


# Le Ricette dell'Energia, di Laura Fiandra

## Le Ricette dell'Energia: il grande regalo della cucina cruda è l'energia vitale!

Le ricette dell'energia: un'interessante introduzione sui biofotoni, la luce che il cibo crudo conserva come potere nutritivo, in attesa dell'uscita del libro. 

## Perché mangiare crudo è importante

Mangiare crudo? E che cosa vuol dire? L'ultima dieta alla moda? No, tranquilli, non preoccupatevi.

Ho sentito parlare di questo concetto per la prima volta un decennio fa. E la mia reazione è stata di preoccuparmi. Sembrava una stravaganza e non ho dato la minima importanza o approfondire ulteriormente. Tuttavia, dato che il mio livello di coscienza è aumentato nel corso degli anni, questo approccio è diventato sempre più significativo per me. Anche le scuole che insegnano nutrizione danno la massima importanza a ciò che chiamano Nutrizione Bioenergetica.

*“Quando lo studente è pronto, l'insegnante appare”* 

## Di cosa stiamo parlando?

Sappiamo che siamo energia. Lo vediamo e lo sentiamo ogni giorno, ma può manifestarsi in molti modi.

La luce è fondamentale per la vita. Nutre il nostro pianeta e gli esseri che lo abitano. Senza luce, non c'è vita.

Le piante sono gli unici organismi capaci di assorbire la luce del sole e trasformarla in cibo. La famosa fotosintesi che abbiamo studiato a scuola. Te la ricordi?

Senza le piante sulla Terra la vita non sarebbe possibile. E le piante sono la base della nostra dieta. Fino a qui tutto normale.

Il valore nutrizionale degli alimenti si misura oggi sulla base di assunzione di energia, misurata nelle calorie che ci forniscono i macronutrienti (proteine, carboidrati, grassi) e vitamine, minerali, oligoelementi ed enzimi che contribuiscono ai micronutrienti. Ma poco o niente viene detto sulla quantità di luce che il cibo è in grado di memorizzare sotto forma di frequenza elettromagnetica.

È stato dimostrato che le piante conservano luce nel loro DNA in forma di particelle chiare chiamate biofotoni (su internet è possibile consultare le varie opere del dottore tedesco Dr. Fritz-Albert Popp).

La luce regola la funzione cellulare, ma anche altri importanti processi di vita. I biofotoni hanno un ruolo fondamentale in quanto trasmettitori di importanti informazioni biologiche e nutrizionali necessarie in vari processi vitali del nostro corpo.

Ogni essere vivente emette biofotoni. Maggiore è il livello di energia che emette una cellula, maggiore è la sua vitalità e la sua capacità di trasmettere energia solare nel nostro corpo.

Per questo motivo, è affermato che più luce un cibo è in grado di memorizzare, maggiore è la sua qualità e il suo contributo nutrizionale.

Oggi ci sono strumenti per misurare la quantità di luce

memorizzata negli alimenti. Maggiore è la frequenza vibratoria che emettono, più è sano e raccomandabile.

La misura della frequenza vibratoria del nostro corpo indica il nostro stato di salute. In una persona malata è notevolmente inferiore a quella di una persona sana.

## **Come si fa a mangiare più luce?**

Mangiare più luce è semplicemente quello che accade mangiando più frutta e verdura, tutto crudo, fresco, selvatici e genuini, perché sono i più ricchi di biofotoni, alimenti e cibi leggeri.

Assimilando le verdure che mangiamo crude, la luce vitale del sole conservata nella pianta viene assimilata a sua volta dal nostro organismo.

Quanto più ci si allontana da questo modello di alimentazione, tanto meno sarà la luce che ingeriamo. E più energia solare siamo in grado di assimilare e di memorizzare, maggiore è la nostra capacità di guarire e mantenere una salute ottimale.

## **Contenuto di biofotoni dal più alto al più basso**

- Fiori
- Frutta
- Frutta a guscio e semi
- Foglie verdi
- Radici, bulbi e tuberi
- Cereali

Questo è uno dei motivi per cui è consigliabile favorire il consumo di frutta e verdura fresca, selvatica e biologica, quando possibile.

Come potete immaginare, i prodotti che i supermercati vendono

mancano di luce. Più che preoccuparsi bisognerebbe liberarsene: non è più necessario perdersi nei loro corridoi cercando prodotti inutili o spendere lì i nostri soldi.

Torniamo ai mercati di strada, ai frutteti, alla campagna.

Torniamo al nostro stato naturale!

E tu, mangi tanta luce?

[Scarica l'introduzione del libro!](#)

[Scarica L'estratto delle ricette!](#)

