

PERSONALIDADES QUE LLEVARON UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- Dr. Ellsworth Wareham

Vivió 104 años (3 de Octubre de 1914 – 15 de Diciembre de 1918)

El Dr. Ellsworth Wareham
(Vegano)

Ejerció como cirujano cardiotorácico (procedimiento quirúrgico de pulmones y corazón) hasta los 74 años de edad pero continuó entrenando residentes en la Universidad Loma Linda hasta los 95 años de edad.

“No tengo ningún problema con mis articulaciones, mis manos son firmes, mi balance es correcto y no necesito caminar con bastón.”

Mencionó que nunca se preocupó por los productos de origen animal y que el convertirse en vegano fue muy sencillo.

“Sucede que el veganismo es un estilo de vida muy saludable.”

notó que los pacientes vegetarianos tenían arterias más limpias y lisas que aquellos que consumían carne: Las arterias de los consumidores de carne tenían la tendencia de estar llenas de calcio y placa.

Una de las razones por las que decidió llevar la alimentación vegana, fue al leer un reporte de investigación que mostraba que la proteína de origen animal elevaba el colesterol.

“Es un poco extremo decirle a una persona que consume carne que le vas a retirar el consumo por completo, pero cuando estuve en servicio en medicina, les decía a mis pacientes que una alimentación basada en vegetales era la forma saludable de

hacerlo e intentaba mantenerlos lejos del consumo de carne lo más posible.

La gente es muy sensible en su alimentación, les puedes hablar sobre ejercitarse, les puedes hablar sobre relajación y mentalidad positiva y lo aceptarán, pero les sugieres sobre alimentación y son muy sensibles al respecto, si alguien esta abierto a escuchar les explico con a bases científicas.”

“Podrás hacer todo el ejercicio que quieras, pero el colesterol no bajará a más de 15 o 20 miligramos por decilitro.

Pero si realizas un dieta vegana que es baja en grasa, sí puedes descenderlo mucho más.”

-Dr. Ellsworth Wareham

FUENTES

Fuente: