

Norman Walker

SUCCHI FRESCHI DI FRUTTA E VERDURA

INGREDIENTI E PROPRIETÀ NUTRITIVE
PER MIGLIORARE LA SALUTE
E RISOLVERE DISTURBI E MALATTIE

**ESTRATTO
GRATUITO**



Tablelle nutrizionali

Un esclusivo prontuario
SUCCHI/MALATTIE



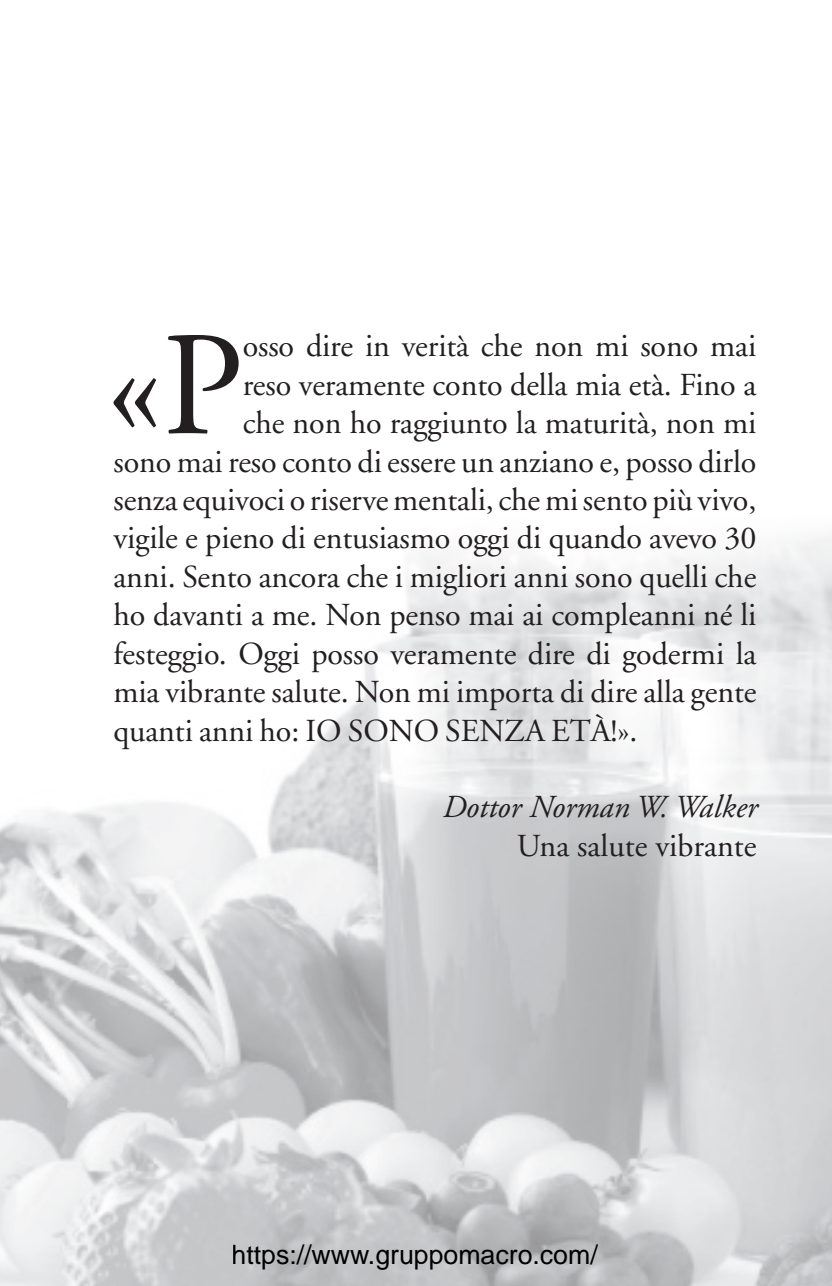
Prefazione

Desidero esprimere l'obbligo morale che mi lega al dottor Norman W. Walker per la sua instancabile collaborazione nella redazione di questo libro.

Il dottor Walker ha messo a mia disposizione, senza riserve, i risultati della sua esperienza, dei suoi esperimenti e delle sue analisi che hanno reso possibile la compilazione e la pubblicazione, per la prima volta nella storia, di una guida pressoché completa dell'uso terapeutico delle nostre più comuni e utilizzate verdure quando vengono assunte crude sotto forma di succo fresco.

L'auspicio è che questo libro possa diventare non solo una utile e maneggevole guida documentata per tutti coloro che esercitano la mia stessa professione, ma che possa anche essere un aiuto prezioso per coloro i quali desiderano ricavare il massimo beneficio dai cibi naturali che Dio ha creato per il nutrimento dell'Uomo.

Dottor R.D. Pope



«**P**osso dire in verità che non mi sono mai reso veramente conto della mia età. Fino a che non ho raggiunto la maturità, non mi sono mai reso conto di essere un anziano e, posso dirlo senza equivoci o riserve mentali, che mi sento più vivo, vigile e pieno di entusiasmo oggi di quando avevo 30 anni. Sento ancora che i migliori anni sono quelli che ho davanti a me. Non penso mai ai compleanni né li festeggio. Oggi posso veramente dire di godermi la mia vibrante salute. Non mi importa di dire alla gente quanti anni ho: IO SONO SENZA ETÀ!».

Dottor Norman W. Walker
Una salute vibrante

Indice

Prefazione	5
------------------	---

Capitolo 1: Succhi freschi di verdura e frutta.

Di cosa ha bisogno il nostro corpo?	7
Di cosa ha bisogno il nostro corpo?	10
Gli enzimi	10
Perché le verdure non vanno mangiate?	15
I cibi cotti	18
Il mio primo succo di carota.	21
I succhi non sono alimenti concentrati.	22
Come proteggersi da pesticidi e insetticidi in questo mondo avvelenato	26
Quanto succo possiamo bere in sicurezza?	28

Capitolo 2: Succhi vegetali. Usi e benefici

Alfalfa.	33
Il succo di alfalfa	34
Il succo di asparago	38
Il succo di barbabietola	39
I succhi di carota, barbabietola e cocco	41
I succhi di carota, barbabietola e cetriolo.	42
Il succo di cavoletti di Bruxelles	45
Il succo di cavolo cappuccio.	46
Il succo crudo di carota	48
Le molecole del succo di carota sono simili a quelle del sangue	60
Il succo di sedano	60
Il sedano è ricco di sale (sodio)	62
Il succo di cetriolo	65
Il succo di tarassaco	66
Il succo di indivia	68
Il succo di finocchio	70
Il succo di aglio.	70
La salsa di rafano tedesco (barbaforte)	72

Il succo di carciofo di Gerusalemme	73
Il succo di cavolo verde	74
La kelp	74
Il succo di porro	76
Il succo di lattuga	76
Il succo di lattuga romana	79
Il succo di senape indiana	80
Il succo di cipolla	80
Il succo di papaia	81
Il succo di prezzemolo	82
Brodo di potassio crudo	83
Il succo di pastinaca	84
Il succo di peperone verde	85
Il succo di patata	85
Il succo di ravanello	87
Il succo di rabarbaro	88
Il succo di crauti	89
Il succo di acetosa	89
Il succo di spinaci	89
L'acido ossalico	93
Il succo di pomodoro	95
Il succo di fagiolini	95
Il succo di rapa	97
Il succo di crescita d'acqua	99
Capitolo 3: Altre informazioni di vitale interesse	101
Se avete il raffreddore	101
Le ghiandole endocrine	104
L'aceto	106
Il latte	109
Il parto naturale	112
I succhi aiutano le ossa a guarire? Ecco la risposta! . . .	118
Cose da ricordare	121
Per disintossicarsi	124
Capitolo 4: Succhi di verdura e frutta crude.	
Il loro uso terapeutico per malattie specifiche	126
Le formule	129
Malattie e combinazioni di succhi	154
Indice analitico	187

Norman Walker
SUCCHI FRESCHI
DI FRUTTA E VERDURA

**Da un autore di fama mondiale
 un testo fondamentale
 per la nostra salute.**

Con i succhi di frutta e gli estratti vegetali **VIVI** puoi recuperare sostanze di importanza fondamentale e **rigenerarti con uno sforzo minimo**.

L'autore presenta tante **soluzioni, approfondimenti e consigli** per gustare succhi, soprattutto vegetali, a base di ingredienti sani e vegani, con alcune concessioni al latte di capra crudo e altri ingredienti particolari.

Il testo propone anche numerose e interessanti **tabelle nutrizionali** e un **esclusivo prontuario di succhi indicati per tante patologie** (tra cui: acidità di stomaco, alitosi, calcoli renali, coliche, depressione, febbre, gastrite, mal di schiena, obesità, reumatismi) con le indicazioni del loro uso terapeutico.

NORMAN WALKER è stato un uomo d'affari britannico, autore e pioniere del raw food, studioso della dieta di frutta e verdura, della salute nutrizionale e del movimento vegetariano. Macro ha pubblicato anche **La Salute dell'Intestino. Il Colon e Guida alla Dieta Vegetariana**.

ISBN: 978-8828504320



9 788828 504320

€ 8,90

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com