

## על הספר: מזון צמחי חי - RAW FOOD : חשיבותו לריפוי ולמניעת מחלות

מחברים: מחבר/ת: בוטננקו, ויקטוריה

סימן מדף: בוט

מספר מיון: ע

משפט אחריות: ויקטוריה בוטננקו ; עריכה והתאמת מתכונים - ציונה מלמן ;  
הקדמות למהדורה העברית - פנינה בר-סלע וליליה פארין-סקיבינסקי ; [תרגום -  
ליאת פלן-לברטובסקי]

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

קהל היעד: מבוגרים

עמודים: 235 ע'

גובה: 23 ס"מ

מוציאים לאור: פוקוס - ספרים לבריאות מקום הוצאה: ר"ג [רמת גן]

שנת הוצאה: 2010

מס. המרכז לספריות וספרות: 10-2920

שפה: עברית

סדרה: בריאות / תזונה

תאריך קטלוג: 27/05/2026

מילות מפתח: הרגלי אכילה, מוצרי טבע, דיאטה, טבעונות

הערות: ביבליוגרפיה: ע' 231-232. כולל מפתח.

### תקציר:

"מזון צמחי חי" הוא ספרה השני של ויקטוריה בוטננקו בעברית ובו היא מפרטת את היתרונות הרבים שקיימים באכילת מזון צמחי חי לעומת מזון מבושל. היא מדריכה אותנו, בעזרת 12 צעדים פשוטים, כיצד להיפטר מתלותנו במזון מבושל וכיצד לעבור בהדרגה לאכילת מזון צמחי חי. בסגנונה הסיפורי האישי והמיוחד היא סוקרת ממצאים מדעיים עדכניים על חשיבותה של תזונה צמחית לשמירה על הבריאות ואפילו לריפוי מחלות קיימות. בוטננקו מודעת היטב לקושי הנלווה לשינוי התזונתי לעבר מזון צמחי חי. היא חוותה זאת בעצמה ומשתפת את הקוראים במסקנותיה. לכן, היא מלווה אותנו יד ביד בסדרה של 12 צעדים מעשיים, פסיכולוגיים ורוחניים במעבר ממזון מבושל לעבר מזון צמחי חי. דרך סיפוריה האישיים תגלו את הסיבות העיקריות שמובילות את רובנו לבחור בתזונה לא-בריאה. בוטננקו מעוררת ומשיבה בספר זה על שאלות חשובות שמטרידות את כולנו, כמו מדוע אנו סובלים מאכילת-יתר וכתוצאה מכך מהשמנת-יתר? מדוע אנו חוזרים ובוחרים בדרך כלל במזונות הלא-בריאים? מדוע קשה לנו כל כך לרדת במשקל? בסגנונה המיוחד היא מובילה אותנו דרך מחקרים חדישים שמוכיחים עד כמה יכול מזון צמחי חי לתת מענה חיובי לשאלות חשובות אלה. בוטננקו משיאה לנו עצות יעילות ושיטות מוכחות ליצירת דפוסי אכילה בריאים ולשמירה עליהם. הידע והמומחיות שלה, הופכים את הספר למדריך יעיל ושימושי לחובבי מזון צמחי חי ולשוחרי אורח חיים בריא. הספר כולל גם שפע של מתכונים בריאים וטעימים. הספר מלא בעצות מעשיות שיסייעו לכם להתמודד ביום-יום עם השינוי התזונתי. הספר ילמד אותנו כיצד לעשות בחירה נכונה של מזונות

כאשר אנו סועדים במסעדה, או כאשר אנו חוגגים באירוע חברתי עם אנשים נוספים. נלמד בו אפילו כיצד להתחמק בנימוס מעוגת השטרודל של חמותנו.