

Марк Каценельсон, основатель и генеральный директор Sapir medical clinic



Дорогие читатели! От компании Sapir medical clinic и от себя лично хочу поздравить вас с наступлением настоящей весны и со всеми чудесными праздниками, которые она дарит каждому из нас с поистине весенней теплотой и щедростью! Желаю вам хорошего настроения и крепкого здоровья, а мы постараемся помочь вам его сохранить и приумножить. Апрельский выпуск онлайн-журнала «Ваше здоровье» мы посвящаем интересной теме: вегетарианству.

Итак, в нашем апрельском выпуске ответы на самые актуальные вопросы весны:

- Кто такие веганы и чем они отличаются от вегетарианцев?
- Стоит ли полностью отказываться от мяса?
- Кому и когда полезно побыть «травоядным»?
- Что подают на обед десятому президенту Израиля?
- Чем питается кот-вегетарианец по прозвищу Данте?

А также традиционная страничка смехотерапии!

Желаем вам полезного чтения и крепкого здоровья!

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Особенности вегетарианства: на что обратить пристальное внимание



Немного найдется среди нас людей, которые ни разу в жизни не задумывались об отказе от мяса. Сегодня вегетарианство – не модное течение, а продуманная система питания, имеющая много поклонников и последователей. Мы попросили поделиться профессиональными взглядами на вегетарианство известного израильского клинического диетолога Ольгу Раз и диетолога Илану Никифорову.

Читайте здесь о самом главном в системе вегетарианского питания:

<http://sapirmedical.ru/medical-news/medical-news/590-chto-takoe-vegetarianstvo.html>

Жить до 120 и не съесть ни кусочка мяса



Знаете ли Вы, что веганы и вегетарианцы это не одно и то же? Вегетарианцы не употребляют в пищу мяса, но могут есть молочные продукты и яйца. Веганы – так называемые «строгие вегетарианцы» – не принимают в пищу ничего, что хоть как-то связано с животным происхождением. Свою щепетильность в данном вопросе веганы объясняют большим состраданием к животному миру, в частности, к тому, что кур-несушек содержат в условиях жестких клеток, где они с трудом могут даже пошевелиться. А из яиц могли бы вылупиться цыплята – живые существа, которых есть нельзя! А еще веганы не едят мед, не носят шелковую одежду, не укрываются шерстяными одеялами. Интересно, почему?

Подробности из жизни веганов читайте здесь: <http://sapirmedical.ru/medical-news/medical-news/583-zhit-do-120-i-ne-sest-ni-kusochka-myasa.html>

Диета Руби Ривлина – вегетарианского президента Израиля



Каждый свой день десятый израильский президент Руби Ривлин начинает с овощного салата, приготовленного его женой Нехамой и заправленного соком одного лимона. А ровно в полдень чистит и съедает сочный апельсиновый апельсин. И так продолжается уже много лет, в течение которых Руби Ривлин придерживается вегетарианского питания. «Я не могу есть того, кто родился с душой», - говорит Руби Ривлин...

Подробнее о вегетарианском президенте Израиля читайте здесь: <http://9tv.co.il/news/2014/06/10/177686.html>

А Ваш кот, случайно, не вегетарианец?



Что любит больше Ваш кот Василий: цветную капусту или брокколи? А вот кот по имени Данте, любимец англичанки Бэки Пэйдж, которого она подобрала на улице, аппетитным мышкам и парной говядине предпочитает ревень, арбуз, спаржу, брюссельскую капусту и бананы. Когда Бэки принесла голодного малыша домой, он наотрез отказался от рыбы и мяса, зато с аппетитом набросился на остатки овощей, обнаруженные в корзине на полу.

Подробности об удивительном вегетарианце семейства кошачьих читайте здесь: <http://9tv.co.il/news/2009/04/18/41428.html>

Хотите попробовать шашлык из кабачка и свеклоплов, а запить все это сельдереевым фрешем? Добро пожаловать в Ресторан Самой Здоровой Пищи!
<http://rutube.ru/video/c34e04155c2e6248e6cf6c2765456849/>