



Brenda Davis, Vesanto Melina  
**Mangio crudo e vivo meglio**  
*La dieta vegana crudista. Guida Completa*

**Macro Edizioni**  
**Collana:** Salute & Alimentazione  
**Isbn:** 9788893193108  
**Pagine:** 448 - **Prezzo:** € 22,50  
**Disponibile da:** Marzo 2018

Malgrado l'alimentazione crudista sia vecchia quanto l'umanità, ci sono dubbi sulla sua completezza nutrizionale. I maggiori dubbi sono:

- Possiamo assumere sufficienti proteine se mangiamo soprattutto frutta?
- Riusciamo a sbaragliare l'osteoporosi se eliminiamo i latticini? • Possiamo veramente soddisfare il bisogno di ogni singolo nutriente mangiando solo cibi crudi?
- Non abbiamo forse bisogno di certi grassi del pesce?
- Da dove prenderemo la vitamina B<sub>12</sub>?
- Come possiamo assumere sufficiente ferro senza la carne?
- Cucinare non serve forse a garantire la sicurezza dei cibi e a eliminare le sostanze che inibiscono l'assorbimento, presenti nei vegetali?

In questo libro le autrici esaminano tutte queste importanti questioni nutrizionali e molto altro. Vengo approfonditi anche conflitti e controversie che dividono i gruppi dei crudisti da coloro che si cibano in maniera convenzionale, come per esempio:

- Gli enzimi contenuti nei cibi crudi favoriscono davvero la digestione umana, la salute e la longevità?
- I cibi cotti sono veleno?
- Le diete vegan-crudiste curano il cancro e altre malattie croniche?
- La cottura distrugge i nutrienti?
- È vero che la maggior parte delle diete crudiste è troppo ricca di grassi?
- I legumi germogliati sono indigeribili?
- È vero che alcuni germogli sono tossici?

Le autrici hanno contattato esperti che sono spesso citati e il cui parere viene messo raramente in discussione e hanno cercato informazioni su periodici e antichi manoscritti. Sono andate alla ricerca di risposte che reggessero all'esame scientifico e fornissero informazioni chiare e sicure per tutti coloro che volessero seguire una dieta crudista o vegana a prevalenza crudista.

### CHI SONO LE AUTRICI

**Brenda Davis** è una dietista professionale che esercita privatamente. Leader indiscussa nel suo campo, tiene conferenze a livello internazionale. Si è occupata di alimentazione per il servizio sanitario pubblico, poi presso una clinica e ha lavorato come consulente.

**Vesanto Melina** è dietista professionale. Ha coordinato la sezione vegetariana di un manuale di dietetica clinica, un progetto dell'American Dietetic Association and Dietitians in Canada. È conosciuta per le sue conferenze a livello internazionale, lavora come consulente per privati, governi e industrie alimentari sui temi della nutrizione vegetariana. Macro ha pubblicato già, con le loro stesse firme, [Diventare vegani](#).



**Gruppo Editoriale Macro** - Via Giardino, 30 – 47522 Cesena (FC)  
ufficiostampa@gruppomacro.com  
tel 0547-346258910  
www.gruppomacro.com