

... gaia/

## Grupo de Aprendizizes da Informação Aberta (GAIA)

A família é o berço do corpo. O corpo é o abrigo da mente. A mente é o ventre da alma. A alma é filha do espírito. Por isso, estes informativos do GAIA são dedicados à felicidade e edificação da alma, à espiritualização da mente, à saúde do corpo e à união da família.

... gaia/pt/pessoal/dialogos/  
/dialogos1\_urantianos2.html#G2-6-2

### Book: “Outsmarting the Number One Killer”

**P:** Vamos ser práticos. A saúde de meus pais me preocupa. Recentemente eu soube de um conhecido com menos de 50 anos que morreu de ataque cardíaco. Nestes casos, qual a orientação do nosso herói da medicina?

**R:** O doutor Smith, que escreveu o livro “*A Revolução Antienvelhecimento*”, também escreveu um livro sobre as doenças cardíacas intitulado “*Outsmarting the Number One Killer*”<sup>1</sup>. Uma possível tradução deste título e do subtítulo seria: *Vencendo o Assassino Número Um: Um Programa com Base Científica para Reverter Placa Aterosclerótica, Ataque Cardíaco e Acidente Vascular Cerebral (AVC)*.

### Doença aterosclerótica cardiovascular: o assassino número um

**P:** Agradeço esta informação pró-vida. Por que o autor chama a doença aterosclerótica cardiovascular<sup>2</sup> de assassino número um?

**R:** Porque esta é a doença que mais mata no mundo. O sistema cardiovascular do organismo é composto fundamentalmente pelo coração e vasos sanguíneos (artérias e veias). Aterosclerose (athero = artéria e sclero = dura) significa artéria dura. A “*aterosclerose é o enrijecimento e obstrução das artérias*”<sup>3</sup>. A aterosclerose aparece quando surgem depósitos de gordura nas paredes arteriais, provocando, com o tempo, a obstrução e o enrijecimento arterial.

### Algumas causas da disfunção endotelial

Alta pressão do sangue (hipertensão). Dietas com elevada quantidade de gordura animal. Dietas com elevada quantidade de carboidrato e açúcar. Dietas com pouca fruta e vegetais. Elevados níveis no sangue de glicose, fibrinogênio, proteína C-reativa, homocisteína, e/ou colesterol. Esgotamento de nutrientes antioxidantes. Pesticidas e herbicidas em comida não-orgânica. Fast food, comida de lanchonete, comida processada. Poluentes do ar e da água. Cloro (exemplo, água de torneira da cidade). Metais pesados (exemplo, mercúrio nos peixes). Químicos ambientais (exemplo, pesticidas na comida). Alcool. Fumo.

---

<sup>1</sup>**Livro:** “Outsmarting the Number One Killer”. “... gaia/en/vital/timsmith/index.html”.

<sup>2</sup>Cardio-vascular significa do coração e dos vasos sanguíneos

<sup>3</sup>**Livro:** “A Revolução Antienvelhecimento”, **Capítulo 2:** “Derrotando os Radicais Químicos Livres: O Segredo da Longevidade”, **Item 2.3:** “Sabotagem Celular”, **Parágrafo 9.** “... gaia/vital/antienvelhecimento/antienvelhecimento2.html#G2-3\_9”.