

# TRINITY



## **Lumira & Elisabeth Büttner**

Gesund und Jung durch richtige Ernährung  
Das Gesundheitsgeheimnis unserer Familie

192 Seiten mit zahlreichen Farbfotos, Klappenbroschur  
17,99 € (D) / 18,50 € (A) / 25,90 CHF  
ISBN 978-3-95550-118-1  
Erscheinungstermin: Mai 2015

*„Sobald wir beginnen, wieder einfacher und im Einklang mit der Natur zu essen, entdecken wir, wie viel Kraft und Energie in uns und unserer Nahrung steckt.“ Lumira*

Das große Interesse während ihrer Seminare an bewusster und richtiger Ernährung und die anschließenden Diskussionen darüber, gaben für Lumira den Ausschlag, ein Ernährungsbuch mit Rezepten zu schreiben. Lumira lebt das, worüber sie schreibt – sie ist, was sie isst, sie lebt vegan und von Rohkost, die Zutaten stammen überwiegend aus dem eigenen Garten. So ist ein authentisches Buch über vollwertige Ernährung entstanden.

Gemeinsam mit ihrer Mutter, der Ärztin und Mikrobiologin Elisabeth Büttner, erklärt die Autorin, was sie unter Nahrung für Körper, Geist und Seele versteht und warum eine gesunde Ernährung so wichtig ist. In klarer, einfacher Sprache schildert sie die Zusammenhänge zwischen Nahrung, Verdauung, Krankheit und Gesundheit und räumt dabei gründlich mit überholten Erkenntnissen auf. Besonders wichtig ist ihr der biologische, ethische und spirituelle Aspekt. Explizit weist sie dabei auf die Verantwortung jedes Einzelnen hin, achtsam auf seinen Körper zu hören, der ihm sagt, was er essen soll und was nicht. Denn nur wer versteht, wie er auf die einzelnen Nahrungsbestandteile reagiert, weiß, wie er sich ernähren kann, ohne Schaden zu nehmen.

Die inspirierenden Rezepte mit den naturbelassenen Zutaten sind so anregend, dass eine Ernährungsumstellung leichtfallen wird – auch wenn sie nicht gleich komplett umgesetzt werden soll. Zubereitungs- und Gesundheitstipps vervollständigen den Rezeptteil.

**Lumira** wuchs in Kasachstan und der Ukraine auf und kam als junge Frau nach Deutschland. Hier entwickelte sie die schon seit ihrer Kindheit vertrauten russisch-schamanischen Heilweisen mithilfe von Meditation, Reinkarnationstherapie und Kinesiologie zu einer integrierten Methode für ganzheitliche Gesundheit. Sie leitet Seminare im In- und Ausland, ist Autorin mehrerer erfolgreicher Bücher und veröffentlichte bereits zahlreiche CDs und DVDs. Sie lebt und arbeitet in der Nähe von München. Mehr unter: [www.lumira.de](http://www.lumira.de)

**Elisabeth Büttner**, Mutter von Lumira, ist Ärztin für Mikrobiologie. Sie arbeitete in einer Klinik und später als Dozentin in einer fachmedizinischen Schule in Odessa. Seit 1990 lebt sie in Deutschland.

**Presse: Gudrun Schröder, Medienbüro, Hohenzollernstraße 41, 80801 München,  
Tel.: 089/2014010, E-Mail: [gudrun.schroeder@medienbuero-schroeder.de](mailto:gudrun.schroeder@medienbuero-schroeder.de). Danke für einen Beleg.**