



9 febbraio 2016

Volume 2, Numero 2

## *Si sente aria di primavera È il momento ideale per depurarsi!*

### Indice

- Si sente aria di primavera. È il momento ideale per depurarsi!
- Incontri con Lidhria
- Aloe Vera, una pianta dalle mille virtù
- 2 settimane di digiuno per la salute
- Dal nostro GAS Lidhria
- L'angolo delle ricette

per informazioni:  
[info@lidhria.org](mailto:info@lidhria.org)  
[www.lidhria.org](http://www.lidhria.org)

Le giornate si allungano di giorno in giorno e la luce del sole scalda sempre di più. Siamo ancora in pieno inverno ma la natura si sta già preparando alla primavera. La mattina appena svegli possiamo sentire il concerto del canto dei primi uccellini e nei giardini iniziano i lavori di preparazione per l'orto.

A breve i fiori riempiranno i campi e voleranno le prime api.

Sembra che tutto si stia preparando per una grande festa.

### La primavera!

In primavera il vecchio è passato e il nuovo rinasce in tutta bellezza. Ci si sente più leggeri e allegri e tutto viene più facile.

Non c'è **momento migliore** della fine del inverno **per fare**

**pulizia** ed essere pronti per accogliere le novità che la primavera ci porterà. Tanto quanto è importante pulire a fondo la casa due volte all'anno lo è anche la pulizia interna del nostro corpo. Proprio in questa stagione che cade tra Natale e Pasqua un percorso di depurazione profonda dà al nostro corpo la possibilità di rimuovere tutto quello che è vecchio e ammalato e di rigenerarsi fino a dentro le nostre cellule.

Bastano **solo 9 giorni** per un'efficace depurazione e rigenerazione dei tessuti. Lidhria propone questi percorsi con regolarità (vedi date qui sotto) e grande semplicità. Si possono seguire da casa come anche durante la quotidianità lavorativa.

Le testimonianze ci conferma-

no il benessere che nasce da questo percorso di depurazione (vedi su [www.lidhria.org](http://www.lidhria.org)). Non aspettate quindi che la primavera sia già alle porte! Prima lo si fa meglio è. Basta ripeterlo una volta in autunno e abbiamo fatto la cosa più facile e naturale per stare bene: pulizia!

Per informazioni:

Silvana Becker: 346 369 33 58

[info@lidhria.org](mailto:info@lidhria.org)



## *Incontri con Lidhria*

### Serate informative sui percorsi Detox a febbraio

Lunedì 1, Estetica Emanuela, Cocquio Trev, 19.00

Giovedì 4, Osteria della Piazza Caldana 10.00

Martedì 9, Centro sociale Aurora Caldana, 19.30

Lunedì 15, Estetica Emanuela, Cocquio Trev, 19.00

Martedì 16, La Bottega di Ispra, Ispra (VA) 19.00

Domenica 21, Palestra Free Body, Cuveglio (VA) 14.30

Martedì 23, La Bottega di Ispra, Ispra (VA) 19.00

### a marzo

Martedì 1. marzo, La Bottega di Ispra, Ispra (VA) 19.00

→ !!! **Si prega di confermare la propria presenza a:**  
[info@lidhria.org](mailto:info@lidhria.org)

### Incontri Staff Lidhria

Martedì 2 febbraio a pranzo, 12.30 a Brenta

Sabato 20 febbraio, in l.o.d.d.

### Strade da Vivere

3 febbraio - 1° riunione 20.30

17 febbraio - 2° riunione 20.30

Manifestazione: 1 maggio 2016

### Incontro annuale Lidhria

Sabato 9 aprile 2016, giornata intera.



## Aloe Vera, una pianta dalle mille virtù



È la pianta ideale per i percorsi DETOX. Ci depura e ci dà il necessario sostegno e apporto di nutrienti per stare bene.

Le attività benefiche del gel fogliare di Aloe Vera sono state oggetto di molti studi. Il risultato di anni di ricerca ha dimostrato che le proprietà curative di questa pianta sono da attribuire all'azione sinergica dei diversi composti contenuti nel gel. Il gel di Aloe Vera contiene poli- e monosaccaridi, aminoacidi (7 dei 8 essenziali), minerali (potassio, ferro, calcio, fosforo, magnesio, manganese, zinco e selenio,

...), vitamine A, B, C e E, enzimi e molte altre sostanze utili e preziose.

È stato comprovato che il gel di Aloe Vera ha un'azione: immunostimolante, sfiammante, antiossidante, ipoglicemizzante, ipolipemizzante, epato-protettiva e per l'uso esterno un'azione: rigenerante tissutale, emolliente, lenitiva, antiset-tica, anti-infiammatoria.

È di fondamentale importanza

la corretta stabilizzazione e conservazione del gel di Aloe dal momento del suo raccolto. La giusta scelta di un gel di Aloe Vera di buona qualità è quindi basilare per potere beneficiare al massimo delle sue straordinarie proprietà.

(tratto da "La Vera Aloe" di L. Cancian)

L'Aloe aiuta inoltre l'organismo a detossinarsi, legandosi alle scorie ed eliminandole se la si affianca all'assunzione di sufficiente acqua di buona qualità.

## 2 settimane di digiuno per la salute



I percorsi DETOX Lidhria hanno una notevole efficacia depurativa. Già in soli 9 giorni ci sentiamo più leggeri e più liberi. Liberi dalle molte scorie che avevamo accumulato negli anni. La nostra pelle e il nostro sguardo diventano più luminosi. Nasce una felicità e allegria che non sappiamo da dove provenga. È questo semplice stare bene che ci regala un'energia vitale frizzante ed inaspettata.

I semplici percorsi DETOX Lidhria sono indicati per tutti. Per chi fa sport, per chi lavora e per chi semplicemente vuole depurarsi o perdere qualche chilo.

Questo mese ho deciso di andare oltre. Ho iniziato un vero digiuno di 2 settimane. A differenza del semplice e breve DETOX è molto più impegnativo e richiede una certa preparazione. In pratica si tratta di inserire a metà del percorso DETOX Lidhria una settimana di vero digiuno. 6-7 giorni dove non si mangia proprio niente di solido, nemmeno l'insalata e nemmeno la frutta! Nei primi giorni di preparazione e DETOX Lidhria non ho percepito niente di particolare in quanto abituata a seguire i percorsi DETOX di frequente. Il primo giorno di digiuno completo è stato invece davvero particolare, anche perché ho do-

vuto lavorare tutto il giorno. Sentivo la fame e la debolezza e sarebbe stato sicuramente meglio se mi riposavo. Dal secondo giorno in poi invece la fame è come svanita. Mi sento come camminare sulle nuvole, tanto mi sento leggera e libera. Il quarto giorno è nata una bellissima euforia, un grande benessere che non sperimentavo da tempo. Sono del tutto stupita che il mio corpicino, senza riserve di grasso come "provvista", riesca a fare la vita normale non mangiando niente. Anzi la mia testa e i miei pensieri sono più chiari che mai. La mia pancia che facilmente s'infiamma e mi crea problemi se sono sotto stress o mangio male è del tutto a riposo e la percepisco come un neonato addormentato profondamente che si sta rigenerando respiro dopo respiro.

Pensavo di soffrire la fame invece assolutamente no! Te-

mevo di non riuscire a chiudere occhio di notte dalla pancia che brontola, invece dormo bene come raramente ho dormito negli ultimi anni a la mattina mi sento del tutto riposata. Riesco a fare una vita quasi normale, cercando comunque di coccolarmi in modo particolare e di non affaticarmi eccessivamente.

Mentre scrivo sono ancora in mezzo al digiuno che finirò per il mio compleanno (è stato un mio regalo a me stessa!). Prima di riprendere a mangiare normalmente è di fondamentale importanza sapere come inserire lentamente e gradualmente i cibi.

Al quinto giorno inizio a desiderare di prolungare un po' questa bellissima avventura. Sicuramente la ripeterò in autunno!

Per informazioni sul digiuno:

[info@lidhria.org](mailto:info@lidhria.org)

## Dal nostro GAS Lidhria

### Prenotazioni

L'elenco dei prodotti si trova sul sito dell'associazione ON-LUS "Detox My World" [www.detoxmyworld.org](http://www.detoxmyworld.org) sotto a GAS Lidhria - prodotti

### Ordini e prezzi

I prezzi dipendono dai quantitativi che si ordinano. Prima pervengono i vostri ordini meglio riusciamo ad organizzarci. In generale gli ordini verranno effettuati a fine mese per rice-

vere la merce a inizio mese.

### Luogo di consegna

Il luogo di consegna sarà il Centro Sociale Aurora a Caldana il martedì sera in funzione degli arrivi.



## L'angolo delle ricette - mangiare sano e con gusto

### Pasta alle lenticchie nere con zucca e spinaci



Questo piatto è molto nutriente in quanto la pasta è fatta di farina di lenticchie al 100% che contengono molte proteine vegetali e la verdura apporta preziosi minerali e vitamine.

#### Ingredienti per 4 persone:

250 g pasta di lenticchie nere  
2 cipolle rosse medie  
2 spicchi di aglio  
1/2 zucca media  
1/2 kg di spinaci  
2 manciate di anacardi  
2 cucchiaini di tamari  
2 cucchiaini di aceto di mele  
1-2 cucchiaini di olio d'oliva ev.  
lievito alimentare in fiocchi

#### Preparazione:

Tritate grossolanamente gli anacardi e metteteli a bagno nel tamari in una ciotolina.  
Lavate le verdure. Tagliate la zucca a dadini. Portate a ebollizione mezzo dito d'acqua in una padella, aggiungete un cucchiaino di aceto di mele e fateci saltare le cipolle tagliate a strisce a fuoco alto fino a quando si ammorbidiscono. Aggiungete la zucca e abbassate la fiamma. Coprite con un coperchio e stufate fino a quando la zucca non è morbida.

In un'altra padella portate a ebollizione mezzo dito di acqua, aggiungete un cucchiaino di aceto di mele e l'aglio tagliato a fettine. Dopo 30 secondi aggiungete gli spinaci e fateli saltare brevemente a fuoco alto fino a quando si sono ammorbiditi senza però perdere il loro colore. Quindi unite gli spinaci alla zucca, aggiungete gli anacardi e il tamari e mescolate il tutto. Cuocete la pasta in abbondante acqua, scolatela ed unetela alle verdure. Aggiungete l'olio d'oliva extravergine e il lievito alimentare e servite.

### Pasta al radicchio e pistacchi



Una vera goduria i fusilli alla crema di radicchio e pistacchi, ma nonostante questo sono anche molto leggeri, perfetti quindi per tornare in forma dopo le grandi mangiate che il Natale ha portato con sé.

Un primo piatto leggero e naturale, con un condimento quasi a crudo: fusilli alla crema di radicchio e pistacchi.

Il radicchio, tra l'altro, è di stagione in inverno, per cui dobbiamo approfittarne ora per poterne assumere tutti i benefici, tra cui gli antiossidanti, così preziosi per il nostro organismo.

#### Ingredienti per 4 persone:

400 gr di pasta tipo fusilli  
1 cuore di radicchio  
100 gr di pistacchi  
30 gr di lievito alimentare  
1/2 limone non trattato (buccia)  
pepe bianco o nero  
olio extra vergine di oliva  
sale

#### Preparazione:

Per preparare i vostri fusilli alla crema di radicchio e pistacchi, lavate il cuore di radicchio rosso e poi tagliatelo a julienne.

Inserite il radicchio all'interno di un mixer, insieme ai pistacchi, a pochissimo sale, al lievito alimentare, alla scorza grattugiata di un limone ovviamente non trattato. Versate nel mixer abbondante olio extra vergine di oliva, in modo che tutto possa emulsionarsi alla perfezione, e azionate il mixer.

Frullate il tutto, in modo che il pesto diventi ben cremoso e omogeneo.

Cuocete i fusilli in abbondante acqua salata, meglio se con del sale grosso, e abbiate cura di

conservare un po' di acqua di cottura, perché vi tornerà utile per dopo.

Versate in una padella, senza aggiungere altro olio, il pesto. Aggiungete ad esso anche un po' di acqua di cottura della pasta, e accendete il fuoco, molto dolce, in modo che il pesto possa cuocere appena (più che altro scaldarsi).

Versate la pasta cotta nella padella con il pesto, emulsionate con un altro po' di acqua della pasta e spolverizzate con un pizzico di pepe, meglio se bianco.

Servite i vostri fusilli alla crema di radicchio e pistacchi ben caldi, appena spadellati!

## Muffins al papavero e limone

### Ingredienti per 24 stampini

300 g di farina di grano saraceno  
 300 g di farina di mais integrale  
 3 cucchiai di semi di lino dorati  
 1 bicchiere di acqua  
 200 g di Xilitolo di betulla  
 80 g di semi di papavero  
 1 bustina di lievito in polvere  
 2 cucchiaini di bicarbonato  
 500 ml di yogurt di soia o latte vegetale  
 Succo di 3-4 limoni e la buccia grattugiata di 1 limone

2 cucchiaini di vaniglia o zenzero in polvere (a scelta)

### Preparazione

Macinate i semi di lino e metteteli in ammollo con il bicchiere di acqua.

Preriscaldare il forno a 180°C.

Disponete gli stampini da muffin su una teglia da forno.

Mescolate la farina, lo xilitolo, i semi di papavero, il bicarbonato e il lievito in polvere in una terrina grande.

In un'altra terrina mescolate lo yogurt o il latte vegetale, il succo e la scorza di limone, i

semi di lino ammorlati e la vaniglia oppure lo zenzero. Aggiungete il composto umido alla miscela di farine e mescolate solo finché il tutto sarà amalgamato.

Riempite gli stampini fino all'orlo e cuocete nel forno preriscaldato per 20-30 minuti. Levate dal forno e lasciate raffreddare per 8-10 minuti; poi estraete i muffin dagli stampini.



## Praline al cacao crudo

### Ingredienti

200g di cacao crudo in polvere  
 200 g di Xilitolo  
 200 g di semi di lino marroni  
 200 g ca. olio di cocco crudo

### Preparazione

Mescolate tutti gli ingredienti asciutti ed aggiungete tanto olio di cocco quanto basta per riuscire ad impastare il tutto.

Riempite gli stampini per le praline della forma desiderata.

Lasciate raffreddare in frigorifero per ca. 1 ora.

Assaggiate e gustatevele!

Per gli ingredienti delle nostre ricette provate a vedere l'elenco dei prodotti ordinabili tramite il gruppo d'acquisto Lidhria sul sito [www.detoxmyworld.org](http://www.detoxmyworld.org)



**Se desiderate pubblicare le vostre ricette che vi sono riuscite particolarmente bene, inviatele a [info@lidhria.org](mailto:info@lidhria.org) entro il 21 del mese.**

## Nel numero di marzo

### I funghi medicinali

Dal semplice alimento al prezioso rimedio dalle molte proprietà

### Ricette dalla cucina crudista

Un mondo affascinante ed innovativo di cucinare

Per informazioni:

[info@lidhria.org](mailto:info@lidhria.org) - 346 369 33 58

[www.lidhria.org](http://www.lidhria.org)