

Lucia Giovannini, Giuseppe Cocca

# IL CRUDO È SERVITO!

**I SEGRETI DEL CRUDISMO PER VIVERE PIÙ SANI  
SENZA RINUNCIARE AL PIACERE DEL CIBO**



L'Alimentazione  
seguita da  
**Anthony Robbins,**  
**Demi Moore, Mel Gibson,**  
e tanti altri Vip  
arriva finalmente  
in Italia!

Ricette a cura di:  
**Laura Cuccato e Susanna Eduini**



Edizioni **MyLife**

# Indice

---

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Premessa di Gabriel Cousens ..... | 9 |
|-----------------------------------|---|

---

## PARTE PRIMA

### RAW-EVOLUTION!

Lucia Giovannini

|  |           |
|--|-----------|
| <b>INTRODUZIONE</b> .....  | <b>13</b> |
| lo e il cibo vivo .....  | 13        |
| Cos'è il crudismo? .....   | 19        |
| Come è nato questo libro: Cibo Vivo e Sincronicità .....                 | 21        |
| Cosa aspettarti da questo libro .....                                    | 23        |
| <br>   |           |
| <b>CAPITOLO 1: NUTRIZIONE DIVINA</b> .....                               | <b>29</b> |
| Ritrovare la connessione .....   | 30        |
| Cibo e spirito .....   | 33        |
| Che cosa cambia? .....   | 38        |
| Lettera dagli animali .....  | 45        |
| Meditare mangiando .....   | 48        |
| <br>   |           |
| <b>CAPITOLO 2: NUTRIZIONE ECOLOGICA</b> .....                            | <b>51</b> |
| Una scelta etica .....   | 52        |
| Lo sapevi che? .....   | 55        |
| <br>   |           |
| <b>CAPITOLO 3: NUTRIZIONE EMOZIONALE</b> .....                           | <b>59</b> |
| Il cibo della zona di comfort .....                                      | 60        |
| Fame biologica o fame psicologica? .....                                 | 62        |
| <i>Esercizio: Scopri perché mangi...</i> .....                           | 66        |
| Nutrizione consapevole .....   | 67        |
| Che bisogni stai soddisfacendo? .....                                    | 71        |
| Hai il permesso di essere felice? .....                                  | 76        |
| <i>Esercizio: Di cosa ho bisogno?</i> .....                              | 77        |
| <i>Esercizio: Le 100 cose che mi piacciono e che mi fanno bene</i> ..... | 78        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>CAPITOLO 4: IL DETOX PSICOLOGICO</b> . . . . .              | <b>81</b>  |
| L'Asse della Motivazione . . . . .                             | 83         |
| <i>Esercizio: Il tuo Asse della Motivazione.</i> . . . . .     | 84         |
| Sensi di colpa? No grazie! . . . . .                           | 86         |
| <i>Esercizio: Un dono per te</i> . . . . .                     | 87         |
| <i>Esercizio: La mia dieta linguistica.</i> . . . . .          | 87         |
| Guerra o pace? . . . . .                                       | 89         |
| <br>   |            |
| <b>CAPITOLO 5: SEI PRONTO PER LA RAW-EVOLUZIONE?</b> . . . . . | <b>93</b>  |
| I trucchi del mestiere . . . . .                               | 94         |
| Il potere dei supercibi e le loro ricette. . . . .             | 96         |
| Acqua di cocco: il latte di Madre Terra . . . . .              | 97         |
| Il cacao crudo: addio sensi di colpa! . . . . .                | 99         |
| Le bacche goji . . . . .                                       | 104        |
| La maca . . . . .  | 110        |
| Il mesquite . . . . .  | 115        |
| La polvere di canapa (non si fuma!) . . . . .                  | 119        |
| L'aloè. . . . .  | 123        |
| Spirulina. . . . .   | 129        |
| Alga Klamath o AFA. Alga super blu-verde . . . . .             | 133        |
| I prodotti dell'alveare . . . . .                              | 138        |
| <br>   |            |
| <b>ALLA FINE...</b> . . . . .                                  | <b>141</b> |
| Risorse. . . . .   | 142        |
| Beneficenza . . . . .  | 144        |
| Ringraziamenti. . . . .  | 145        |

## PARTE SECONDA

### S-CUCINANDO! LE RICETTE DI IL CRUDO È SERVITO

a cura di Laura Cuccato

Oggi cucino crudo .....151

#### LE RICETTE

|  |     |  |     |
|--|-----|--|-----|
| Bevande . . . . .                                | 162 | <i>Ravioli crudi</i> . . . . .                         | 190 |
| <i>Centrifugato di frutta e verdura misto</i>    | 162 | <i>Spaghetti o tagliatelle</i> . . . . .               | 192 |
| <i>Latte di mandorla</i> . . . . .               | 163 | Zuppe . . . . .  | 194 |
| <i>Ginger</i> . . . . .                          | 163 | <i>Gazpacho</i> . . . . .                              | 194 |
| <i>Supersucco ai lamponi</i> . . . . .           | 163 | <i>Zuppa avocado e carota</i> . . . . .                | 194 |
| Pane crudista . . . . .                          | 164 | <i>Zuppa piccante</i> . . . . .                        | 195 |
| <i>Cracker di semi di lino</i> . . . . .         | 164 | <i>Minestrone di mare</i> . . . . .                    | 195 |
| <i>Pretzel o grissini di segala</i> . . . . .    | 166 | <i>Crema di funghi</i> . . . . .                       | 196 |
| <i>Tartine di semi</i> . . . . .                 | 167 | <i>Superzuppa di barbabietola</i> . . . . .            | 196 |
| <i>Pizza</i> . . . . .                           | 169 | <i>Vellutata di carote e anacardi</i> . . . . .        | 197 |
| Antipasti . . . . .                              | 170 | Secondi piatti . . . . .                               | 198 |
| <i>Funghi ripieni</i> . . . . .                  | 170 | <i>Pesce finto</i> . . . . .                           | 198 |
| <i>Caviale di alghe</i> . . . . .                | 172 | <i>Quiche crudista</i> . . . . .                       | 199 |
| <i>Maki crudista</i> . . . . .                   | 174 | <i>Idee per piatti di germogli e verdure</i> . . . . . | 202 |
| <i>Spiedini o rotolini di zucchine</i> . . . . . | 176 | Salse salate . . . . .                                 | 204 |
| Giochi di frutta per antipasti e aperitivi       | 178 | <i>Humus senza ceci</i> . . . . .                      | 204 |
| <i>Anguria</i> . . . . .                         | 178 | <i>Salsa fresca</i> . . . . .                          | 205 |
| <i>Dadolata di ananas</i> . . . . .              | 178 | <i>Salsa di pomodoro per spaghetti,</i>                |     |
| <i>Datteri e acini di uva farciti</i> . . . . .  | 179 | <i>lasagne, ravioli</i> . . . . .                      | 205 |
| <i>Spiedini di frutta</i> . . . . .              | 180 | <i>Salsa di funghi</i> . . . . .                       | 206 |
| <i>Affettato misto di frutta</i> . . . . .       | 181 | <i>Formaggio di semi</i> . . . . .                     | 206 |
| Primi piatti . . . . .                           | 182 | <i>Maionese di semi</i> . . . . .                      | 207 |
| <i>Tagliolini di carota</i> . . . . .            | 182 | Verdure e insalate . . . . .                           | 209 |
| <i>Lasagne di zucchine</i> . . . . .             | 183 | <i>Insalata di indivia belga</i> . . . . .             | 209 |
| <i>Ragù crudista</i> . . . . .                   | 185 | <i>Insalata di funghi</i> . . . . .                    | 209 |
| <i>Ricotta crudista alle erbe</i> . . . . .      | 186 | <i>Insalata di limoni pane</i> . . . . .               | 209 |
| <i>Lasagne di melanzane</i> . . . . .            | 187 | <i>Insalata di carciofi</i> . . . . .                  | 210 |
| <i>Salsa di sesamo</i> . . . . .                 | 188 | <i>Insalata di arance</i> . . . . .                    | 210 |
| <i>Salsa di pomodoro</i> . . . . .               | 188 | <i>Insalata di mare vegetariana</i> . . . . .          | 212 |

|  |     |  |     |
|--|-----|--|-----|
| <i>Insalata di cavolo nero</i> . . . . .     | 212 | <i>Salame di "cioccolato"</i> . . . . .                                      | 230 |
| <i>Crauti crudisti</i> . . . . .             | 214 | <i>Biscotti alle mandorle</i> . . . . .                                      | 232 |
| <i>Peperoni ar-raw-stiti</i> . . . . .       | 214 | <i>Crema di cacao per frutta in macedonia</i><br><i>o spiedini</i> . . . . . | 234 |
| Dolci . . . . .                              | 216 | Idee . . . . .   | 235 |
| <i>Marmellata di albicocca</i> . . . . .     | 216 | <i>Cubetti di Ghiaccio</i> . . . . .   | 235 |
| <i>Crostata di mele</i> . . . . .            | 217 | <i>Sale alle erbe</i> . . . . .  | 235 |
| <i>Torta di noci pecan</i> . . . . .         | 219 | <i>Condimento ayurvedico</i> . . . . .                                       | 236 |
| <i>Cheesecake: in più versioni</i> . . . . . | 221 | <i>Burro di mandorle</i> . . . . .   | 236 |
| <i>Tartufi di albicocche</i> . . . . .       | 225 | <i>Parmigiano crudista</i> . . . . .   | 236 |
| <i>Biscotti al mirtillo</i> . . . . .        | 226 | Ringraziamenti . . . . .   | 237 |
| <i>Base per crostatine</i> . . . . .         | 226 |  |     |
| <i>Crema di mandarino</i> . . . . .          | 228 |  |     |
| <i>Crema di cioccolato</i> . . . . .         | 229 |  |     |

## PARTE TERZA

### APPROFONDIMENTI

Dr. Giuseppe Cocca

|   |     |
|---|-----|
| Cenni storici . . . . .   | 241 |
| Cenni di anatomia animale comparata . . . . .                                       | 247 |
| Perché mangiamo . . . . .   | 251 |
| Dal convenzionale (convinzionale) al crudismo - Dal "cottismo" al crudismo. . . . . | 257 |
| Le basi della scienza della nutrizione (convenzionale) . . . . .                    | 265 |
| Crudismo e salute . . . . .   | 275 |
| Bibliografia e sitografia . . . . .   | 282 |
| Gli autori. . . . .   | 285 |

## Premessa di Gabriel Cousens

---

**G**li italiani sono molto fortunati ad avere a disposizione un libro nuovo sul cibo vivo e crudo e olistico nella sua visione e presentazione generale. È un testo ben strutturato che fornisce eccellenti basi a chiunque sia interessato a migliorare gli aspetti alimentari della propria vita. Così facendo, migliorerà anche gli aspetti spirituali, mentali ed emotivi. Mi congratulo con Lucia Giovannini e il dr. Giuseppe Cocca per la loro opera.

*Dr. Gabriel Cousens,  
dottore in medicina, specializzato in agopuntura e ayurveda,  
pioniere e ricercatore nel campo degli effetti dell'alimentazione  
su corpo e mente. Autore di Curare il diabete in 21 giorni.*





**PARTE PRIMA**

# **Raw-Evolution!**

**Lucia Giovannini**





Dedico questo libro al pianeta e agli animali,  
compagni fedeli in questo viaggio terreno.

Con la speranza che sempre più esseri umani  
scelgano un modo di alimentarsi più consapevole  
e non violento.

Che questo possa aiutare ad alleviare  
la sofferenza e a portare la gioia.

Possano tutti gli esseri senzienti essere felici.

*Lucia*

## Introduzione

---

# Io e il cibo vivo

“Tra vent’anni sarai più deluso dalle cose che non hai fatto che da quelle che hai fatto. Quindi naviga di bolina. Approfitta del vento in poppa. Esplora. Sogna. Scopri.”

Mark Twain

### Tortellini o castrato?

“Abbiamo tortellini, lasagne, stinco di maiale, carne ai ferri...”.

“Guardi sono vegetariana...”.

“Ah, allora una fettina di prosciutto o di bresaola!”

“Grazie, ma veramente non mangio carne e poi mangio solo cibo crudo.”

“Allora sa che facciamo, le preparo i cappelletti con un bel brodino, non lo scaldo tanto, glielo servo appena tiepido.”

Sono vegetariana da quando ero bambina e questa è solo una delle mille conversazioni che mi sono capitate nel corso degli anni.

L'alimentazione apparentemente non fa parte del mio lavoro e dei temi di cui in genere scrivo: psicologia, conoscenza di sé, felicità e crescita personale. Ma in realtà è un aspetto basilare di tutti questi argomenti. Infatti, come vedremo, ciò che mangiamo ha un ruolo chiave per il

benessere psicofisico, la crescita spirituale, la vitalità, la salute, la bellezza dentro e fuori. Per questo ho voluto dare vita a *Il crudo è servito*, per portare più consapevolezza anche in questo ambito e per aiutare le persone che vogliono vincere la paura e le emozioni negative (o anche solo i chili di troppo) a “usare” l’alimentazione come strumento per vivere meglio.

Purtroppo riguardo al cibo c’è tanta confusione, falsi miti e ignoranza.

Molti pensano ancora che un panino imbottito sia cibo crudo.

Sapevi per esempio che un semplice panino al prosciutto contiene non meno di tredici additivi: emulsionanti, agenti trattanti, stabilizzatori, regolatori di acidità?

Ci occupiamo di tante cose, ci documentiamo per avere il telefonino più efficiente tra i mille sul mercato, per acquistare la macchina migliore, scegliamo con cura i vestiti da indossare e gli accessori. Ma come ci comportiamo nei confronti del cibo? Abbiamo forse la stessa attenzione nei riguardi di ciò che mangiamo?

Investiamo lo stesso tempo e le stesse energie per raccogliere informazioni, per scegliere il cibo migliore per noi o lasciamo che siano le nostre programmazioni inconscie o la società a farlo?

Perché mangiamo senza pensare (e senza sapere) da dove viene quello che ci mettiamo in bocca, di cosa è fatto realmente, che impatto ha sul nostro sistema mente-corpo e sul pianeta?

La maggior parte delle persone si comporta come se quello che ingerisce non avesse alcun effetto sul corpo e sulla psiche. È molto grave perché non è affatto così. Noi siamo ciò che mangiamo, a tutti i livelli.

- - -

“Ma l’importante non è quello che crediamo del cibo? Se sono convinta che hamburger e Nutella mi facciano bene, perché non ne posso mangiare a volontà?”, mi chiede Cinzia durante un corso. Nonostante un abbigliamento molto curato, Cinzia dimostra più dei suoi trent’anni. È sempre stanca e la sua pelle ha un colorito grigiastro. Inoltre, è decisamente sovrappeso. Se glielo chiedi, non pensa certo di mangiare

male, come peraltro un miliardo di obesi nel mondo. Si dichiara felice e serena rispetto a ciò che mangia e non riesce a capire perché questo non basti. “Mi concedo ciò che desidero senza alcun senso di colpa. Se visualizzo che mangiando Nutella dimagrisco, perché non dovrebbe accadere?”, vuole sapere.

Come molte persone che prendono un po' troppo alla lettera la filosofia New age, Cinzia è convinta che il vero segreto sia “essere in pace con ciò che si mangia”. Questa è una verità solo parziale. Certamente, come vedremo nel capitolo dedicato al cibo emozionale, è importante mangiare con gioia e non con senso di privazione, questo fa senz'altro la differenza, ma allo stesso tempo è anche basilare scegliere di cosa nutrirci. Innanzitutto perché è vero che la parte psicologica ed energetica conta moltissimo, ma finché viviamo in questo mondo, se vogliamo dei risultati importanti e duraturi, dobbiamo agire anche sul piano fisico.

Come spiego nel dvd *Tutta un'altra vita con la mappa della visione* (Edizioni My Life), si tratta di mettere insieme la legge dell'Attrazione con la legge dell'Azione. Questo è il vero segreto.

Altrimenti, perché non è sufficiente visualizzarci sani e vitali mentre fumiamo tre pacchetti di sigarette al giorno, ci rimpinziamo di cibo spazzatura e stiamo ore davanti alla Tv?

Poi esiste anche una questione etica perché, come vedremo nel capitolo dedicato alla spiritualità, ciò che mangiamo non ha un impatto solo su di noi, ma anche sugli altri esseri viventi e sul pianeta.

- - -

Solo per fare un esempio, la maggior parte del cibo che si trova sul mercato contiene moltissimi conservanti, coloranti e additivi chimici. Pensa che soltanto meno del 10 per cento di quegli additivi alimentari serve realmente alla conservazione del cibo. Il restante 90 per cento è rappresentato da quelli conosciuti come additivi «cosmetici»: aromatizzanti, coloranti, emulsionanti, addensanti, dolcificanti. Nei paesi industrializzati le persone mangiano tra i sei e sette chili di additivi ogni anno! Pensi davvero che non abbiano alcun effetto? Dove finiscono tutti questi additivi?

Quando facciamo benzina, non ci assicuriamo forse di mettere il carburante più adatto nella nostra auto?

Al nostro veicolo sulla Terra, il nostro corpo, che carburante diamo? Con quale materiale scegliamo di nutrire le nostre cellule e la nostra mente?

Negli ultimi trent'anni ho provato diversi tipi di alimentazione, dal vegetarianesimo, alla macrobiotica, all'ayurveda, al vegan, alla dieta a zona (ed essendo vegetariana era tutto un programma!) Fino a che sono approdata al crudismo.

- - -

Molte persone nel mondo si sono avvicinate al crudismo (e ora ne sono entusiaste) per eliminare dolori, perdere chili, guarire malattie (di recente è stato pubblicato anche in Italia un dvd dal titolo *Nudo e crudo* dove una dozzina di persone con il diabete di tipo A o di tipo B è guarita nel giro di un solo mese di crudismo).

Per me, la molla non è stata nessuna di queste cose. Ho iniziato a praticare il crudismo per pura sperimentazione.

Fin da piccola ho sempre avuto una sete costante di conoscenza. Ho dedicato la mia esistenza, e lo faccio tuttora, ad aiutare le persone a sviluppare le proprie potenzialità e a vivere meglio. Siccome nessuno può insegnare ciò che non ha provato in prima persona, sento il dovere morale di cercare di sviluppare anche le mie potenzialità per poter essere davvero di supporto agli altri. In più, sono naturalmente curiosa. Questo è un cocktail esplosivo che mi porta a sperimentare personalmente nuove tecniche e metodologie. Così, spesso finisco per usare me stessa come un laboratorio. Se c'è qualcosa che ha senso e può aiutare me e gli altri a vivere meglio perché non provarlo? Ovviamente i risultati a volte sono eccellenti, a volte buoni, a volte mediocri, a volte pessimi.

- - -

Con il crudismo i risultati sono stati eccellenti. Questa nuova forma di alimentazione partita come pura sperimentazione mi ha entusiasmato così tanto e ha portato effetti così visibili che non ho potuto fare a meno di applicarla anche a qualcuno dei miei corsi.

Il primo esperimento l'abbiamo fatto mio marito Nicola (anche lui vegano crudista) e io durante il corso *Spiritualità, vitalità e benessere* che teniamo ogni anno a Phuket, in Thailandia, nel mese di febbraio.

Nella parte dedicata alla detossificazione (giornate focalizzate sul lasciare andare vecchi schemi di pensiero, ricordi dolorosi e abitudini disfunzionali) abbiamo inserito insieme agli esercizi psicologici, i massaggi e le saune, anche una dieta crudista.

Malgrado il breve periodo, i risultati sono stati sorprendenti.

I partecipanti, non solo hanno ricevuto i nostri stessi benefici (perdita di peso, ringiovanimento della pelle, netto aumento di energia, vitalità, chiarezza mentale e focalizzazione), ma la maggior parte di loro è riuscita a innescare più velocemente il cambiamento che desiderava ricevere dal corso. Tanto che molti partecipanti hanno continuato anche a casa a inserire cibo vivo nella loro alimentazione, chi al 20 per cento, chi al 40, chi al 70, chi al 100 per cento.

E stanno continuando a riceverne i benefici.

Visti questi risultati, non abbiamo potuto fare altro che iniziare a spargere la voce.

Così quello che era iniziato come un nostro esperimento personale molto riuscito, ha finito per trovare conferme nell'esperienza di sempre più persone accanto a noi. Diversi amici e conoscenti hanno testato questa modalità di alimentazione e hanno ricevuto quasi immediatamente grandi benefici.





# Cos'è il crudismo?

*“Se mangiamo male, nessun medico ci può curare;  
se mangiamo bene, non abbiamo bisogno di nessun medico.”*

Dr. Victor G. Rocine

**I**l movimento del crudismo, conosciuto come raw food o living food, è attivo da parecchi anni soprattutto in America.

Come vedremo nel dettaglio più avanti, il crudismo è una forma di alimentazione composta da frutta, verdura, noci, semi, germogli coltivati in maniera biologica o ecosostenibile.

Nessun alimento viene cotto (almeno non nel senso tradizionale) oltre i 40°C, vale a dire a una temperatura che permette di non disperdere enzimi, vitamine, ossigeno, minerali e sostanze nutritive.

Al posto della cottura, infatti, gli alimenti si possono tagliare, frullare, centrifugare, marinare, disidratare, mescolare con diversi tipi di olio, erbe e spezie come leggerete nel capitolo dedicato alle ricette.

Come nel vegan, anche nel crudismo si evitano i prodotti di origine animale, con l'eccezione del miele e del formaggio di latte crudo.

Se immagini che il crudismo sia mangiare una foglia di lattuga e una carota, stando seduto nella posizione del loto, ti sbagli. Non è niente di tutto ciò. I piatti sono davvero deliziosi e saporiti. In America e in Inghilterra esistono diversi ristoranti crudisti che sono diventati molto famosi. Nei loro menu puoi trovare specialità come la pizza scaldata al sole, i ravioli di funghi, i migliori burritos, diversi piatti col riso selvatico germogliato, il sushi vegano. Tanto per darti un'idea, ecco una delle recensioni sul *San Francisco Chronicle* scritta da un critico culinario molto rispettato: “In una città famosa per la sua cucina innovativa come



San Francisco, il *Raw Living Food* batte tutte le altre cucine. Ogni vero appassionato di cibo dovrebbe provarlo almeno una volta. Sarete stupiti dalla varietà dei sapori e dalle mille combinazioni.”

Sarai stupito anche dai dessert, aggiungo io. Ci sono possibilità infinite di preparare dessert squisiti senza zucchero, lievito, farina, uova, burro. Ho sempre adorato i dolci e questa è una delle cose che mi hanno fatto innamorare del crudismo.

Non sarebbe meraviglioso se esistessero dolci che più ne mangi più ti fanno bene e che non ti fanno ingrassare? Be', i dolci crudisti sono così! (In questo libro troverete diverse ricette a riguardo.)

Quindi, ti prego, togliti dalla testa l'idea della foglia di lattuga e della carota triste, stai per conoscere il mondo dei sapori vibranti e delle capacità nutritive miracolose di Madre Terra!



# Come è nato questo libro: Cibo Vivo e Sincronicità

*“Un libro è un’opera del destino.”*

Carl Gustav Jung

Il “caso” ha voluto che alla fine del 2009 Richard Cracknell, un chiropratico hawaiano dedito al crudismo da quasi trent’anni, abbia aperto il Living Food Café, un fantastico ristorante raw, proprio a due passi da casa nostra in Thailandia.

Il “caso” ha voluto che Luca Gori e Rosa Tumolo del Giardino dei libri siano venuti a trovarci in Thailandia esattamente in quel periodo.

Così con Luca e Rosa abbiamo iniziato a passare le nostre serate mangiando crudo.

- - -

Pochi giorni dopo essere rientrata dalla Thailandia ho incontrato Sonia Rossi di Edizioni MyLife. Come potevo non parlarle di questa esperienza straordinaria?

Successivamente, sempre grazie a una “coincidenza”, ho rincontrato un amico che non vedevo da quasi dieci anni, Giuseppe Cocca. Dove poteva andare a parare la nostra conversazione? Guarda caso, anche Giuseppe aveva studiato a fondo, e praticava da anni, questo tipo di alimentazione e ne era entusiasta.

Ecco come, guidandoci con una serie di fili invisibili, la Vita ha riunito insieme me e Giuseppe per scrivere questo libro, e Luca, Rosa e Sonia per pubblicarlo.

Ho scoperto che quando mangiamo cibo vivo, vitale e scevro di crudeltà, tutta la nostra energia si trasforma e iniziamo ad attrarre molte più “sincronicità”.

Nella terza parte dedicata agli Approfondimenti, Giuseppe ti parlerà della sua lunga esperienza con il crudismo addentrandosi soprattutto nella parte medico-scientifica, mentre io mi occuperò più del risvolto psicologico, etico e spirituale di questo tipo di alimentazione e dello stile di vita a essa legato. Inoltre, nella seconda parte, intitolata S-cucinando, troverai tante deliziose ricette per tutti i giorni a cura di Laura Cuccato mentre nel capitolo Supercibi troverai ricette a cura di Susanna Eduini utili soprattutto per chi viaggia e vuole avere a disposizione alimenti con una percentuale molto elevata di fitonutrienti.

Sia Susanna che Laura sono appassionate di crudismo e bravissime s-cuoche!



# Cosa aspettarti da questo libro

*“Gli analfabeti del ventunesimo secolo non saranno quelli che non sapranno leggere e scrivere; saranno quelli che non potranno imparare, disimparare e imparare di nuovo.”*

M. Hall

Liliana ama le scarpe. Le ama tanto che non riesce a smettere di acquistarne. Le acquista di giorno quando va a fare shopping nei centri commerciali o nei mercatini. Le acquista la sera tramite internet. Possedere scarpe le dà una gioia immediata, riempie la sua vita e la distrae dalle cose negative. Liliana oramai non si sofferma più a chiedersi se le scarpe le servano o meno. Ogni giorno ne porta a casa diverse paia e non sa più dove metterle. Ogni due mesi deve comperare un nuovo armadio per poterle contenere. Ma in poco tempo gli armadi finiscono per occupare tutto lo spazio disponibile. Liliana ha scarpe nelle mensole del bagno, in cucina, sotto il divano, sotto il letto, sopra il letto...

Non riesce più a muoversi né in casa né nella sua vita. A cosa le servono tutte quelle scarpe?

- - -

Ora sostituisci la parola “scarpe” con “cibo” e “casa” con “corpo”.

Vedremo come fin dall’infanzia siamo stati spinti a usare il cibo in maniera emozionale e come spesso inconsapevolmente ci riempiamo di tossine, fisiche ed emotive, che ci bloccano impedendo la piena realizzazione del potenziale della nostra vita.

## Disintossica il tuo mondo

In questo libro troverai alcune strategie per liberarti degli “eccessi” che caratterizzano la tua esistenza: eccesso di cibo, eccesso di grasso, eccesso di cellulite, eccesso di sostanze chimiche, eccesso di tossine, eccesso di comportamenti nocivi e disfunzionali.

Il cibo vivo non è solo da mangiare ma anche da vivere. Per questo, nel libro, ci sono anche consigli ed esercizi per eliminare le tossine emozionali e creare così una vita più sana, equilibrata e ricca.

Il crudismo infatti non è una dieta, ma una filosofia, uno stile di vita.

Non ci sono calorie, punti, grammi da pesare o calcoli da fare.

Ho visto tante amiche fare le diete più disparate e spesso subire l'effetto yo-yo. Ogni volta pensavo: ci deve essere un modo migliore per perdere peso, sciogliere la cellulite, ridurre la ritenzione idrica.

Fino a che, grazie al crudismo, non ho scoperto che questi non sono altro che effetti collaterali. Così come la salute non è semplice assenza di malattia ma è uno stato di completo benessere fisico, psicologico e sociale (lo sostiene l'Organizzazione Mondiale della Sanità), la vera bellezza non è solo in superficie, ma si irradia da dentro. Non basta quindi curare, occorre promuovere comportamenti sani orientati al benessere (lo dice sempre l'Organizzazione Mondiale della Sanità).

Mangiando cibo vivo, naturale, senza sostanze chimiche, il corpo ha meno tossine da digerire e da eliminare (meno scarpe da gestire) e così può funzionare al meglio.

Da quando ho aumentato la percentuale di crudismo nella mia alimentazione vegetariana, oltre a essermi sgonfiata, non ho più avuto un mal di gola (ne ho sempre sofferto fin da bambina) e l'unico raffreddore che ho preso è durato solo qualche ora.

I vantaggi di questa alimentazione vanno ancora oltre.

Sia io che Nicola, per esempio, ci sentiamo più energici e produttivi (molte persone sono stupite di come io riesca a portare a termine tanti progetti contemporaneamente e io so di dover ringraziare il crudismo

per questo. Il mio stomaco non è impegnato continuamente nella digestione ed è naturale che io abbia più energia). Spesso lavoro quindici ore al giorno e alla sera non sono stanca! Allo stesso tempo ho una maggiore chiarezza mentale, sono più focalizzata e connessa con l'Universo, dentro di me c'è più pace anche se fuori è il caos.

Mangiando cibo vegetariano crudo (quindi vivo) cambiamo la nostra frequenza e questo apre le porte alla guarigione (ovvero al cambiamento positivo) su ogni piano: fisico, mentale emotivo e spirituale.

Nel cammino verso la guarigione a trecentosessanta gradi, mangiare più cibo vegetariano e crudo è un passaggio obbligato. Se vogliamo crescere, migliorarci, se vogliamo cercare di eliminare la sofferenza (nostra e del pianeta) prima o poi avremo bisogno di smettere di mangiare cadaveri (più avanti parleremo dell'importanza della scelta vegetariana) e di aumentare la quantità di frutta, verdura e semi vivi.

Non sto affermando che il crudismo sia l'unica via, ma credo valga la pena di condividere le scoperte mie, di Nicola, di Giuseppe e delle migliaia di persone che stanno seguendo con successo questo stile di vita.

- - -

Per qualcuno questo può essere il primo passo verso la crescita evolutiva. Probabilmente sarà proprio questo cambiamento nell'alimentazione a portarti più in contatto con te stesso, con il tuo corpo e le tue emozioni. Altri invece provengono da anni di meditazione o di corsi di crescita personale e sentono il bisogno di un'accelerazione. Una marcia in più che il crudismo può dare. Forse per loro è il terzo o il decimo passo. Non ha importanza.

Sappi che non c'è alcun bisogno di essere estremi. Il crudismo non è una setta. Non è una religione. Non è una scelta "tutto o niente", prendere o lasciare.

Ti offriamo delle opzioni per un'esistenza più sana e vitale e riceverai dei benefici anche se deciderai di usare solo una parte dei consigli e delle ricette di questo libro.

La bellezza di questo approccio nutrizionale è che ognuno può usarlo alla velocità che preferisce, esattamente come i partecipanti del corso *Spiritualità, vitalità e benessere*, inserendo solo il 10 per cento dei con-

sigli e delle ricette contenuti nel libro nella propria routine quotidiana, o il 20 o il 70 per cento.

Puoi essere crudista al 100 per cento, principalmente crudista (come me, Nicola e Giuseppe), sempre più crudista o crudista occasionale. Puoi essere degli sperimentatori o solo curiosi.

## Scegli la tua percentuale

Che percentuale di cibo vivo vuoi far entrare nella tua vita?

È una tua scelta, inizia anche con poco e man mano che vedi i risultati, se vuoi, puoi aumentare la percentuale. Ricorda che questo cambiamento coinvolge molto più del cibo.

Man mano che ti senti più felice, vitale e la tua pelle appare tonica e ringiovanita, avrai voglia di aumentare la presenza di questo tipo di cibo nella tua alimentazione. Non c'è fine alla disintossicazione, alla pulizia interiore, alla ricostruzione, al nutrimento sano. È un viaggio che dura tutta la vita e che pian piano ci porta verso la realizzazione della versione migliore di noi stessi.

Qualunque percentuale deciderai di inserire nella tua alimentazione, ne trarrai comunque giovamento.

Non averne è impossibile: sarebbe come buttarsi in una piscina piena d'acqua e uscirne asciutti.

Man mano che segui i consigli di questo libro, farai sempre più tuo questo stile di vita fino a che diventerà un approccio naturale al cibo. È molto semplice e facile da seguire.

- - -

Spesso, ai corsi, le persone lamentano di non avere abbastanza motivazione, resistenza, determinazione per seguire i propri obiettivi; altre volte raccontano di non sapere con chiarezza quali siano i loro traguardi, dicono che sono avvolti nella nebbia, persi nella confusione; altre

ancora si lamentano di essere stanche e di avere poca forza ed energia a disposizione.

Ma come possiamo avere chiarezza mentale, forza, energia ed essere vibranti e vitali se continuiamo a mangiare cibo morto, senza vita?

- - -

Come sostiene Sarma Melngailis, famosa chef crudista di New York, molte persone (me compresa!) parlano del crudismo come una scoperta, come se fosse un'innovazione o un nuovo modo di vivere. Ma in realtà cosa c'è di più naturale che mangiare frutta e verdura che cresce dalla terra e viene nutrita dal sole? Cosa c'è di più naturale che mangiare cibo che non sia grigliato, fritto, cotto al microonde o idrogenato, pastorizzato, omogeneizzato, ibridizzato, processato con sostanze chimiche o manipolato geneticamente? Perché non possiamo lasciare le molecole intatte come sono in natura? Perché abbiamo bisogno di manipolare tutto?

Non sto dicendo che le sostanze chimiche siano tutte dannose. A volte la chimica è utile. A volte salva la vita. In questi casi va benissimo. Ma perché lasciare che sia il cibo quotidiano a intossicarci quando esistono delle alternative?

