

## Sfatul medicului

Fragment din emisiunea *Vorbește lumea* (PRO TV)

Data difuzării: 20 aprilie 2017

Locul desfășurării interacțiunii: studioul emisiunii/un cabinet medical.

Participanți: C - Gabriel Coveșeanu, unul dintre prezentatorii emisiunii;

MS: f., medic specialist.

Observații: intervenția medicului este înregistrată, segmentată de fragmente muzicale. Și pe fundalul înregistrării se aude muzică, dar intensitatea acesteia este mai mare atunci când se fragmentează intervenția medicului.

Authorul înregistrării și al primei transcrieri: Mihaela Miruna Stanciu (anul II, 2016-2017, gr. 9)

Transcriere verificată și îmbogățită de Oana Doriană Balan (anul II, 2018-2019)

C: [...] mesele copioase de paște. un specialist ne spune CUM putem face acest lucru

((muzică pe fundal, din studio))

MS: ((muzică pe fundal)) <L sărbătorile au trecut↓# cu BINE# DAR cu kilograme în plus# sînt conVINSĂ.> toată lumea după această sărb  $\perp$  perioadă de sărbători se simte odihnită↑ agitată↑ î balonată↑ constipată↑# <MARC este rezultatu' unui exces> #î alimentară <R combinat cu lipsa de mișcare> specifică la noi la români.

((muzică pe fundal))

MS: ((muzică pe fundal)) haideți să facem o cură de detoxiFIERE să-i zicem↓ renunȚĂM acum↓ la OUA <MARC sub orice formă> renunțăm ȘI la carnea de miel și în general↑ la mezeluri↑ deci tot ce-nseamnă aditivat din comerț. accentu' trebuie să cadă PE alimente ușoare↑ vorbim în primu' rând de <MARC supe creme de legume># sînt FOARTE bune↑ ă vorbim de VERDEțuri deci tot ce e VERDE. <MARC clorofilă care detoxifică și regenerează↓> fie că este vorba de verdețurile primăverii↓ cum ar fi spaNACU'# de: pătrunjel↓ mărar ↓ leuștean↓ <R pe care NU trebuie să le folosim doar ca și condimente acestea ultimele> ci le putem folosi suc proasPĂT.

((muzică pe fundal))

MS: ((muzică pe fundal)) de asemenea <MARC cruciferele># cum este VARZA care poate fi consumată sub formă de salată crudă <R poate mai avem și varză murată↓ este foarte bună îmbunătățește digestia↑> SĂ Nu uităm de # fructe↑ <R suc proaspăt de mere sau mărul ronțait ca atare cu tot cu coaJĂ.> de asemenea CITRicele# LĂMÂIA și vă sfătuiesc să folosiți lămâia bio↑ care se găsește în comerț sub formă de SUC limonadă↑ băută de dimineață↑ pe stomacu' gol și seara înainte de culcare↑ eventual cu puțină miere naturală↓

((muzică pe fundal))

MS: ((muzică pe fundal)) FRUctele în general se mănâncă ca și gustARE <R cu o oră înainte de masă sau la trei patru ore DUpă masă↓ pentru că> altfel fermentEAZĂ în organism↓ singurele fructe care se pot mânca după masă# sînt ananasu'↑ și /papaia/↑ pentru CĂ aceste fructe conțin niște enzime <MARC ce ajută la îmbunătățirea digestiei>.

((muzică pe fundal))

MS: ((muzică pe fundal)) hidratarea e foarte importantă în primu' rând combate senzația de foame↓ ne:: hidratează și ne-ajută la eliminarea toxinelor. <R vorbim în primu' rând de ceaiurile asiatice↑> și aici vă recomand <MARC ceaiul negru↑> un: ceai ANTIstres și ANTIoxidant excelent # ne îmbunătățește energia fizică.