

SOMMARIO

INTRODUZIONE	11
PRIMA PARTE: CONSIGLI UTILI	13
Perché fare colazione?	13
Chi era la dottoressa Budwig?	14
Chi era la dottoressa Kousmine?	15
Il mio incontro con il metodo Kousmine e i quattro pilastri	15
Il primo pilastro - Una sana alimentazione	16
Principi base di nutrizione	20
Quello che mangiamo può influenzare il nostro umore	23
Gli ingredienti della crema Budwig	26
Qualche preparazione	33
Qualche consiglio per una sana alimentazione	36
SECONDA PARTE: LA CREMA BUDWIG IN 50 VERSIONI	41
<i>1. La ricetta originale della dottoressa Johanna Budwig</i>	42
<i>2. La ricetta originale della dottoressa Catherine Kousmine</i>	44
LE STAGIONI - PRIMAVERA	46
<i>3. Crema Budwig alle fragole</i>	48
<i>4. Crema Budwig alle amarene</i>	50
<i>5. Crema Budwig alle ciliegie</i>	52

6. Crema Budwig esotica alla papaya	54
7. Crema Budwig per la prevenzione dei calcoli renali	56
8. Crema Budwig per i disturbi che colpiscono la tiroide (ipotiroidismo)	58
9. Crema Budwig depurativa del fegato	60
10. Crema Budwig "da bere" pere e cacao crudo	62
11. Crema Budwig "da bere" kiwi e zenzero	64
12. Crema iperproteica ai kumquat (per chi pratica molto sport)	66
13. Crema agrodolce cavolfiore e finocchi	67
14. Crema salata asparagi e piselli	68
LE STAGIONI - ESTATE	71
15. Crema Budwig al melone e cardamomo	72
16. Crema Budwig alle albicocche e chiodi di garofano	74
17. Crema Budwig piccante ai mirtilli	76
18. Crema Budwig per chi soffre di resistenza insulinica o diabete di tipo 2	78
19. Crema Budwig alla pesca, sesamo e cannella	80
20. Crema Budwig (arti-colazione) per chi soffre di osteoartrosi	82
21. Crema Budwig per chi soffre di carenza di calcio	84
22. Crema Budwig iperproteica alle more (per chi pratica molto sport)	86
23. Crema Budwig "da bere" anguria e mandarino	87
24. Crema Budwig "da bere" fichi, anice e timo	88
25. Crema Budwig salata pomodori, carote e cetriolo	90
26. Crema Budwig salata al basilico e pinoli	92
LE STAGIONI - AUTUNNO	95
27. Crema Budwig ai cachi	96
28. Crema Budwig alle pere e vaniglia	98
29. Crema Budwig esotica al mango	100
30. Crema Budwig iperproteica alla spirulina e barbabietola (per chi pratica molto sport)	102
31. Crema Budwig per chi soffre di ipertensione	104
32. Crema Budwig per chi soffre di carenza di ferro	106

<i>33. Crema Budwig per la bellezza dei capelli</i>	108
<i>34. Crema Budwig afrodisiaca</i>	110
<i>35. Crema Budwig “da bere” mirtilli rossi e noce moscata</i>	111
<i>36. Crema Budwig “da bere” esotica alla guava</i>	112
<i>37. Crema Budwig salata stile hummus</i>	114
<i>38. Crema Budwig salata alla curcuma</i>	116
LE STAGIONI - INVERNO	119
<i>39. Crema Budwig mela e cannella</i>	120
<i>40. Crema Budwig kiwi e cocco</i>	122
<i>41. Crema Budwig pompelmo e anice</i>	124
<i>42. Crema Budwig ananas, cardamomo e vaniglia</i>	126
<i>43. Crema Budwig per chi soffre di candidosi</i>	128
<i>44. Crema Budwig iperproteica al melone invernale (per chi pratica molto sport)</i>	130
<i>45. Crema Budwig per potenziare le difese immunitarie</i>	131
<i>46. Crema Budwig per chi ha problemi di stipsi</i>	134
<i>47. Crema Budwig salata fiorita al topinambur</i>	136
<i>48. Crema Budwig salata all'avocado</i>	138
<i>49. Crema Budwig “da bere” banana, cannella e cacao</i>	140
<i>50. Crema Budwig “da bere” mandarini e macis</i>	142
CONCLUSIONI: LA TRINITÀ DELLA SALUTE	143
DOVE TROVARMICI	147
APPENDICE: Tabelle delle fonti vegetali, delle vitamine e dei minerali	149
BIBLIOGRAFIA	159