊納斯鮑林的所有研究結果都存放在那裏，並且萊納斯鮑林研究所也位於那裏。因此，後來我因為“為什麼我在 20 世紀 80 年代對大劑量維生素 C 的能效一無所知”這一簡單問題而走上了我人生中一條非常昏暗的小巷。

我的第一個兒子出生於 1984 年，7 歲時患上了腦瘤。第二個兒子出生於 1986 年，因腦癱而完全殘疾。在那幾十年裏，我們的精神世界無比混亂，而正因如此我的思想也逐步開始

覺醒。在不了解維生素 C 的情況下，我瞭解到了許多關於癌症行業、政府、制藥行業、保險行業、農業和食品行業的黑暗真相。

萊納斯鮑林在 1970 年試圖改變的世界對我養家糊口來說是一個非常黑暗的世界，而了解維生素 C 更加劇了我艱難的處境。在鮑林成功阻止地面核子試驗的地方，他最終也沒能教會人們每天都需要頻繁服用維生素 C，即使是那些受過最良好教育的人。因此，50 年後，我們面臨著一場名為“新冠”的虛假危機，它現在主宰著每個人的生活。

大約在 2003 年或 2004 年，互聯網上的鏈接幫助我偶然發現了羅伯特·卡斯卡特博士和弗雷德里克·克萊納博士以及 doctoryourself.com 網站上其他維生素 C 先驅的論文[4,5]。於是我開始研究維生素 C，在自己身上做實驗。在獲得我妻子的允許後，我在我妻子和她的馬上也做了實驗。我瞭解了我對抗壞血酸的腸道耐受性，以及對我、我妻子和她的馬的所有驚人益處。而我和我的妻子（以及後來我們從小服用維生素 C 的孫輩）所經歷的戲劇性結果，可以認為是一種輝煌而徹底的醒悟。

## 固化思維

我對這些“新發現的真理”產生了極大的熱情，但卻面臨著另一個突然地覺醒：對我來說，簡單的、改變生活的真理遇到了強大的動力，我現在明白這種動力是與我交談過的其他人的“固化思維”。少數成年人和年輕人可能會信服，但固化思維的最終結果是，大多數成年人總是抵制有關維生素 C 的真相。

事實證明，儘管蘇斯博士提出了要質疑我們先入之見的綠雞蛋理論，但人類一旦成年，大多思維變得固化。很少有成年人願意放棄既定的思維和生活模式。我們成人的身體和思想是有惰性的，每天都會重複舊模式。當你給那些思維固化的人，也就是大多數人帶來可能粉碎他們世界觀的真相時，他們會感受到威脅，而他們的大腦也並不會接受你的資訊。我想每個正分子從業者都在嘗試將大劑量維生素 C 的事告訴朋友、家人和熟人時，都在某種程度上體會了固化思維的影響。那些思維固化的成年人通常不會接受到這些資訊。關於維生素 C 的真相太簡單了，如果那真的是真的，那會破壞他們的世界觀，所以他們會有意識或無意識地將其遮罩掉。而關於維生素 C 的事實根本不被允許討論，因為背後有強大的利益團體在與之抗衡。

## 瞭解高劑量維生素 C

如果你稍微換個角度來看 Cathcart 博士在他 1981 年的論文《滴定至腸道耐受性》中描述的輝煌的臨床研究[3]，你會發現兩個非常明確但不成文的結論：1.不需要瀉藥行業（只需要超大劑量的維生素 C）；2.如果你生病時沒有攝入足夠的維生素 C，你的症狀就不會得到改善。

第一個結論可以闡明利潤背後的動機。僅美國的非處方瀉藥行業每年的收入就超過 10 億美元[6]。這個數字（不包括世界其他地區和處方瀉藥）之大（無意雙關）說明了維生素 C 威脅的巨大利益團體。然而，該行業潛在的收入損失只是一個切點。

第二個結論很簡單，同時對那些利益團體來說也更重要：維生素 C 很容易被排擠，也就是說他們可以很簡單地說服人們在任何特定的一天少攝入有效量的維生素 C。

Cathcart 的工作向我們表明，通過攝入足夠的維生素 C，我們可以減輕疾病症狀並優化健康。同時，他向我們表明，如果我們攝入的維生素 C 的量不夠，就不會產生任何效果。這是因為我們的身體會根據所經歷的壓力水準以不同的速度消耗維生素 C。當體內的維生素 C 水準下降時，我們就會全身發炎，這樣就很容易受到細菌感染。對於只有輕微壓力的平常日子，成年人每天可能只需要分劑量服用 2000 - 6000 毫克。兒童需要的量則更少，1 歲以下的幼兒每天總共需要約 1000 毫克，也是分次服用。但是當我們壓力較大時，例如從手術中恢復，或者感染病毒時，我們可能需要 10 倍的量——每小時 1000 毫克甚至更多 [7]。

## 對維生素 C 的攻擊

如果你想加入那背後的利益團體，那麼你就告訴人們諸如“抗壞血酸只是一種維生素”、“服用超過 500 毫克的維生素 C，你就會把它們都尿出來，多麼昂貴的尿”、“抗壞血酸是合成的，它與全食物維生素 C 不一樣”、“維生素 C 會導致腎結石”、“維生素 C 會導致流產”、“維生素 C 會耗盡其他維生素和礦物質”等謊言。當然，政府斷言，如果人類每天攝入 90 毫克維生素 C，他們會沒事的。

所有這些，以及其他的神話和謊言，都支持了萊納斯·鮑林在他 1970 年的書中的觀點。

對於那些不願意考慮來自大眾認為可信的媒體、政府或行業的資訊可能是一種宣傳手段的思維固化的人來說，只要不是安慰的話，那這些神話就非常有效。而完全掌握事情的真相將最終粉碎他們在大眾心中的地位，他們已經投入了很多成為他們選擇的團體中善良、舒適的成員。因此，一個成年人的大腦有能力遮罩一切威脅到他們已經選擇的生活方式的資訊。

## 孩子需要認真教

孩子的想法是不一樣的。他們剛剛來到這個世界，還在探索想要的生活方式。他們的世界觀正在形成，並樂於接受各種觀點，包括蘇斯博士關於質疑先入為主觀念的想法。

我經常想，如果蘇斯博士的《綠雞蛋和火腿》[2]和鮑林博士[1]、斯通博士[8]、克萊納博士[5]和卡斯卡特博士[4]以娛樂的方式創作的一本同樣豐富多彩的兒童書籍同時出現在我的書架上，我的生活會有什麼不同，世界會有什麼不同。這會讓我明白我的需求，我未來懷孕妻子的需求，以及我的孩子對每天攝入大劑量維生素 C 的需求。我只能想像自己還是個孩子的時候，坐在媽媽身邊，讓她讀著書，然後跳起來跑著，滿懷熱情地服用我的下一劑維生素 C。我可以想像，對於一個很早就掌握了這些知識的孩子來說，生活真的很好。

我們的總編經常說的“無論攝入多少維 C，都不會出現問題”很容易成為兒童讀物的素材。

事實上，如果一個孩子從小補充維生素 C，然後學會每天服用幾克維生素 C，並且在生病

時服用更多，他們長大後就有潛力創造一個與我們現在生活的世界大不相同的世界。歐文·斯通稱他們為“抗壞血病智人，一種健壯的人類變種” [7]，而這正是有能力改變世界的突變群體。

正確地將這種簡單的觀點呈現給我們的孩子，讓他們的頭腦接受成為鮑林創立的正分子部落的一部分，可能正是讓世界在 50 年後變得更好所需要的。

#### 參考文獻：

1. Pauling L (1976) Vitamin C, the Common Cold, and the Flu. Berkley Pub. ISBN-13: 978-0425048535
2. Seuss D (1960) Green Eggs and Ham. Beginner Books/Random House. ISBN-13: 978-0394800165.
3. Wendell O. Belfield, D.V.M. and Irwin Stone, P.C.A. Megascorbic Prophylaxis and Megascorbic Therapy: A New Orthomolecular Modality in Veterinary Medicine. J International Acad Preventive Medicine. 2:10-26. [https://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/197x/belfield-w-j\\_int\\_assn\\_prev\\_med-1978-v2-n3-p10.htm](https://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/197x/belfield-w-j_int_assn_prev_med-1978-v2-n3-p10.htm)



4. Cathcart RF (1981) Vitamin C, titrating to bowel tolerance, anascorbemia, and acute induced scurvy.

Medical Hypotheses, 7:1359-1376. <http://www.doctoryourself.com/titration.html>

5. 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://doctoryourself.com/klennerpaper.html>.

6. Statista (2020) Laxatives OTC revenue in the United States from 2016 to 2019.

<https://www.statista.com/statistics/506583/otc-revenue-of-laxatives-in-the-us>

7. Klenner, FR. A Therapeutic Level of Vitamin C Supplementation as Employed by F .R. Klenner,

M.D. From "The Significance of High Daily Intake of Ascorbic Acid in Preventive Medicine," p. 51-

59, Physician's Handbook on Orthomolecular Medicine, Third Edition, Roger Williams, PhD, ed.

[http://doctoryourself.com/klenner\\_table.html](http://doctoryourself.com/klenner_table.html)

8. Saul AW. Irwin Stone: Orthomolecular Innovator and Educator.

<http://www.doctoryourself.com/stone.htm>