

Scriș de Administrator
Luni, 20 Septembrie 2010

{flvremote}http://www.sanatatesiviata.ro/arhiva/alimentatie-sanatoasa/dr-virgiliu-stroescu/Dr.-Virgiliu-Stroescu-007-Postesti-mult-traiesti-mult-Apostolul-vegetarianismului-NationalTV-Miezul-problemei-03-Aprilie-2007-89-min.flv{/flvremote}

[Descarca fisierul](#) (275 MB)

Pentru a salva pe calculatorul dumneavoastra fisierul, dati click dreapta pe link si apoi alegeti "Save Target As ..." sau "Save Link As ..."

Emisiunea TV: **Miezul problemei** la National TV - 3 Aprilie 2007 - 89 minute

Subiectul emisiunii:

Postesti mult, traiesti mult ! - Apostolul vegetarianismului

Invitat:

**- Dr. Virgiliu Stroescu - doctor in medicina, doctor
Endocrinolog si Nutritionist**

Subiectele din emisiune cateva extrase (explicatii pentru diete, stil de viata sanatos, explicarea catorva boli, cum sa le prevenim, sau sa le amelioram):

- hrana animala este o hrana sanatoasa sau nesanatoasa? este o hrana inferioara?
- cat de bun este postul? cat trebuie tinut postul, dar postul negru?

Scris de Administrator
Luni, 20 Septembrie 2010

- mancarea nesanatoasa duce la steatoza hepatica de la cantitatea prea mare de grasime, si apoi apare ciroza hepatica. Cum prevenim ciroza, bolile de ficat?
- cine poate sa tina postul negru? (o zi sau mai multe zile in care se bea doar apa)
- **50% din populatia glogului are mai mult decat trebuie si o treime devin obezi (copii sunt o cincime cu greutate peste cea normala)**
- copilul se imbolnaveste inca din uterul mamei (e predispus spre ingrasare si alte boli)?
- o mama cere este predispusa la diabet (are prediabet) copilul creste mai mare la nastere copilul este un copil predispus la diabet?
- **un copil nascut hiperponderal este predispus la diabet in viitor**
- hrana vegetariana este buna numai pentru batrani sau pentru toti oamenii?
- hrana vegetala are substante fitochimice care vindeca, sunt hrana vie, care are viata in ea
- **carnea da dependenta - Cei care mananca carne cat mai des devin dependenti de carne. Cum se ajunge la dependenta de carne? Ca si fumatul, drogul, alcoolul, cafeaua care dau dependenta si de ce dau acestea dependenta?**
- cine mananca multa carne va avea deficit de energice?
- hrana animala constipa
- salata nu se mananca cu furculita ci cu castronul astfel omul nu o sa mai fie constipat (salatele au fibre)
- **hrana animala este constipanta, acida, are si hormoni**
- de ce hrana de origine animala este nesanatoasa?
- cei care sunt obezi (care au depasit greutatea normala) traiesc mai putin decat cei care sunt mai slabi de ce? de ce cei mai slabi sunt mai longevivi?
- mirodeniile si mancarea vegetariana
- de ce taranii de la tara care mananca carne si alta mancare animala sunt mai sanatosi decat orasenii, cei de la oras?
- **sunt 29.000 de retete de slabire din care majoritatea sunt gresite** - Care este dieta cea

Scris de Administrator
Luni, 20 Septembrie 2010

mai buna si sanatoasa?

- de ce pestele este nesanatos?

- laptele, branza, proteina animala este acida si se pierde calciu in timp ajungandu-se la osteoporoza si ruperea dintilor, prin pierderea calciului din oase si din dinti

- de ce se ingrasa oamenii in post?

- pana cand se posteste este o limita in a posti?

- cum se corecteaza anemia daca esti vegetarian? - Poti fi anemic daca mananci vegetarian, daca esti vegetarian?

- se poate sa traiesti fara carne, de ce nu poti trai fara carne? de ce carnea da dependenta si oamenii nu pot recunoaste dependenta? ce declanseaza dependenta si cum putem scapa de aceasta dependenta?

- cei care mananca vegetale, paine neagra nu sunt constipati

- cum se folosesc condimentele, mirodeniile: frunze de scortisoara, coriandru, elibahar, origano, marar, patrunjel, leustean, telina, tarhon, rozmarin, ceapa, cimbru, busuioc, salvia, etc.

- o tumora se face in 5, 6, 7 ani si nu sti nimic si cand a aparut in cateva luni te da jos, te-a termina

- vitamina B12, vitamina B6 in cantitate mare, carnea in cantitate mare, carnea tanara daca ai o tumora mica o creste cate putin cate putin

- de ce nu e laptele bun pentru copil? (laptele de mama e bun) dar laptele de vaca de ce nu e bun? de ce copii mici care beau lapte de vaca li se ataca pancreasul si fac diabet tip 1?

- cand esti bolnav, chiar foarte bolnav de ce nu e bine sa mananci proteine?

- cum se repara in post organismul?

Scris de Administrator
Luni, 20 Septembrie 2010

- acizii grasi care au mai multe duble legaturi, mai ales omega 3 acestia favorizeaza sa scada bilile cardiovasculara, partea neagra, pe care nimeni nu o stie s-a descoperit de putin timp **grasimile polinesaturate te scap de infarct si fac cancer ex:**

acidul arahidonic, arahidele, uleiul de floarea soarelui este cancerigen, uleiul de soia este cancerigen

, uleiul de masline NU e cancerigen pentru ca are o singura dubla legatura si cand se rup aceste legaturi fac radicali liberi derivati din oxigen si te scapa de infarct si-ti da cancer. Nu e joaca cu grasimile, cele mai periculoase sunt grasimile

.□

- orice om poate slabi, numai vointa sa ai, nu e usor dar poti sa lupti, cum poate slabi un om obez: **cu mai putina mancare si miscare**

- ce e mai rau lipsa de hrana sau de apa?

- cum sa fac sa ma ingras?

- **Ce inseamna un nou stil de viata? Un nou Stil de Viata inseamna sa abandonezi tot ce e rau in viata (sunt 6 reguli pentru Stil de Viata sanatos):**

□ **1. "O" - Odihna: sa dormi 6-8 ore (nici mai putin nici mai mult sa dormi deoarece iti scurtezi viata)**

□ **2. "A" - Alimentatie normala**

□ **3. "M" - Munca temperata**

□ **4. "E" - Educatie: trebuie sa intelegem niste lucruri, sa ne luminam, sa fim putini educati**

□ **5. "N" - Natura: apa, miscare, lumina sunt foarte necesare**

□ **6. "I" - Incredere in Dumnezeu, pacea sufleteasca, linistea sufleteasca, da omului viata lunga**

□□□□ **OAMENI - asta e un nou stil de viata si asta prelungeste viata mai mult decat orice, sa ne schimbam Stilul de Viata**

- **Soia este mai buna decat carnea (proteina animala)?**

- **Cartea Studiul China: Cel mai complet ghid de studiu asupra nutritie - Studiul facut de americani pe o perioada de 20-30 de ani ca sa se afle de ce chinezii sunt mai sanatosi, mai longevivi, mai energici decat cei din vest.**

- **vegetarianismul ajuta la vindecarea psoriazisului?**

- **vegetarianismul ajuta la vindecarea poliartrita reumatoida (nu mai pot misca manile)?**

- **cum sa slabim? - 2 sfaturi: Miscare mai multa si mancare mai putina (si sa nu manance dupa ora 20:00).**

- **dieta HEY de ce nu e buna?**

Scris de Administrator
Luni, 20 Septembrie 2010

Pentru mai multe detalii, si alte subiecte vedeti emisiunea TV de mai sus.