

il filo verde

Lumira

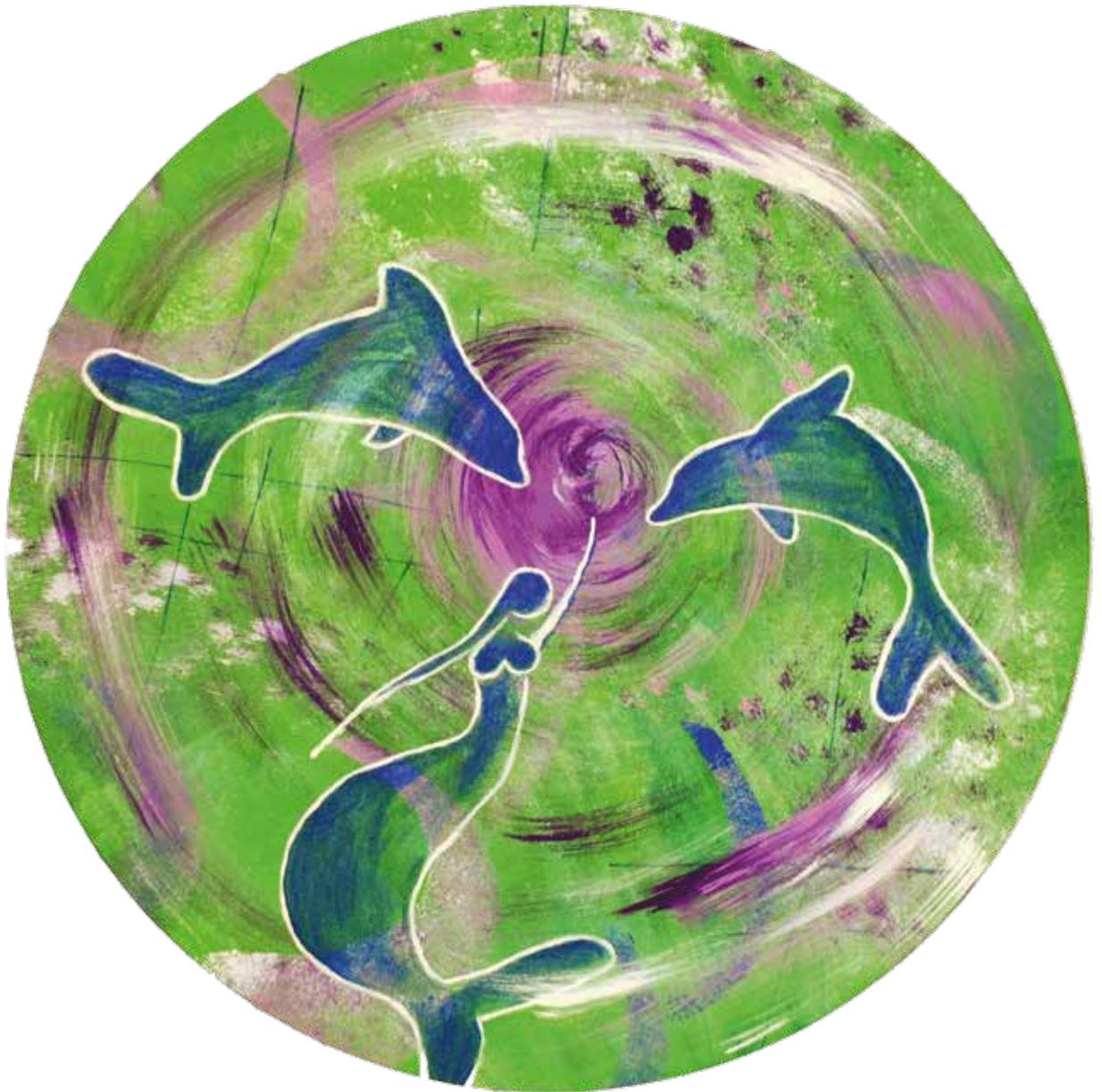
ESTRATTO
GRATUITO

COSMESI
NATURALE
e
MEDITAZIONI

Bellezza Sciamanica







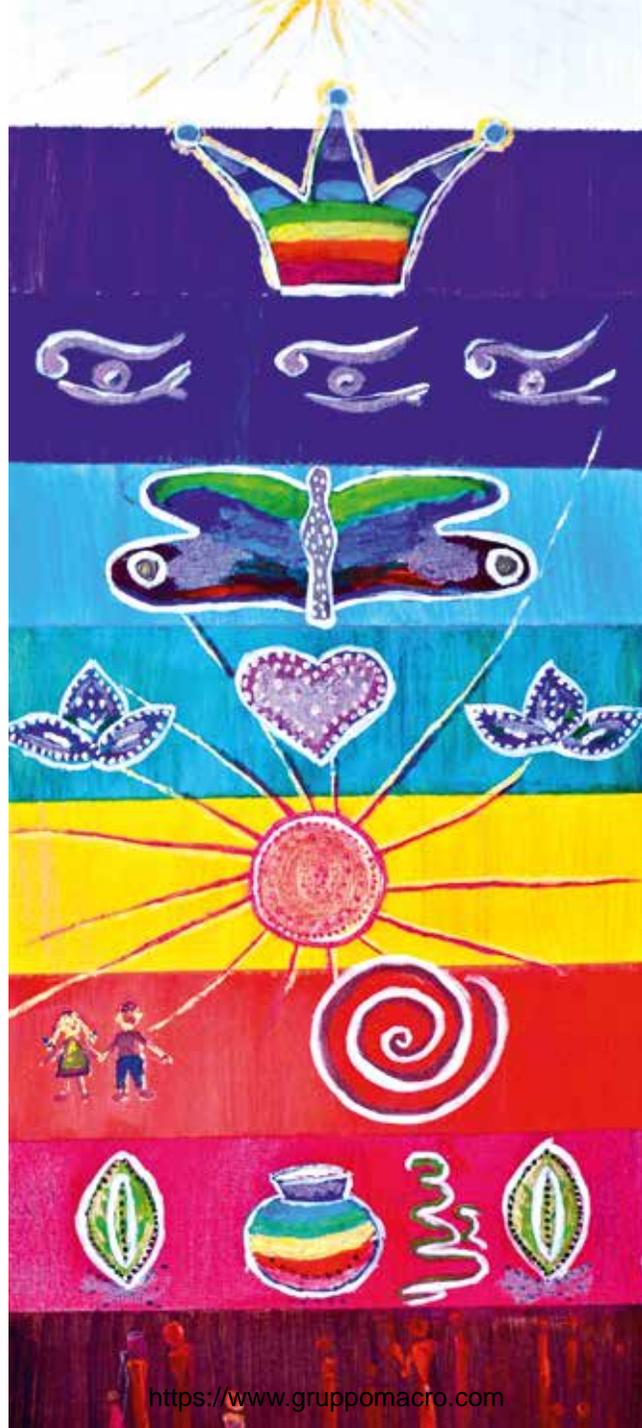
Come è nato questo libro

Da sola non mi sarebbe mai venuto in mente di scrivere questo libro, se non fosse stato per tutte quelle e-mail e le continue domande dei partecipanti ai miei seminari, che volevano sapere quale marca di cosmetici uso. Quando rispondevo che non compro prodotti di bellezza, lo stupore era sempre grande, e lo diventava ancora di più nel momento in cui aggiungevo: «Alla mia pelle e ai miei capelli non applico nulla che non possa anche mangiare!». A quel punto tutti mostravano curiosità e volevano sapere con precisione che cosa intendessi dire, così alla fine mi sono lasciata convincere e mi sono lanciata in questa impresa. Scrivere questo libro è stato facile e ora posso affermare di esserne molto soddisfatta. Come donna, è stato meraviglioso poter scrivere un testo di questo genere, che raccoglie le mie ricette e i miei esercizi per una bellezza e una salute naturale. Ringrazio dal profondo del cuore tutte le persone che mi hanno incoraggiata a farlo.

Con affetto,

Lumira



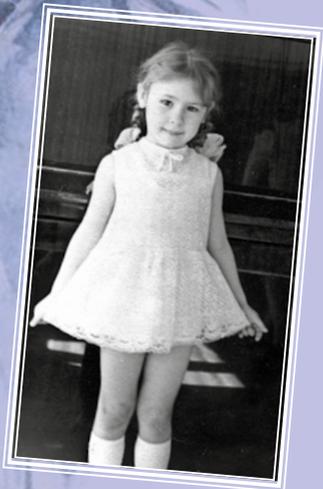


Introduzione

Chi ha già letto i miei libri precedenti può tranquillamente saltare questa introduzione. So che qui mi ripeterò un po', ma ritengo importante fornire alcune informazioni sulle mie origini e sul mio percorso ai lettori che ancora non mi conoscono. Mi è infatti chiaro che il mio modo di trattare certi argomenti è inusuale, e di sicuro ha qualcosa a che vedere con le mie origini. Sono nata e cresciuta in Kazakistan, dove grazie alla mia *babushka*, la mia nonna sciamana ed esperta di erbe officinali, ho ricevuto una formazione intensiva, impensabile in Europa. Sono stata molto a lungo sua allieva, perfino dopo la sua morte, quando ero già io stessa sciamana e chiaroveggente. Mio zio, che in Ucraina era un famoso guaritore spirituale, ha contribuito alla mia formazione di guaritrice.

Ero una giovane donna quando mi sono trasferita in Germania, dove ho avuto modo di conoscere molti nuovi metodi spirituali. Ma tutto quello che oggi metto in pratica e insegno in questo campo ha le proprie radici nell'inesauribile ricchezza delle tradizioni del mio Paese natale. Queste conoscenze sono e restano la base del mio lavoro, sia che operi come sciamana, chiaroveggente o guaritrice, sia che mi occupi dell'aura, dei *chakra*, del flusso energetico, dei campi del futuro o delle entità spirituali che ci circondano. Utilizzo tutti questi elementi per il mio lavoro e le mie ricerche. Queste ultime non si limitano solo a verificare gli effetti di questi elementi sul nostro corpo fisico, ma prendono in esame anche le loro ripercussioni sui nostri vari corpi sottili. Tutto quello con cui entriamo in contatto trova una risonanza energetica dentro di noi. È qualcosa che percepisco con estrema precisione. Quando mi guardo allo specchio, vedo come non solo la mia pelle, ma anche la mia aura subisce cambiamenti positivi o negativi attraverso





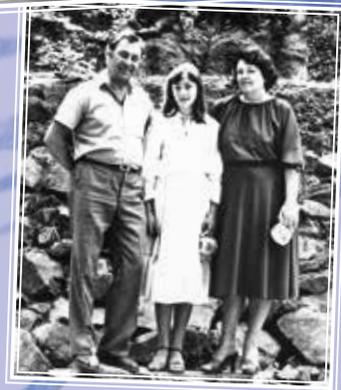
Kazakistan, 1971-72



Il primo giorno di scuola elementare e,
nella foto qui a destra, con la mia babushka,
da cui ho imparato così tanto



A 10 anni, a Odessa
e senza la mia adorata
babushka



A 13 anni,
con i miei
genitori



Da ragazza.
Le pettinature degli anni
Ottanta a un certo punto
erano riuscite a imporsi
anche da noi



In Germania
con mio figlio Thomas



Con mia mamma, Thomas
e mio nipote di Mosca



Con Nikolai,
nel giorno più bello della mia vita

l'alimentazione e la cura della pelle, e in linea di principio attraverso tutte le sostanze presenti nell'ambiente. Mi accorgo per esempio di come i prodotti chimici che mi stressano la pelle danneggino anche il mio sistema sottile e ne logorino le energie. Per me si tratta di una dimostrazione di risonanza esteriore e interiore: siamo esseri olistici, e se è possibile percepire qualcosa sul piano energetico, il suo effetto si fa sentire anche su quello fisico. E viceversa.

Quando agli inizi degli anni Novanta ero arrivata in Germania da quella che era ancora l'Unione Sovietica, ero rimasta semplicemente senza parole davanti all'incredibile varietà di cosmetici per viso, capelli, mani, piedi, in pratica per tutto il corpo. Tutti quei prodotti avevano un profumo così buono e sembravano così raffinati e in grado di promettere miracoli. Non avevo mai visto niente di simile e ne ero stata conquistata. Avevo iniziato a usarli su di me, perfino in modo decisamente generoso. La decisione di intraprendere una formazione da estetista medica e podologa mi aveva permesso di unire i miei interessi personali all'opportunità di entrare in contatto il più rapidamente possibile con le persone del posto. Dopo essermi diplomata, avevo aperto nei dintorni di Monaco di Baviera un salone di bellezza che avrei gestito per due anni.

Era stato in quel periodo che avevo represso le mie facoltà medianiche, nel tentativo di essere come tutti gli altri. Non vivevo secondo le mie intuizioni, ma mi lasciavo abbagliare dalle impressioni esteriori. E così era successo quel che doveva succedere: la mia pelle era diventata sempre più problematica e la dipendenza da diverse creme era aumentata costantemente. Mi ricordo bene di come fossi incapace di stare senza determinate creme per il viso, le mani e i piedi. La mia pelle aveva praticamente smesso di autorigenerarsi e di produrre autonomamente i lipidi necessari. Stava diventando sempre più sottile e "più vecchia". Anche i miei capelli erano stati danneggiati. Mentre di natura erano folti e lucenti, stavano diventando sempre più radi e opachi, nonostante usassi shampoo e balsami ampiamente pubblicizzati.

Alla fine mi ero resa conto che quella non era la mia strada. Mi era tornato in mente il modo in cui le donne del mio Paese si prendevano cura del proprio corpo e cosa facevano per la loro bellezza, e avevo confrontato il loro aspetto con quello delle donne da cui ero circondata. Non tanto con quelle che apparivano belle perché erano giovani, ma con quelle già visibilmente esposte al processo di invecchiamento. Dalle mie osservazioni era emerso che quasi tutte erano anagraficamente nettamente più giovani delle donne che nella mia patria mostravano gli stessi segni di vecchiaia.

La conclusione a cui giungere non poteva che essere una sola: le mie compatriote conservavano più a lungo il loro aspetto giovanile, non malgrado l'uso di creme e altri prodotti di bellezza, ma proprio perché non erano ancora state viziate dai cosmetici industriali. Non avevano altra scelta che prodursi da sole i prodotti per la cura del corpo con ingredienti molto semplici. Mi ero quindi ricordata delle ricette cosmetiche di mia madre e mia nonna e le avevo introdotte nuovamente nella mia vita quotidiana invece di fare affidamento su creme e shampoo industriali. Non mi piace fare paragoni con le altre donne, ma se mi guardo, devo dire che il risultato è fantastico. I cosmetici naturali autoprodotti su base esclusivamente vegetale sono più efficaci, più economici e realizzarli è un vero piacere.

Ormai prediligo esclusivamente i cosmetici a base di ingredienti naturali e li preparo tutti nella mia cucina. In questo modo i prodotti sono sempre freschi, assolutamente privi di conservanti o di altre sostanze chimiche. E non è tutto: per la cura del mio corpo e della mia bellezza utilizzo soltanto cose che posso anche mangiare. Molte ricette presentate in questo libro risalgono alla mia infanzia, le ho infatti apprese dalle mie nonne. Altre invece le ho tratte da diverse tendenze cosmetiche e le ho poi rielaborate in base al mio gusto. Altre ancora sono di mia invenzione. Per me la cosa più importante è che tutti i cosmetici vengano prodotti a partire da eccellenti ingredienti vegani e siano in armonia energetica con l'universo.

Questo libro non sarebbe stato scritto da me se si occupasse esclusivamente di cose fisiche. Possiamo fare molto per il nostro corpo sul piano fisico, e gli effetti non tardano a manifestarsi. Ma se nello stesso tempo ci rivolgiamo alle nostre componenti sottili e lavoriamo anche su di esse, abbiamo tra le mani un metodo perfetto per aumentare e mantenere la nostra bellezza. Per questo, oltre alle formulazioni per la cura del corpo fisico, in questo libro troverai anche ricette ed esercizi per i corpi sottili. Ho elaborato nuove tecniche mentali per migliorare la struttura epidermica, rassodare il seno e aumentare la vitalità generale. Il libro è quindi pensato in prima linea per le donne, ma anche gli uomini ne possono trarre beneficio.

Desidero che questo libro sia una fonte di ispirazione per le mie lettrici e i miei lettori e anche uno stimolo a compiere azioni creative. Non si tratta solo di bellezza esteriore, ma della possibilità di condurre una buona vita nel complesso, e quindi della possibilità di diventare sempre più noi stessi.

Mediante il lavoro creativo con i doni della natura ritroviamo la via d'accesso alla nostra intuizione. Cominciamo ad agire in base ai nostri impulsi interiori, seguiamo la voce della nostra anima. Ci connettiamo sempre più alla natura, ci radichiamo e ci intrecciamo nella matrice dell'universo. Iniziamo a vivere in base alla prospettiva dell'unità e della totalità, e diventiamo creatori di noi stessi!



Indice

Come è nato questo libro	7
Introduzione	9
Il mio viso giovane	17
Il mio meraviglioso corpo.....	69
Il mio seno come espressione della mia femminilità.....	105
I miei capelli folti e lucenti.....	129
Alimentazione per la bellezza.....	151
Il mio allenamento quotidiano per mantenermi in forma.....	199
Conclusioni.....	207



Lumira
Bellezza Sciamanica

«Lumira, quali cosmetici usi per essere sempre così bella e radiosa?»

«Nessuno! Preparo da sola tutti i miei prodotti di bellezza»

Traendo ispirazione dalla **tradizione sciamanica** e dalle antiche ricette del suo Paese d'origine, Lumira ci svela la propria routine di bellezza naturale, con numerose ricette per autoprodurre cosmetici e prodotti per la cura e l'igiene del corpo, tutti a base naturale e vegetale.

Quindi largo spazio a **ortaggi, frutta, erbe aromatiche, farine e oli vegetali** per la creazione di creme, shampoo e impacchi.

Ma persino la più grande bellezza esteriore sarebbe incompleta, se non fosse radicata su un piano più profondo: scopriamo i molteplici benefici di una **corretta respirazione**, della **meditazione** e degli **esercizi mentali** per mantenersi giovani nel corpo e nello spirito.

Un vero e proprio manuale di *bellezza sciamanica* per mantenere una pelle giovane, avere capelli sani e lucenti, mantenersi in forma con la meditazione e aumentare la propria vitalità in generale.



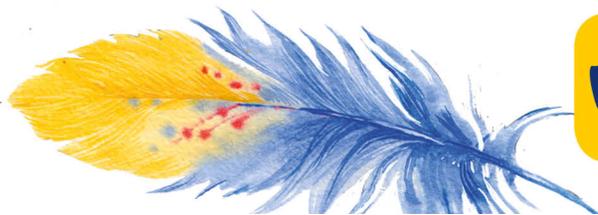
LUMIRA cresciuta tra il Kazakistan e l'Ucraina, giunge in Germania da ragazzina. Qui coltiva le doti di guaritrice sciamanica sviluppate grazie all'incontro con l'antica saggezza russa, con cui fin da bambina ha avuto modo di cimentarsi. Attraverso le esperienze della meditazione, della reincarnazione e della kinesiologia giunge a sviluppare un metodo integrato per la salute olistica e la crescita personale. Attualmente conduce seminari in diversi paesi del mondo, offre consulenze ed è autrice di numerosi libri. Vive e lavora principalmente nei pressi di Monaco di Baviera. Con Macro ha già pubblicato i bestseller *Rigenera le Tue Cellule*, *Guarigione Spirituale*, *Giovani e Sani con la Giusta Alimentazione* e il *video-corso Giovane per Sempre*.

ISBN: 978-8828504856



9 788828 504856

€ 16,50



GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com