

## PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Ortomolecular Medicine News Service, 26 de março de 2025

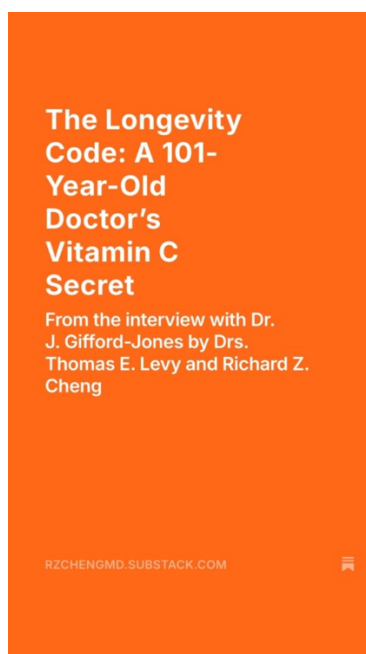
Comemorando o 101º aniversário do Dr. Ken Walker (Dr. J. Gifford-Jones): Um legado de sabedoria médica e longevidade

Dr. Richard Z. Cheng, Ph.D.

### Pontos chave:

- **Entrevista do Dr. Ken Walker pelos Drs. Thomas E. Levy e Richard Z. Cheng**
- **Apresentando o último livro do Dr. W. Gifford-Jones: Vida saudável em residência para aposentados: o que o médico diz?**

•  
*O Dr. Walker teve um ataque cardíaco fulminante há 28 anos, aos 73 anos. Contra o conselho do cardiologista, ele recusou estatinas e, em vez disso, seguiu as recomendações do Dr. Linus Pauling, duas vezes ganhador do prêmio Nobel e fundador da Medicina Ortomolecular, tomando altas doses de vitamina C (10 gramas ou mais diariamente). Hoje, ele está vivo e bem, enquanto os cardiologistas que o incentivaram a tomar estatinas já faleceram.*



Link para os vídeos das entrevistas: <https://rzchengmd.substack.com/p/the-longevity-code-a-101-year-old?r=lbr5k>

Fevereiro de 2025 marca um marco notável - o **101º aniversário do Dr. Ken Walker**, conhecido por milhões como **Dr. J. Gifford-Jones**, o amado médico canadense, colunista médico e autor prolífico. Seu legado como um defensor incansável da **liberdade médica, vitamina C em altas doses e longevidade** continua a inspirar gerações de médicos e indivíduos preocupados com a saúde em todo o mundo.

Tive a honra, ao lado do **Dr. Thomas Levy**, de entrevistar o Dr. Walker sobre seus segredos para a longevidade, e seus insights permanecem tão profundos hoje quanto eram naquela época. Um firme crente no **poder da medicina ortomolecular, saúde**

**preventiva e responsabilidade pessoal** , ele frequentemente desafiava o dogma médico convencional em busca de cuidados centrados no paciente e apoiados pela ciência.

**A defesa de décadas** do Dr. Walker pela vitamina C , inspirada pelo trabalho pioneiro do **Dr. Linus Pauling** , estava à frente de seu tempo. Muito antes de a medicina convencional reconhecer a importância da **saúde nutricional e metabólica** , ele estava incentivando os leitores a assumirem o controle de seu bem-estar com **soluções naturais e baseadas em evidências** .

Sua defesa da **vitamina C em altas doses e da medicina ortomolecular** ressoa profundamente comigo em um nível pessoal. Tenho seguido e promovido uma **abordagem ortomolecular integrativa à saúde** que inclui uma **dieta saudável (dieta cetogênica de baixo teor de carboidratos, baixa em alimentos ultraprocessados, baixa em óleos de sementes ômega-6, jejum intermitente), altas doses de suplementos nutricionais ortomoleculares, exercícios regulares (jogo badminton de intensidade moderada 3-4 vezes por semana, ~2 horas de cada vez) e exposição diária à luz infravermelha próxima (terapia de fotobiomodulação, PBMT em comprimento de onda de 660 e 850 nm)** . Meus pais, com ~90 anos, e eu temos aderido a esses princípios por muitos anos. Recentemente, passamos por um **exame físico abrangente, incluindo um ultrassom da carótida** , e para nossa alegria (embora eu não esteja surpreso), nossas artérias foram encontradas **completamente livres de placas ou estenose - impecavelmente limpas** . Esta experiência pessoal é uma prova do poder dos **princípios defendidos pelo Dr. Walker**: medicina nutricional e gestão proativa da saúde.

**Além de seus escritos médicos, o espírito inabalável, a curiosidade intelectual e a sagacidade afiada** do Dr. Walker fizeram dele uma figura amada na comunidade da saúde. Suas colunas, abrangendo décadas, foram um farol da **verdade na medicina** , encorajando inúmeros leitores a repensar **as doenças cardíacas, a prevenção do câncer e o envelhecimento ideal** .

Ao celebrarmos seu **101º aniversário** , honramos não apenas suas contribuições à medicina, mas também seu **exemplo pessoal de vida saudável e resiliência** . Seu legado nos lembra que a **busca pela verdade, boa saúde e longevidade** é uma jornada para toda a vida — uma que ele defendeu com paixão e dedicação.

Feliz **101º aniversário, Dr. Walker!** Sua sabedoria continua a guiar e inspirar a todos nós.

**O impacto do Dr. Walker na saúde e longevidade se estende além de sua jornada pessoal. Mesmo aos 101 anos, seu compromisso em capacitar as pessoas com conhecimento continua por meio de seu último livro.**

**Apresentando o último livro do Dr. W. Gifford-Jones: Vida saudável em residência para aposentados: o que o médico diz?**

Após mais de 50 anos escrevendo uma coluna médica semanal, o Dr. W. Gifford-Jones, aos 100 anos, nos traz seu 10º livro: *Healthy Retirement Residence Living: What Does the Doctor Say?* Com base na experiência adquirida ao longo de décadas de luta por uma saúde melhor para os canadenses, este guia de leitura obrigatória capacita idosos e suas famílias com as informações que eles não ouvirão das equipes de marketing em residências de aposentadoria - e o livro desafia o setor a se destacar.

O Dr. Gifford-Jones aborda as realidades de se mudar para uma casa de repouso — uma transição cheia de incertezas e mudanças. Com sua abordagem direta, ele fornece conselhos para ajudar os leitores a navegar pelos desafios, adaptar-se ao novo ambiente e desfrutar de um estilo de vida gratificante. O livro enfatiza o bem-estar, a

independência e a tomada de decisões informadas sobre a vida na aposentadoria. É repleto de dicas de saúde, humor sincero e décadas de sabedoria médica.

Cada capítulo analisa os riscos e desafios para a saúde na vida em residências de aposentadoria, oferecendo conselhos médicos com o humor característico e o estilo de bom senso pelos quais o Dr. Gifford-Jones é bem conhecido. Um capítulo intitulado "Onde fica o bar?" repreende os donos de casas de repouso por privar as residências de um ambiente aconchegante, semelhante a um pub, para se reunir no final do dia. Em outro capítulo, Gifford-Jones adverte contra a combinação de comida farta e pouco exercício. Vários capítulos oferecem o tipo de conselho médico que os médicos dão melhor em tópicos que lidam com banheiros e saúde intestinal.

Com o envelhecimento da população do Canadá, este livro é mais relevante do que nunca. Os insights do Dr. W. Gifford-Jones ressoarão com leitores que estão considerando viver em residências de aposentadoria ou que estão apoiando entes queridos durante o processo.

*Para comprar um exemplar, visite [www.docgiff.com/books](http://www.docgiff.com/books) ou ligue para 613-222-2227.*