

... 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/vital/antienvhecimento/i.html

A Revolução Antienvhecimento

Timothy J. Smith, M.D.

Sumário

0 - Preliminares

I - Renovação: Uma Teoria Unificada do Envelhecimento

1 - A Teoria da Renovação e o Processo do Envelhecimento: Esperanças para o Futuro

2 - Derrotando os Radicais Químicos Livres: O Segredo da Longevidade

3 - Teoria da Renovação: Uma Nova Visão do Envelhecimento

4 - O Programa Antienvhecimento para Renovação: Uma Visão Geral

II - A Dieta Antienvhecimento para Renovação

5 - A Dieta Antienvhecimento em Prol da Longevidade e da Saúde Ideal

6 - Argumentos contra a Dieta Carnívora: Por que Mudar

7 - As Gorduras: As Boas, as Ruins e as Absolutamente Feias

8 - O Poder das Gorduras: Os Ácidos Graxos Essenciais

9 - O Caminho para uma Dieta de Baixo Teor de Gordura que Promove a Saúde

10 - Proteína: Mais Não É Sinônimo de Melhor

11 - Evitando Pesticidas e Aditivos Alimentares: A Solução Orgânica

12 - Como Prevenir o Câncer

13 - Combatendo o Câncer com o Garfo: A Dieta de Prevenção do Câncer

14 - A Perigosa Carne Vermelha: O Bife Bate em Retirada

15 - Frango Não É Alimento Saudável

16 - O Enigma do Peixe: Por Onde Ele Andou?

17 - Os Hábitos: Álcool, Cafeína e Açúcar

18 - Alimentos que Renovam: Adotando a Dieta Antienvhecimento

19 - Apêndice