

*“I Segreti della Salute  
della mia Famiglia,”*

**LUMIRA**

E LA DOTT.SSA ELISABETH BÜTTNER

**GIOVANI  
e SANI**

**CON LA GIUSTA  
ALIMENTAZIONE**

**150** RICETTE  
VEGAN  
e CRUDISTE





## INTRODUZIONE

**N**ei miei seminari noto costantemente quanto sia grande l'interesse per una sana alimentazione. Molti partecipanti sono medici, terapeuti o in genere soggetti che si sono già ampiamente occupati di questo tema, eppure sono ancora insicuri, continuano a cercare e a chiedere: quando devo mangiare?

Quanto e come? E naturalmente: che cosa? Quando, nell'autunno del 2014, durante il mio seminario "Il segreto del successo" ho parlato per 3 ore solo di alimentazione a causa delle numerose domande relative a questo argomento, mi sono resa conto di dover scrivere un libro che facesse piazza pulita dei falsi miti sull'alimentazione e illustrasse con un linguaggio chiaro e semplice le relazioni fra cibo, digestione, malattia e salute. Al giorno d'oggi ci sono troppe persone malate, e precisamente a causa di un'alimentazione sbagliata. Nella nostra società l'infiammazione cronica dell'intestino è quasi diventata la norma, esattamente come il sovrappeso, il diabete, l'artrite, le malattie cardiocircolatorie, i disturbi ormonali, il mal di testa, l'emicrania, le malattie della pelle, i funghi, i parassiti, il meteorismo e

molti altri malanni. La cosa triste è che gli individui sani sono rarissimi, nonostante l'ampia offerta di cibi e rimedi curativi.

Sull'alimentazione esistono numerose leggende e talmente tante opinioni e tanti metodi, per cui orientarsi risulta sempre più difficile. La mia impressione è che sostanzialmente quasi nessuno sappia quali sono le cose davvero sane. Malgrado tutti i libri, gli studi e le consulenze sul tema alimentazione, a molti di noi il ruolo della digestione non è chiaro. Per via di un'alimentazione in parte artificiale, a base di additivi, zuccheri, grassi e sale in abbondanza, abbiamo smarrito l'istinto che ci permette di capire cosa ci fa bene e cosa no. Non osiamo più prestare ascolto alla nostra voce interiore e ai bisogni del corpo. È un dato di fatto che un'alimentazione sbagliata sia la causa della maggior parte delle malattie e dei sintomi, ma il cibo dovrebbe nutrirci e contribuire alla nostra salute invece di farci ammalare. Gli alimenti giusti possono non solo mantenerci giovani e sani, ma anche guarirci. Per esempio, la cannella fa bene al pancreas, i carciofi e il tarassaco hanno effetti benefici sul fegato e sulla cisti-

fellea, mentre lo zenzero e i lamponi rafforzano il sistema immunitario. Le diverse organizzazioni stabiliscono i valori relativi alla quantità di calorie, proteine, carboidrati, vitamine e minerali che una persona dovrebbe assumere. Le multinazionali alimentari e le aziende farmaceutiche finanziano studi al solo scopo di comprovare queste teorie, tuttavia molte di queste ricerche si sono in seguito rivelate sbagliate o contraddittorie. Se osserviamo le persone intorno a noi, ci rendiamo conto che nel nostro modo di alimentarci dev'esserci qualcosa che non va: invece di essere più sana, da decenni la nostra società diventa sempre più malata. Per questo ritenevo importante fornire delle conoscenze tramite questo libro, così da procurare una maggior chiarezza e comprensione, con parole semplici e in paragrafi brevi. Se capiamo il funzionamento della digestione e del metabolismo, possiamo cominciare a riflettere sulla nostra alimentazione e a correggerla per il nostro bene. In questo libro comunque non desidero enunciare dogmi: l'alimentazione e la scelta ottimale dei cibi variano da individuo a individuo. Per questo ogni persona ha la responsabilità di percepire il proprio stato fisico e mentale prima e dopo mangiato, e adeguare di conseguenza la propria alimentazione. Questo libro si rivolge a tutti coloro che aspirano a uno stile di vita sano, in armonia con il

corpo e la natura. Fornisce le nozioni di base necessarie perché ognuno possa contribuire alla propria salute e al proprio ringiovanimento scegliendo gli alimenti giusti. Ne trarranno particolare vantaggio tutte le persone affette da malattie croniche o degenerative e i soggetti sovrappeso o sottopeso.

Nella prima parte del libro scoprirai tutto sull'apparato digerente, sulle sostanze nutritive e sugli effetti sani della dieta dissociata, dell'alimentazione vegana e del crudismo.

Numerosi consigli ti aiuteranno ad armonizzare gradualmente la tua dieta con le esigenze del tuo corpo e a disintossicarti. Imparerai anche a ricominciare ad ascoltare le effettive richieste del tuo corpo: non il sacchetto di patatine con il glutammato, ma forse una ricetta crudista che ti fornisce la dose ottimale di sostanze vegetali e l'energia di cui hai bisogno in quel momento.

Nella seconda parte troverai le ricette per piatti vegani crudisti: da sanissimi frullati a squisiti dessert, passando per zuppe leggere, fresche insalate, nutrienti piatti di verdura, cracker croccanti e latti vegetali. Numerosi consigli di salute ti permetteranno di scegliere fra oltre 100 ricette quella giusta per ogni giorno, allo scopo di prevenire le malattie, recuperare la salute e mantenerti sano. Chi non è (ancora) pronto a passare del tutto alla dieta vegana crudista, troverà in

fondo al libro le ricette di sani piatti cotti. Anche queste sono concepite in base alle regole della dieta dissociata e necessitano di pochi ingredienti per la loro realizzazione. Ho scritto gran parte di questo libro con l'aiuto e la collaborazione di mia madre, Elisabeth Büttner.

La cito sempre nei miei libri e ogni volta racconto che abbiamo molte cose in comune e che lei non solo appoggia il mio percorso spirituale e il mio stile di vita, ma mi accompagna costantemente.

Mia madre è nata in Ucraina nel 1939 da una famiglia tedesca e, come me, dal 1990 vive in Germania. È medico ed è specializzata in microbiologia, ha una vasta esperienza professionale e ha lavorato per molti anni come docente.

La sua solida preparazione in anatomia, fisiologia e biochimica è stata

fondamentale per la realizzazione di questo libro.

Una volta Ippocrate, il famoso medico greco padre della medicina occidentale, ha detto: «Fa' che il tuo cibo sia la tua medicina e la tua medicina sia il tuo cibo». In questo senso, con il mio libro spero di portare più chiarezza e comprensione nel mondo.



## IL MIO PERCORSO VERSO L'ALIMENTAZIONE OTTIMALE

Il mio percorso personale verso un'alimentazione davvero sana è stato lungo e accidentato. Sono nata in Kazakistan nel 1968. Da bambina mi venivano dati da mangiare carne e latticini. La carne non mi piaceva particolarmente, ma per fortuna non compariva troppo spesso in tavola. Gli elementi base della nostra dieta erano le patate, i cereali e il latte: in Kazakistan non avevamo molta frutta e verdura, soprattutto in inverno. Per me, una mela o un'arancia erano sempre qualcosa di speciale.

Quando avevo 9 anni, ci siamo trasferiti a Odessa, in Ucraina, una terra piena di ricchezze. Lì c'era una gran varietà di frutta e verdura, ma mio padre voleva continuare a mangiare in prevalenza carne, quindi la nostra dieta non ha subito sostanziali modifiche. In seguito, diventata adulta, ho eliminato la carne dalla mia cucina, perché trovavo molto sgradevole l'odore di decomposizione che emanava.

Ho continuato a consumare ogni genere di latticini finché un giorno, durante la visita a una fattoria, vedendo le mucche nella stalla mi ero resa conto che quelle meravigliose creature non avrebbero mai potuto andare a pascolare e sarebbero state

costrette a trascorre tutta la vita fra pareti scure e ammuffite. Vedevo e sentivo la loro sofferenza e l'infinita tristezza per i vitellini che venivano loro strappati subito dopo la nascita. È così che sono diventata vegana.

Spesso mangiamo le cose per abitudine, senza domandarci se i cibi che mettiamo nel carrello sono davvero sani per noi o in che modo sono stati prodotti. Andiamo avanti così finché non succede qualcosa: finché non ci ammaliamo o fino a quando non ci rendiamo conto delle condizioni in cui sono allevati gli animali, di come le piante vengono trattate con pesticidi e dell'utilizzo di plastificanti nocivi per la produzione degli imballaggi. Allora in noi sorge il desiderio di cambiare qualcosa, proprio come è successo a me. Molte persone temono che venga a mancare loro qualche nutriente se eliminano determinati cibi dalla loro dieta. Per questo preferiscono non modificare le loro abitudini, anche se queste le rendono malate e pigre, e nonostante si sentano in colpa nei confronti degli animali e dell'ambiente.

Nel mio cammino verso un'alimentazione sana mi sono liberata di molte abitudini alimentari, e questo non è sempre stato facile. Eppure ho con-

stato che oggi non mi manca niente, anzi: mi sento molto meglio di quanto non mi sentissi da bambina e da ragazza, quando mangiavo proteine animali, pane e molti cibi cotti. Le abitudini consolidate sono un grosso ostacolo alla crescita spirituale e psichica. La nostra natura è il cambiamento, l'evoluzione, mentre la stasi per noi è sinonimo di annientamento: la malattia distrugge il nostro corpo se non ci trasformiamo.

Alcuni iniziano a seguire una dieta vegetariana, vegana o crudista, ma dopo qualche giorno o qualche settimana hanno la sensazione di non farcela e pensano di dover assolutamente mangiare un pezzo di carne o di formaggio o qualcosa di cotto. È una reazione del tutto normale, poiché le abitudini sono come possessioni che desiderano allontanarci dalla nostra verità.

Noi tutti facciamo questa esperienza, ma, quando dopo un piccolo "passo falso" ci ricordiamo del nostro obiettivo e lasciamo perdere i prodotti animali, ci accorgiamo che così facendo cresciamo interiormente e diventiamo più determinati nel nostro intento. Per cambiare alimentazione abbiamo bisogno di un obiettivo ben saldo, che ci guidi quando ci viene voglia di cose poco sane e veniamo sedotti dagli aromi artificiali. Dobbiamo renderci conto sia di quello che guadagniamo nutrendoci in maniera sana, sia di quello che perdiamo

se non lo facciamo. Anche a me è successo qualcosa di analogo. Mi ero resa conto che l'alimentazione non influiva solo sul mio corpo, ma anche sul mio stato d'animo e sul mio campo energetico, ed ero diventata sempre più capace di riconoscere i modi in cui la mia dieta poteva aiutarmi o farmi del male. Per molti anni avevo danneggiato il mio corpo alimentandomi in modo inconsapevole, e mi ero ammalata. Solo adesso mi rendo conto delle effettive dimensioni della mia ignoranza e dei miei errori. Se solo avessi avuto una minima idea di come, quando e cosa fosse meglio mangiare, mi sarei risparmiata un sacco di sofferenza fisica e psichica. E non sono l'unica a cui è andata così. Io e mia madre abbiamo constatato di persona che un'alimentazione consapevole permette di ridurre sensibilmente molti sintomi e di avviare la guarigione del corpo. Il nostro percorso non è stato facile, ma mia madre e io ci siamo sostenute e spronate a vicenda. Ci vuole una bella dose di volontà e coraggio per cambiare in toto le proprie abitudini, ma a casa nostra vige il motto "detto fatto": quando ci prefiggiamo un obiettivo, lo perseguiamo a fondo, e con determinazione. La mia famiglia mi ha sempre seguito nelle mie scelte. All'inizio mio marito non riusciva a immaginare come fosse possibile rinunciare del tutto al pane, al burro e al formaggio, ma

oggi questa alimentazione è assolutamente normale anche per lui.

Non appena il corpo si disintossica e noi riprendiamo a prestargli ascolto, riacquistiamo la capacità di gustare pienamente il sapore di ogni singolo alimento.

Allora non abbiamo più bisogno di dannosi additivi, aromi e preparazioni che conferiscono un gusto artificiale ai cibi, ma siamo in grado di apprezzare i frutti e gli ortaggi genuini che la natura ci offre.

Già il passaggio al veganismo ci ha procurato molti conflitti, incomprensione e perfino ostilità da parte degli altri. Alcune amicizie sono finite per sempre, e in fondo è stato anche un bene. La cosa peggiore per corpo, mente e anima, infatti, avviene quando ci fermiamo e smettiamo di evolverci.

L'evoluzione consiste anche nel cambiare se stessi, e in questo caso si tratta di crescita spirituale.

Se ora mi guardo indietro, mi viene da sorridere. Non solo delle persone che si sono scandalizzate per la nostra alimentazione, ma anche di me stessa. Oggi, infatti, tutte le mie idee precedenti sull'alimentazione mi sembrano così complicate e lontane dalla realtà, da risultarmi incomprensibili e indigeste. Per molto tempo ho sperimentato su di me tutte le diete possibili: da onnivora sono diventata vegetariana, poi vegana, dopodiché sono passata al crudismo e perfino alla nutrizio-

ne pranica. I respiriani o pranicci sono persone che non mangiano nulla o assumono ridottissime quantità di cibo e attingono l'energia da altre fonti, per esempio dal prana, l'energia vitale da cui tutti siamo pervasi, o dal sole.

L'alimentazione è diventata una componente importante della mia evoluzione spirituale. Fin da bambina sono stata chiaroveggente e in grado di vedere allo specchio la mia aura e i miei chakra. Vedo in che misura l'alimentazione può rafforzare o indebolire i nostri stati energetici, e mi sono resa conto che più la mia dieta è semplice e naturale, maggiori sono le mie facoltà spirituali.

Per questo ai partecipanti ai miei seminari consiglio sempre di adottare un'alimentazione vegana almeno da una a tre settimane prima del corso, e di rinunciare completamente al caffè, al tè nero e verde e agli alcolici. Possiamo usare al meglio lo spirito solo mantenendo puro il corpo.

Con una dieta a base di proteine animali, lo spirito si impigrisce e le strutture energetiche sottili, che ci connettono alle nostre facoltà medianiche e alla creatività, si bloccano. La vibrazione del corpo allora diventa densa e scura.

Con il passaggio all'alimentazione vegana e la rinuncia alla caffeina, all'alcol e alla nicotina, i blocchi si dissolvono e ci si può rendere conto molto più facilmente e più rapidamente di essere creatori. La vibrazione corporea si innalza e diviene più luminosa. Per

questo l'evoluzione e la crescita spirituale vanno sempre di pari passo con una scelta alimentare consapevole.

Oggi mangio come respiro: in modo naturale. Il mio cibo è privo di violenza e vibra in armonia con la natura. Consumo tutti i cibi crudi e il più possibile senza interventi culinari per modificarli o abbellirli.

I miei alimenti ideali sono una mela o un cetriolo, e non desidero alterarli con la cottura o l'uso di condimenti. Mescolo solo pochi ingredienti e sento che la dieta dissociata è la migliore per me. Ogni giorno bevo un succo fresco, quello di carote è uno dei miei preferiti. Quando mi preparo un frullato verde, uso solo una qualità di frutta e la mescolo in prevalenza con foglie verdi di erbe selvatiche. Il verde è una componente importante nella mia alimentazione, mi procura molta energia e voglia di vivere, e così posso gestire il lavoro e la mia giornata con gioia e leggerezza.

La mia alimentazione consiste per metà in foglie ed erbe verdi. Bevo quasi esclusivamente acqua e in inverno mi concedo di tanto in tanto una tisana.

Prima di berle, raffreddo sempre le tisane portandole a circa 45 °C per non danneggiare il mio corpo con temperature troppo alte. L'alimentazione di mia madre è quasi uguale alla mia: semplice e consapevole.

Al contrario dei suoi coetanei, è piena di vitalità, agilità ed energia mentale. È sana e anche più forte di certi giovani.

Oggi siamo molto felici di aver finalmente trovato il modo ottimale di alimentarci. E anche se il cammino per arrivare fin qui è stato lungo, ora sentiamo che ogni giorno ci permette di migliorare.

Il nostro modo di alimentarci richiede coraggio, il coraggio della semplicità. Noi esseri umani abbiamo un vero talento per complicare tutto, anche la nostra alimentazione.

Non appena ricominciamo a mangiare con semplicità e in armonia con la natura, scopriamo quanta forza ed energia sono presenti in noi e nel nostro cibo.





# NUTRIMENTO

*per il corpo, la mente e l'anima*

## IN ARMONIA CON L'UNIVERSO

### L'essere umano come ecosistema

**N**oi esseri umani siamo creature divine e una cosa sola con Tutto ciò che è. Siamo parte dell'universo e siamo connessi con la Madre Terra, che ci ospita e ci tiene in vita. La nostra esistenza ci richiede di vivere in armonia con la natura, di rispettarne e seguirne le leggi. È la legge della creazione, il principio dell'amore cosmico primordiale. Il processo della nascita comporta il primo incontro con la materia vivente: i microrganismi. Nell'attraversare il canale del parto, il nascituro entra in contatto con batteri utili. Prima del parto, i microrganismi migrano dall'intestino della mamma alle ghiandole mammarie e, attraverso il latte materno, arrivano nell'apparato digerente del bambino, dove contribuiscono a formare la sua flora intestinale.

Anche la pelle del neonato viene colonizzata, offrendo un altro spazio vitale ai microrganismi materni e a quelli ambientali. Noi, o meglio il nostro corpo, siamo per i microrganismi ciò che è per noi la Terra: così come il

nostro pianeta ci nutre, anche noi nutriamo gli innumerevoli esserini con cui conviviamo. È il microcosmo nel macrocosmo. L'insieme dei miliardi di microrganismi viene chiamato microbioma e sta a indicare un ecosistema autonomo all'interno del nostro organismo. Insieme agli agenti patogeni, che di solito rappresentano solo una percentuale infinitesimale di germi all'interno del microbioma, i microbi svolgono un lavoro di immensa importanza nella convivenza con noi umani. Producono sostanze antimicrobiche che tengono lontani i batteri estranei, partecipano in maniera determinante alla digestione, ci aiutano ad assimilare meglio i cibi e trasformano le molecole e perfino le sostanze aromatizzanti presenti nel corpo.

Quando il nostro corpo è in uno stato ottimale di salute, i microbi convivono insieme a noi in una simbiosi perfetta. I batteri vivono grazie a noi e noi viviamo grazie a loro. Tutto è in armonia e in equilibrio fintanto che viviamo secondo le leggi naturali e ci alimentiamo

mo in modo consapevole e adeguato alla nostra specie. Ma se cominciamo a vivere contro la nostra stessa natura, a non rispettare le leggi naturali e a modificare la nostra alimentazione in modo che non corrisponda più alle nostre autentiche esigenze, ecco che l'equilibrio si altera. In seguito alcune specie di germi iniziano a proliferare e a soffocare altri, e l'equilibrio viene distrutto. Chi ha fatto uso di antibiotici probabilmente conosce questo meccanismo. Gli effetti antibatterici del farmaco si ripercuotono anche sulla flora intestinale, a volte dando origine a un'infestazione micotica. Il corpo reagisce con disturbi gastrointestinali e successivamente sviluppa una maggiore predisposizione alle infezioni, contro le quali di solito il medico prescrive un nuovo antibiotico. Ed eccoci nel bel mezzo di un circolo vizioso che ci rende sempre più deboli. Oggi siamo destinati a vivere in uno squilibrio di questo tipo, dato che la nostra società ritiene del tutto normale che l'essere umano si ammali. Anche nei confronti della natura e della Madre Terra adottiamo lo stesso atteggiamento che riserviamo al nostro corpo. Un individuo inconsapevole non distrugge solo se stesso ma anche il proprio ambiente, e attira le malattie. Quando l'"ecosistema uomo" comincia a cambiare, questo cambiamento non ha conseguenze immediate solo su di noi, ma anche sul nostro patrimonio genetico. Malattie le cui cause

siamo ancora ben lontani dal comprendere possono essere ereditate e ripercuotersi negativamente sui nostri discendenti negli anni a venire. È un processo evolutivo che conduce in un vicolo cieco e nel corso del quale gli esseri umani perdono progressivamente la vitalità. Tutte queste malattie però non devono necessariamente esistere, giacché la nostra vera natura consiste nel vivere in salute e in armonia con la Terra e Tutto ciò che è. Per ritornare a questo stato è necessario riflettere sulla nostra vita e sulle nostre abitudini. Il nostro stile di vita, e soprattutto la nostra alimentazione, determinano il nostro rapporto con la natura. Se le abbiamo voltato le spalle e viviamo in un mondo perlopiù artificiale, per il corpo è difficile mantenersi sano, dato che agiamo contro la sua vera natura. L'essere umano è per natura vegetariano e dopo la fase neonatale, in cui viviamo di latte materno, dovremmo assumere cibi vegetali. Lo vediamo già dall'anatomia e dalla fisiologia del nostro corpo: non abbiamo denti aguzzi e neppure artigli per abbattere e sbranare le prede, ma siamo dotati di mani e dita abili, adatte per raccogliere e sbucciare frutti e noci. Abbiamo una notevole somiglianza con le scimmie antropomorfe che seguono in prevalenza una dieta vegana, ma nessuna affinità con i predatori. Siamo forniti di molari spiccatamente rettangolari per tritare cereali, semi, noci e ogni genere di pianta. Il tratto intestinale

degli animali carnivori è molto più corto e quindi perfettamente adatto a digerire in poco tempo la carne. L'intestino di un predatore è pari a circa tre volte la lunghezza del corpo, mentre quello degli erbivori è lungo circa dodici volte il tronco ed è quindi ideale per i lenti processi di decomposizione dei cibi vegetali.

Perfino la nostra saliva dimostra che siamo erbivori: infatti è basica e quindi indicata per la digestione di carboidrati. Per digerire la carne, anche noi come i predatori abbiamo bisogno di acido cloridrico, ma nei nostri succhi gastrici la sua concentrazione è circa dieci volte minore. Nonostante pitture rupestri e reperti risalenti a migliaia di anni fa ci mostrino che nel corso della sua evoluzione l'uomo ha iniziato a cacciare, questo non giustifica l'eccessivo consumo odierno di carne. Durante le grandi migrazioni dei popoli, dalle regioni glaciali alla steppa e al deserto, gli esseri umani hanno sempre cercato nicchie in cui sopravvivere. Non sempre i nostri antenati hanno

potuto cibarsi in modo naturale se volevano restare in vita, ma oggi siamo in condizione di scegliere. E non solo: per recuperare la salute, è necessario far ritorno alla nostra natura. Quando cominciamo a seguire una dieta esclusivamente vegetariana, adeguata alla nostra specie, diamo al corpo la possibilità di ristabilirsi e rigenerarsi.

Riprendiamo a essere in armonia con l'universo e con noi stessi, a patto che il nostro cibo e il nostro stile di vita siano naturali, cioè genuini. Oggigiorno nei Paesi industrializzati predomina uno stile di vita artificiale che indebolisce la nostra vera natura su tutti i piani di esistenza: non solo il nostro sistema immunitario, ma anche la nostra mente e la nostra anima. Allevamento intensivo significa violenza, sfruttamento e assassinio. Un consumo di carne "prodotta" in simili condizioni non può non lasciare in noi qualche traccia. Anche i cibi artificiali e sintetici sono dannosi per l'essere umano: intaccano il sistema ormonale e quello dei chakra, bloccando le nostre facoltà



medianiche e creative. Per l'universo, i cibi artificiali, l'ambiente artificiale, le piante artificiali e perfino gli animali domestici artificiali sono come una cellula cancerosa che cerca di combattere contro la natura. La nostra vita artificiale, che oggi ci appare come naturale, non ci procura soltanto problemi e malattie, ma distrugge anche il pianeta. Già il solo fatto di aver perduto il sano istinto ci mostra quanto ci siamo allontanati dalla nostra vera natura. In queste condizioni ci risulta sempre più difficile distinguere ciò che è giusto da ciò che è sbagliato. Crediamo alla pubblicità, ci accontentiamo di raccomandazioni generiche e dei risultati di vari studi invece di chiederci quali interessi difendono queste ricerche e chi ne trae vantaggio. Se osserviamo l'essere umano nel corso dell'evoluzione, ci rendiamo conto che non era stato concepito per nutrirsi di menu complicati a base di innumerevoli ingredienti preparati in modo strano e di una gran quantità di additivi chimici. Secondo me qui c'è un netto contrasto fra la nostra natura e il modo in cui oggi viviamo e

ci alimentiamo. Sembra che noi esseri umani non riusciamo a vederci per quelli che siamo, ossia esseri organici, e ci identifichiamo invece molto di più con la nostra cultura, con la società e le sue abitudini alimentari. Così facendo, ci dimentichiamo che i nostri terreni risultano depauperati perché vengono sfruttati e coltivati in modo sbagliato, e i nostri cibi sono sempre più poveri di sostanze nutritive e di sapore. Quest'ultimo viene intensificato mediante l'impiego di additivi, come il glutammato, con pesanti ripercussioni sul nostro senso del gusto e sul nostro istinto naturale. Così siamo arrivati a perdere la fiducia in un'alimentazione naturale per i nostri bambini e ci siamo lasciati convincere che il latte artificiale e gli omogeneizzati siano più sani del latte materno. Siamo talmente radicati in questo mondo artificiale da non renderci più conto dell'assurdità delle nostre azioni. Eppure la Terra ci mette a disposizione tutto ciò di cui abbiamo davvero bisogno. È ora di riprendere il cammino verso noi stessi, in armonia con la Terra e le sue creature.

## Mantenimento e cura della microflora

Con la scelta dei nostri cibi possiamo fare in modo che i microrganismi presenti nel nostro corpo vivano in un sano equilibrio, cioè che non diventino né troppi né troppo pochi. Inoltre, dovremmo esporci il meno possibile

alle sostanze chimiche, in particolare se queste entrano in contatto con il nostro corpo. Se ci laviamo i capelli con uno shampoo tossico, li tingiamo e trattiamo pelle e denti con sostanze chimiche, distruggiamo l'equilibrio

della microflora protettiva presente sulla nostra pelle e apportiamo un danno enorme non solo a noi stessi, ma anche alla natura. A partire

da p. 166 troverai una serie di consigli per un'igiene naturale che esercita sul corpo un'azione al tempo stesso disintossicante e riarmonizzante.

## La flora dell'intestino crasso

La microflora intestinale è un componente importante del microbioma e ci procura grandi benefici. Se si trova in uno stato di sano equilibrio, produce sostanze che mantengono in minoranza gli agenti patogeni, i batteri della putrefazione, i funghi e i virus. Nella mucosa intestinale vengono prodotte importanti cellule immunitarie, trasportate in tutto il corpo attraverso i vasi linfatici. Inoltre, grazie alla decomposizione di fibre alimentari e cellulosa, la microflora intestinale sinte-

tizza vitamine e aminoacidi essenziali. La flora dell'intestino crasso è responsabile della corretta digestione e della trasformazione ottimale delle sostanze nutritive. Tutto questo ci dimostra come la nostra salute dipenda in larga misura da una flora intestinale integra. Ma come facciamo a ristabilire e a mantenere l'equilibrio all'interno del microbioma? Prendiamo in esame un tema importante che viene trattato troppo di rado: la digestione.

# INDICE DELLE RICETTE

RICETTE CRUDISTE.....	66
FRULLATI E SUCCHI.....	66
45 ricette di frullati verdi .....	66
Succhi freschi.....	69
ZUPPE .....	70
Zuppa energetica.....	70
Zuppa di cetriolo e avocado .....	71
Zuppa rossa.....	72
Okroshka.....	73
Zuppa di zucca e cocco con zenzero .....	74
Zuppa indiana di zucca e patate dolci.....	75
Zuppa di grano saraceno e pomodori.....	76
Zuppa di pomodoro .....	77
Zuppa di broccoli.....	78
Zuppa di cavolini di Bruxelles .....	79
Zuppa di topinambur e carote .....	80
Zuppa di avena .....	81
Zuppa di zucchine e asparagi con pinoli di cedro .....	82
SALSE DIP & PESTI.....	83
Salsa alla menta .....	83
Salsa al papavero .....	84
Salsa ai semi di lino.....	85
Crema di sesamo .....	86
Rafano con barbabietola.....	87
Pesto di foglie di ravenello .....	88

---

Pesto di olive e ortiche.....	89
Pesto di cipolle.....	90
Dip alle arachidi.....	91
Dip di avocado e prezzemolo .....	92
Dip di zucca e aglio .....	93
Condimento a base di erbe aromatiche.....	94
Senape alla zucca.....	94
Maionese .....	95
Ketchup .....	95
Pesto di aglio orsino.....	96
<b>FORMAGGI VEG &amp; SNACK AI SEMI.....</b>	<b>97</b>
Formaggio fresco veg agli anacardi .....	97
Formaggio fresco veg con noci e barbabietola.....	98
Formaggio fresco veg alle nocciole .....	99
Formaggio fresco veg a base di pinoli.....	100
Formaggio fresco veg con aglio orsino e zucca.....	101
Chips di cipolla marinate.....	102
Tzatziki .....	103
Formaggio fresco veg con tahina .....	104
Semi al tamari.....	105
Mozzarella veg.....	106
<b>INSALATE &amp; PIATTI PRINCIPALI .....</b>	<b>107</b>
Insalata di broccoli.....	107
Insalata di cavolo cinese.....	108
Insalata di zucca trombetta e pomodori.....	109
Insalata di barbabietole.....	110
Insalata invernale rossa.....	111
Insalata di pastinache, barbabietola e sedano .....	112

Insalata di patate dolci e zucchine .....	113
Insalata di pastinache e topinambur .....	114
Cavolfiore nel proprio succo.....	115
Couscous di cavolfiore.....	116
Sushi.....	117
Insalata belga ripiena.....	118
Torta alle alghe.....	119
Carpaccio di zucca .....	120
Pomodori ripieni.....	121
Mini peperoni ripieni .....	122
Polpette di verdura .....	123
Polpette di patate dolci .....	124
Purè veloce ai semi di lino.....	125
Purè di semi di lino germogliati .....	126
Crauti alla russa .....	126
Insalata di broccoli e zucchine.....	127
<b>CRACKER, INVOLTINI &amp; PIZZA .....</b>	<b>128</b>
Cracker al grano saraceno e ai crauti.....	128
Cracker alle verdure.....	129
Involtini di semi di lino.....	130
Base per pizza .....	131
Cracker di semi di lino.....	132
<b>BEVANDE A BASE DI LATTE VEGETALE.....</b>	<b>133</b>
Latte di nocciole .....	133
Latte di pinoli di cedro .....	133
Latte di noci con cannella .....	134
Latte di avena .....	134
Latte di cocco .....	135

---

Latte di canapa.....	135
Latte di mandorle.....	136
<b>DOLCI.....</b>	<b>137</b>
Praline.....	137
Torta di kiwi.....	138
Torta al cocco.....	139
Palline di avena.....	140
Tiramisù .....	141
Torta al cioccolato .....	142
Palline di pistacchio.....	143
Praline con cocco e datteri.....	144
Praline con albicocche e ciperi .....	145
Gelato al cocco e alla banana.....	146
Torta di avena con uvetta e uva.....	147
<b>PIATTI CALDI.....</b>	<b>148</b>
<b>ZUPPE.....</b>	<b>148</b>
Zuppa di barbabietole e latte di cocco.....	148
Zuppa di pastinache e carote .....	149
Zuppa di zucca .....	150
Zuppa di grano saraceno e verdure .....	151
Borsch russo .....	152
Zuppa cremosa di mais con latte di cocco .....	153
Zuppa di asparagi.....	154
Zuppa di patate dolci e porri.....	155
<b>PIETANZE CALDE .....</b>	<b>156</b>
Kasha al grano saraceno.....	156
Cipolle saltate.....	157

Insalata invernale russa.....	158
Quiche di grano saraceno .....	158
Pizza alla polenta .....	160
Couscous al curry con zucchine .....	161
Hummus di ceci.....	162
Kasha al miglio con verdure .....	163
Insalata di patate con carote .....	164
Bietole con riso basmati integrale .....	165

# INDICE

<b>Introduzione.....</b>	<b>5</b>
<b>Il mio percorso verso l'alimentazione ottimale .....</b>	<b>8</b>
<b>NUTRIMENTO PER IL CORPO, LA MENTE E L'ANIMA .....</b>	<b>12</b>
<b>In armonia con l'universo.....</b>	<b>12</b>
<b>La digestione .....</b>	<b>16</b>
<b>I componenti essenziali dei nostri alimenti.....</b>	<b>23</b>
<b>Mangiare nel modo giusto .....</b>	<b>32</b>
<b>La dieta dissociata.....</b>	<b>40</b>
<b>Cose da sapere sull'alimentazione .....</b>	<b>47</b>
<b>L'alimentazione da un'ottica spirituale.....</b>	<b>58</b>
<b>RICETTE.....</b>	<b>66</b>
<b>Crudiste .....</b>	<b>66</b>
Frullati & succhi.....	66
Zuppe.....	70
Salse dip & pesti .....	83
Formaggi veg & snack ai semi.....	97
Insalate & piatti principali .....	107
Cracker, involtini & pizza .....	128
Bevande a base di latte vegetale .....	133
Dolci .....	137
<b>Piatti caldi - Zuppe .....</b>	<b>148</b>
Pietanze calde .....	156

<b>Consigli per la disintossicazione .....</b>	<b>166</b>
<b>Conclusioni.....</b>	<b>173</b>
<b>Bibliografia.....</b>	<b>174</b>
<b>Indice delle ricette.....</b>	<b>176</b>

# LUMIRA E LA DOTT.SSA ELISABETH BÜTTNER

## GIOVANI *e* SANI

### CON LA GIUSTA ALIMENTAZIONE

In questo prezioso manuale di alimentazione naturale, sono racchiusi i segreti per una cucina sana della **famosa sciamana Lumira** e della **dottorssa in microbiologia Elisabeth Büttner**.

**Qui troverai le basi per il tuo percorso verso una sana alimentazione naturale dal punto di vista biologico, etico e spirituale.**

Nella prima parte del libro sono riportate **utilissime informazioni sul processo digestivo, sull'acidità e alcalinità degli alimenti, sulle loro componenti quali: proteine vegetali, carboidrati e grassi**. Le autrici, prendendo spunto dalla loro esperienza personale, ci consigliano come e quando mangiare e bere, andare a dormire e alzarsi, quali sono i cibi migliori da portare in tavola. Spiegano poi i **vantaggi di una dieta crudista biologica** priva di prodotti di origine animale.

La seconda parte del libro è un **bellissimo ricettario con tanti piatti vegani e crudisti**. Troverete ricette di zuppe, frullati, salse, formaggi vegetali, snack e gustose insalate.

Lumira si nutre esclusivamente dei vegetali che coltiva o trova in natura. **I suoi consigli alimentari per rimanere giovani** sono il fondamento e il risultato del suo stile di vita, del suo cammino spirituale e di veggente, e potranno esserti di ispirazione per la tua nuova vita.

**Segui i consigli di Lumira per rimanere giovani e sani con una corretta e salutare alimentazione.**



*Lumira è cresciuta tra il Kazakistan e l'Ucraina, giunge in Germania da ragazzina. Qui coltiva le doti di guaritrice sciamanica sviluppate grazie all'incontro con l'antica saggezza russa con cui fin da bambina ha avuto modo di cimentarsi. Attraverso le esperienze della meditazione, della reincarnazione e della kinesiologia giunge a sviluppare un metodo integrato per la salute olistica e la crescita personale. Attualmente conduce seminari in diversi paesi del mondo, offre consulenze ed è autrice di diversi libri. Vive e lavora nei pressi di Monaco di Baviera. Ha scritto questo libro assieme a sua madre, la dottoressa in microbiologia Elisabeth Büttner.*

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)

**GRUPPO EDITORIALE MACRO**  
Benessere e Conoscenza dal 1987

ISBN: 978-8893190206



9 788893 190206

**€ 16,50**

Tratto da:

GIOVANI E SANI  
CON LA GIUSTA ALIMENTAZIONE

Autori: Lumira, Elisabeth Büttner



Acquista il libro completo [cliccando qui](#)