



Lumira - Elisabeth Büttner
Giovani e Sani
con la Giusta Alimentazione
I segreti di salute della mia famiglia

Macro Edizioni
Collana: Salute e Alimentazione
Isbn: 9788893190206
Formato Brossura cm 15x21
Pagine: 192 - **Prezzo:** € 16,50
Disponibile da: Giugno 2016

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.

Nei suoi tantissimi seminari in giro per il mondo, Lumira ha notato 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?

*“Abbiamo smarrito - sostiene Lumira - 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**”.*

Lumira e Elisabeth Büttner propongono i migliori consigli su:

- quando e come mangiare e bere
- come e quando andare a dormire e alzarsi
- quando mangiare il primo pasto
- quali sono gli alimenti migliori
- i vantaggi di una dieta crudista, biologica e priva di prodotti di origine animale.

Il libro contiene un utilissimo ricettario con tantissime ricette tutte vegane e crudiste. Zuppe, verdure, pochi cereali, tante le ricette che ci consigliano per seguire l'alimentazione che segue Lumira. L'autrice si nutre, infatti, esclusivamente di vegetali che lei stessa coltiva.

Le autrici

Potente sciamano, **Lumira** è nata in Kazakistan nel 1968 ed è cresciuta tra il Kazakistan e l'Ucraina, per poi giungere 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.

Elisabeth Büttner, Dottoressa in microbiologia, è la madre di Lumira.