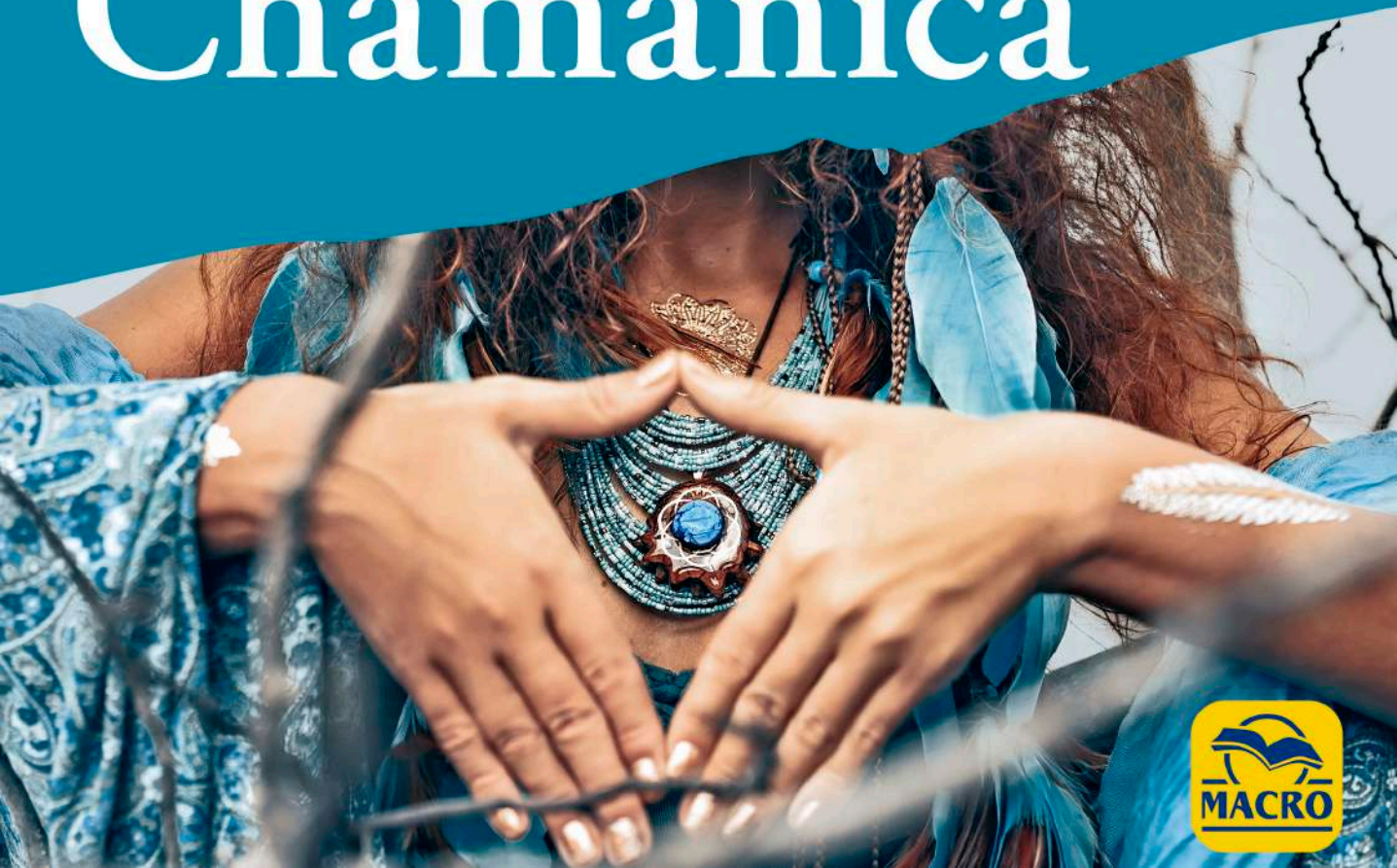


El Hilo Verde

Lumira

# Belleza Chamánica

MEDITACIONES  
y  
COSMÉTICA  
NATURAL



## ADVERTENCIA

Macro Ediciones no dispone de noticias o datos diferentes a los publicados. Las informaciones científicas, sanitarias, psicológicas, dietéticas y alimentarias proporcionadas en nuestros libros no comportan ninguna responsabilidad al editor en cuanto a su eficacia y seguridad en el caso de su puesta en práctica por parte de los lectores. Cada persona debe valorar con buen juicio e inteligencia el recorrido psicológico, curativo y nutricional más apropiado a su caso. Cada persona debe recabar las informaciones complementarias que considere necesarias, comparando los riesgos y los beneficios de las diversas terapias y regímenes dietéticos disponibles.

Para más información sobre la autora y sobre la colección,  
visita nuestra página web: **[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)**

Coordinación editorial  
Traducción  
Revisión  
Coordinación gráfica y portada  
Maquetación  
Impresión

Simona Empoli, Elio Bortoluzzi  
Elisa Rimoldi  
Leticia Albarrán  
Roberto Monti  
Valentina Pieri y Gloria Riceputi  
Tipografía Lineagrafica, Città di Castello (PG) - Italia

Primera edición en español junio de 2019

Colección "Biblioteca del Bienestar"

© 2019 Macro Ediciones  
c/ Comte Borrell, 318 Ent. 1º08029 Barcelona

Macro Chile  
Suecia 0142  
Providencia, Santiago de Chile

El Grupo Editorial Macro salvaguarda el medio ambiente de manera concreta, coherente y sostenible. Imprimimos nuestros libros, dvd, revistas, catálogos y folletos en Italia, en papel reciclado y usando tintas ecológicas. Si compras uno de nuestros productos, contribuirás a apoyar el proyecto de la Factoría de la Autosuficiencia ([www.autosufficienza.com](http://www.autosufficienza.com)), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que persigue el objetivo de sensibilizar instituciones, empresas y comunidades en pro de un planeta más sostenible. Gracias a su labor a favor de un menor impacto medioambiental, el Grupo Editorial Macro ha sido reconocido por Greenpeace como una editorial "Amiga de los bosques".

Desde hace más de treinta años (1987), nosotros, el Gruppo Macro, buscamos y seleccionamos con entusiasmo los mejores conocimientos e informaciones actualizados a nivel internacional alrededor de la salud y el bienestar de la humanidad y del planeta. Desde el 2010 publicamos y difundimos con pasión una exhaustiva selección de obras de autores italianos y extranjeros, para adultos y para niños, en italiano (para Italia), en francés (para Europa y Canadá) y en español (para España y Sud América), ofreciendo así la máxima difusión de reflexiones, estudios e investigaciones para el beneficio de un público internacional cada vez más amplio y fiel.

Descubre nuestro catálogo internacional y todas nuestras novedades en italiano, francés y español visitando nuestras páginas web:

**[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)** (IT) **[www.macroeditions.com](http://www.macroeditions.com)** (FR) **[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)** (ES)



La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han impreso las páginas de este libro proviene de bosques administrados, y ha sido blanqueada sin el uso de cloro (ECF). Este papel es reciclable.



Las tintas utilizadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, están exentas de aceites minerales y tienen una base vegetal, ambientalmente compatible.

ISBN 978-84-17080-48-8

Depósito legal  
B 13117-2019

Lumira

# Belleza Chamánica

MEDITACIONES Y COSMÉTICA NATURAL

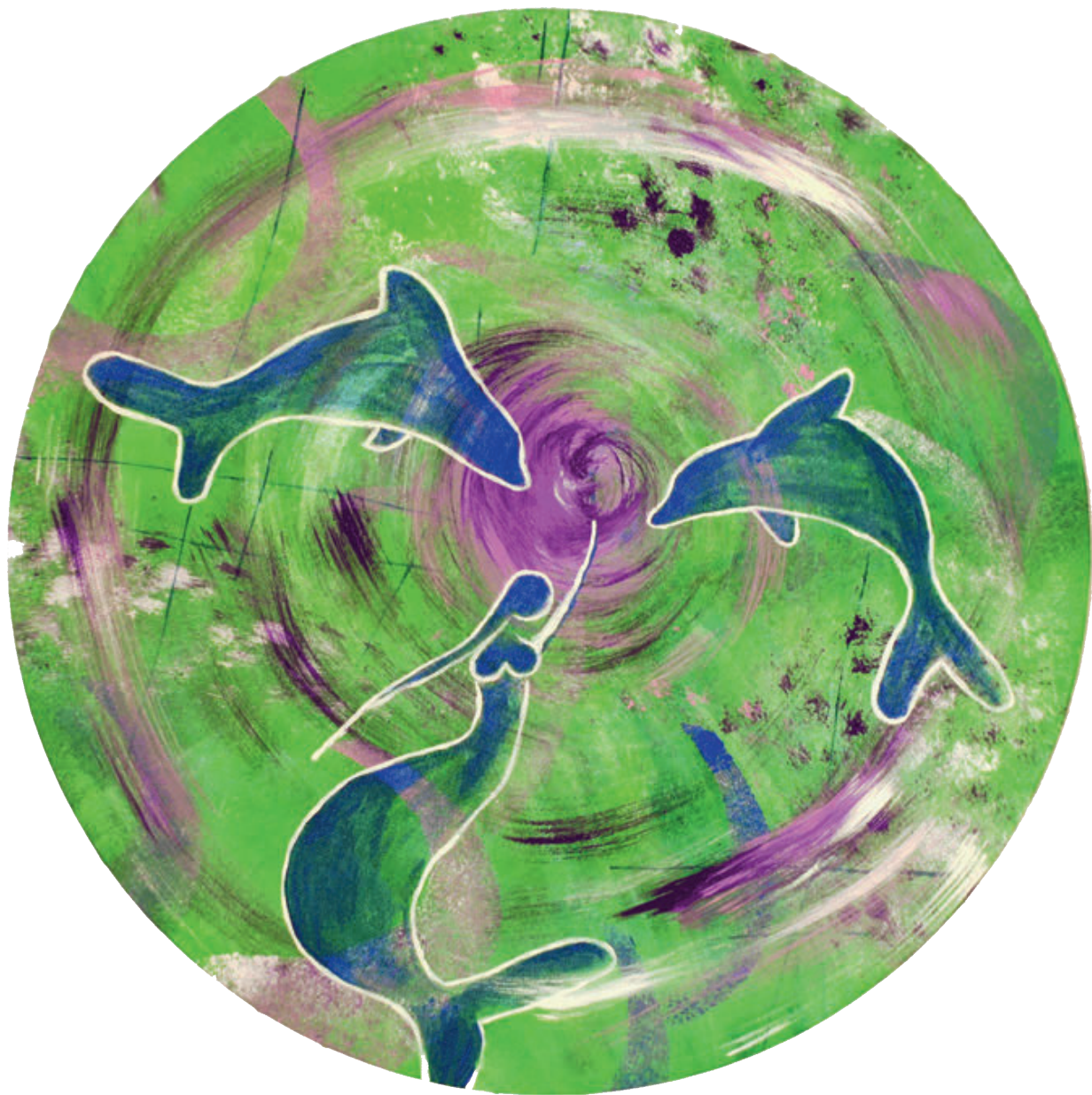


Barcelona • Madrid • Santiago de Chile  
Cesena • París • Montreal

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)









## Cómo nació este libro

**S**i no hubiera sido por todos los e-mails y las constantes preguntas que recibía por parte de las personas que acudían a mis seminarios, preguntándome por la marca de cosméticos que uso, jamás se me hubiera ocurrido escribir este libro. Cuando contestaba que no compro productos de belleza, la reacción solía ser de sorpresa, y lo era aún más cuando añadía: “En mi pelo y en mi piel ¡no pongo nada que no pueda comer!”. Así que la gente empezó a mostrar curiosidad y quería saber con exactitud a qué me refería, por lo que, al final, me dejé convencer y empecé esta aventura. Escribir este libro me ha resultado fácil y ahora puedo afirmar que me siento muy satisfecha. Como mujer, ha sido maravilloso poder escribir un texto de este tipo, que recoge mis recetas y mis ejercicios para una belleza y una salud naturales. Agradezco desde el fondo de mi corazón a todas aquellas personas que me han empujado a hacerlo.

Con cariño

Lumira





# Introducción

Aquellos que ya hayan leído alguno de mis libros anteriores pueden saltarse esta introducción sin problemas. Sé que en esta parte me voy a repetir un poco, pero creo que es importante proporcionar algo de información acerca de mis orígenes y mi recorrido a aquellos lectores que no me conocen. De hecho, tengo claro que mi manera de tratar algunos temas es algo inusual, y, seguramente en parte, está relacionado con mis orígenes. Nací y crecí en Kazajistán, donde gracias a mi *babushka*, mi abuela chamana y experta en hierbas medicinales, recibí una formación intensiva en este campo, algo impensable en Europa. Fui su alumna durante mucho tiempo, incluso después de su muerte, momento en el cual yo ya era chamana y clarividente. Mi tío, que era un famoso sanador espiritual en Ucrania, también ha contribuido a mi formación como sanadora.

Era una joven mujer cuando me trasladé a Alemania, país en el que tuve la oportunidad de conocer muchos nuevos métodos espirituales. Sin embargo, todo aquello que hoy practico y enseño en este sector, proviene de la inagotable riqueza de las tradiciones de mi país de origen. Estos conocimientos son, y serán, la base de mi trabajo, ya sea como chamana, clarividente o sanadora, o bien cuando me ocupo del aura, los *chakras*, el flujo energético, los campos del futuro o los entes espirituales que nos rodean. Uso todos estos elementos en mi trabajo y en mis investigaciones. Estas últimas no se limitan solo a comprobar los efectos que estos elementos tienen sobre nuestro cuerpo físico, sino que también verifican sus repercusiones sobre nuestros diferentes cuerpos sutiles. Todo aquello con lo que entramos en contacto encuentra una resonancia energética dentro de nosotros. Es algo que percibo con extrema precisión. Cuando me miro en el espejo, no veo solo mi piel, sino que, también, mi aura es objeto de cambios positivos y





negativos a través de la alimentación y el cuidado de la piel, y, en general, a través de todas las sustancias presentes en el ambiente. Por poner un ejemplo, me doy cuenta de cómo los productos químicos que producen un efecto de estrés sobre mi piel provocan daños también sobre mi sistema sutil y desgastan sus energías. Para mí, se trata de una demostración de resonancia exterior e interior: somos seres holísticos, y si es posible percibir algo a nivel energético, su efecto se sentirá también a nivel físico. Y viceversa.

Cuando llegué a Alemania a comienzos de los Noventa, proveniente de lo que por aquel entonces era la Unión Soviética, me quedé sencillamente sin palabras frente a la increíble variedad de cosméticos para rostro, pelo, manos, pies, y, en definitiva, para todo el cuerpo. Todos esos productos olían tan bien y parecían muy refinados y capaces de obrar milagros. Nunca había visto nada similar y me conquistaron. Empecé a usarlos, incluso de manera excesivamente generosa. La decisión de empezar mi formación como esteticista médica y podóloga permitió que uniera mis intereses personales con la oportunidad de entrar en contacto lo más rápidamente posible con la gente del lugar. Tras mi diplomatura, abrí un salón de belleza en las cercanías de Múnich de Baviera que gestioné durante dos años.

Durante aquella época reprimí mis facultades psíquicas para intentar ser como todos los demás. No vivía siguiendo mis intuiciones, sino que me dejaba cegar por las opiniones externas. Así fue como ocurrió lo que tenía que ocurrir: mi piel me daba cada vez más problemas y la dependencia de varias cremas fue en constante aumento. Recuerdo perfectamente mi incapacidad para estar sin determinadas cremas para el rostro, las manos y los pies. Mi piel prácticamente había dejado de autoregenerarse y de producir por su cuenta los lípidos indispensables. Se estaba volviendo cada vez más fina y más “vieja”. Mi pelo también estaba dañado. Solía ser tupido y brillante, y se estaba volviendo escaso y opaco, a pesar de que utilizara champús y acondicionadores muy publicitados.

Al final, me di cuenta de que ese no era mi camino. Volví a recordar la manera en la que las mujeres de mi país cuidaban su cuerpo y qué hacían a nivel estético, y comparé su aspecto físico con el de las mujeres que me rodeaban. No tanto con aquellas que gracias a su juventud se veían guapas, sino con aquellas que ya empezaban a estar más visiblemente expuestas al proceso de envejecimiento. Mis observaciones sacaron a relucir que casi todas eran bastante más jóvenes que las mujeres que mostraban las mismas señales de envejecimiento en mi país.

La conclusión solo podía ser una: mis compatriotas conservaban mejor y más tiempo su aspecto juvenil, y no a pesar del uso de cremas y otros productos de belleza, sino, precisamente, porque aún no habían sido contaminadas por la cosmética industrial. No tenían otro remedio que elaborar los productos para el tratamiento del cuerpo usando ingredientes muy sencillos. Fue así como empecé a recordar las recetas cosméticas de mi madre y de mi abuela, volviéndolas a introducir en mi día a día en vez de recurrir al uso de cremas y champús industriales. No me gusta hacer comparaciones con otras mujeres, pero si me miro, debo admitir que el resultado es fantástico. Los cosméticos naturales hechos por una misma y sobre base exclusivamente vegetal son más eficaces, más económicos y hacerlos es un verdadero placer.

Actualmente, prefiero exclusivamente los cosméticos a base de ingredientes naturales y los preparo todos en mi propia cocina. De esta manera, los productos son siempre frescos y carecen totalmente de conservantes u otras sustancias químicas. Esto no es todo: para el cuidado de mi cuerpo y de mi estética solo utilizo cosas que también pueda comer. Muchas de las recetas contenidas en este libro me recuerdan a mi infancia, de hecho, las aprendí de mis abuelas. Otras, en cambio, las he sacado de las diferentes tendencias en cosmética, para, después, reelaborarlas en base a mis gustos. Otras son inventadas por mí. Para mí lo más importante es que todos los cosméticos se produzcan a partir de ingredientes veganos de excelente calidad y que estén en armonía energética con el universo.

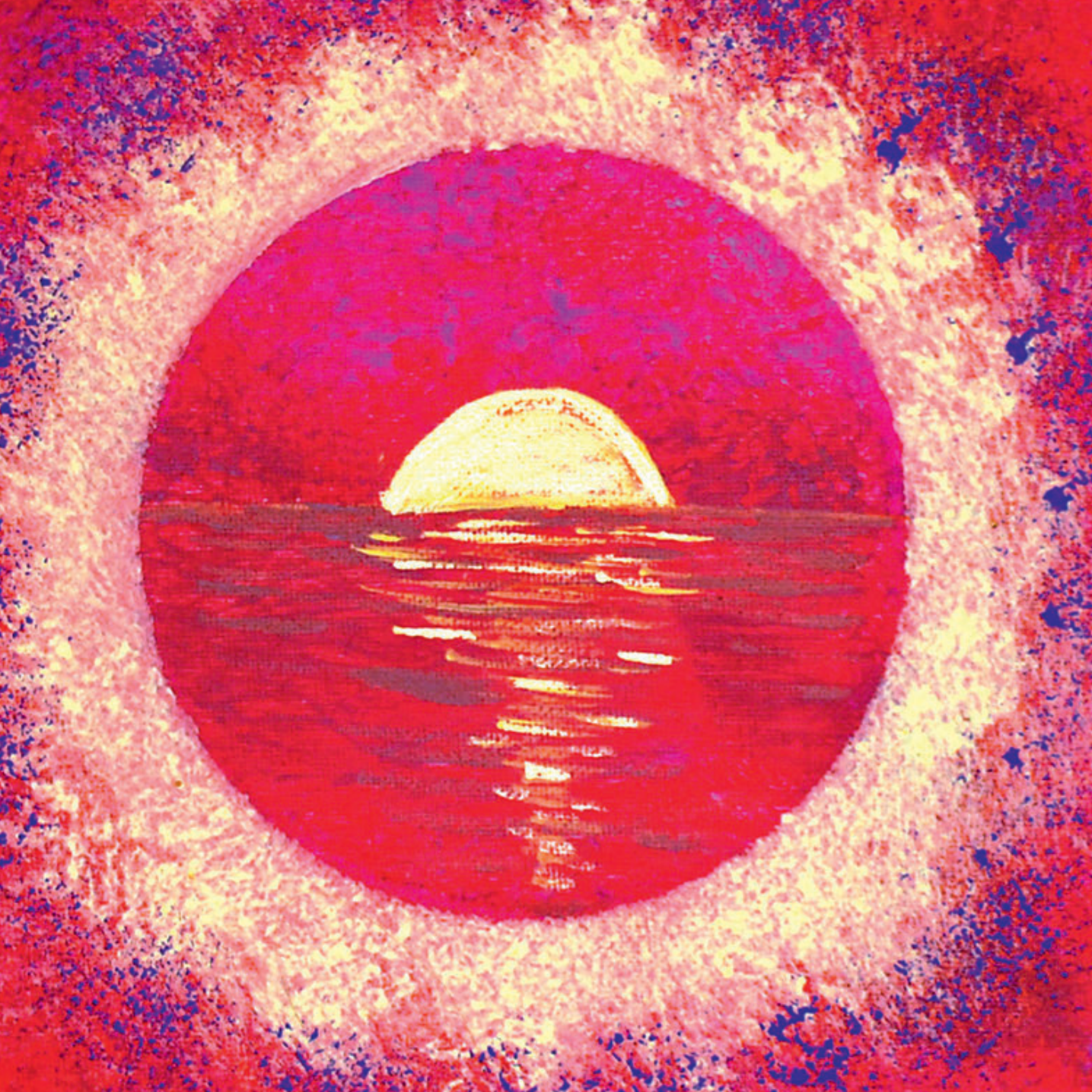
Si este libro tratara exclusivamente de cosas físicas no lo hubiera escrito yo. Podemos hacer mucho por nuestro cuerpo desde el punto de vista físico, y los efectos no tardan en aparecer. Sin embargo, si al mismo tiempo atendemos a nuestros componentes sutiles y los trabajamos, tendremos al alcance de la mano un modo perfecto para aumentar y mantener nuestra belleza. Es por este motivo por el que en este libro no solo encontrarás fórmulas para el cuidado del cuerpo físico, sino que también encontrarás recetas y ejercicios para los cuerpos sutiles. He desarrollado nuevas técnicas mentales para mejorar la estructura epidérmica, reafirmar el pecho y aumentar la vitalidad en general. El libro, por lo tanto, está pensado en primer lugar para las mujeres pero los hombres también pueden beneficiarse.

Quisiera que este libro fuera una fuente de inspiración para mis lectoras y lectores, así como un estímulo para realizar acciones creativas. No se trata solo de belleza exterior, sino también de la posibilidad de llevar un buen estilo de vida en general, y, por consiguiente, ser cada vez más nosotros mismos.

A través del trabajo creativo realizado con lo que la naturaleza nos proporciona reencontramos el camino de vuelta hacia nuestra intuición. Empezamos a actuar en base a nuestros impulsos interiores, seguimos la voz de nuestra alma. Nos conectamos cada vez más a la naturaleza, nos anclamos y entrelazamos con la matriz del universo. Empezamos a vivir en base a la perspectiva de la unidad y la totalidad, ¡y nos convertimos en nuestros propios creadores!







# Mi rostro joven

**D**esde el punto de vista energético, ya he tratado este tema en mi libro *Du bist die Quelle des Lebens* (Tú eres la Fuente de la Vida), en el que explico que el hecho de querer mantener tu rostro joven nada tiene que ver con la obsesión por la belleza. Por el contrario, se trata de un deseo muy profundo y natural: el deseo de la propia integridad como persona.

El rostro se mantiene joven aproximadamente hasta los 25 años. A partir de esta edad empieza el proceso de envejecimiento: aparecen las primeras arruguitas y alteraciones en la pigmentación cutánea. Con el paso de los años, los cambios que vemos en nuestra imagen a través del espejo nos llenan de tristeza. Nadie quiere encontrarse con un rostro arrugado, un pelo canoso o una incipiente calvicie. Todos quisiéramos permanecer fuertes y con un cuerpo íntegro. En mis anteriores libros he presentado mis métodos energéticos y sutiles para el rejuvenecimiento. En este, quisiera proporcionar herramientas y maneras concretas para proporcionar un soporte sobre todo al cuerpo físico. Cuando nos ocupamos de nuestro aspecto interior, estamos alimentando también a nuestros niños interiores y nos ponemos a nosotros mismos, y a nuestros deseos, en el centro de nuestra vida. Así es como tiene que ser: cuanta más atención nos prestemos y cuanto más amor nos proporcionemos a nosotros mismos, más fuertes seremos y más presentes estaremos para los que están a nuestro alrededor.



## Nuestro aspecto exterior es el espejo de nuestro interior

En nuestro interior, todas las experiencias y emociones que hemos vivido se transforman en expectativas de cara a la vida. Estas últimas contribuyen a determinar nuestra esperanza de vida, fijándose sobre nuestro rostro y sobre nuestra postura, como manifestaciones del proceso de envejecimiento. Año tras año acumulamos dentro de nosotros un número siempre mayor de estructuras energéticas que van deformando nuestro verdadero Yo. Las emociones no procesadas se manifiestan en el rostro: aparecen las denominadas arrugas de expresión, que lenta pero inexorablemente se vuelven cada vez más numerosas y profundas. Todo lo que nos marca interiormente se abre camino hacia el exterior y aparece como un mapa de nuestra alma herida.

Solo en el momento en el que empecemos a cuidar nuestro cuerpo y a dedicarnos momentos exclusivos a nosotros mismos podremos sanar las heridas interiores. Es entonces cuando nuestro aspecto exterior vuelve a florecer en todo su esplendor y armonía. Por este motivo, creo que un cuidado atento y consciente de nuestro cuerpo envuelve un profundo significado: nos permite alcanzar nuestro mundo interior, llevar algo desde el exterior al interior, integrarlo y sanarlo.

De este modo, si empezamos a ocuparnos de su cuidado y a actuar en consecuencia desde un principio, nuestro rostro no tiene por qué cambiar con el paso de los años, sino que ¡podría conservar un aspecto joven para toda la vida! Prevenir siempre es mejor que curar. Sin embargo, no todos actuamos siguiendo este principio. Es lo que me ha pasado a mí, y sé que mis lectores, en general, son personas parecidas: todos nosotros ya hemos tenido que experimentar cambios en el rostro y en el cuerpo, y hemos tenido o tenemos que hacer algo para remediar los daños lo antes posible.





# El tomate, el rey de la huerta

¡El verano es la temporada de los tomates! Estas hortalizas son productos de belleza excelentes y muy eficaces. El tomate contiene el licopeno, un antioxidante natural que contrarresta la acción de los radicales libres, protege la piel de las quemaduras solares y previene la formación de arrugas. Por eso siempre es bueno comer muchos tomates en verano. Y eso no es todo: la naturaleza ha hecho que estos frutos, que ya de por sí son fascinantes por su forma invitante y su suntuoso color rojo, sean un auténtico regalo también para nuestra apariencia.

Desafortunadamente, las propiedades del tomate son aún poco conocidas, pero quién sabe si las cosas cambiarán y si en el futuro tú también, al igual que yo, empezarás a usar el tomate como apreciada fuente de belleza. Estoy convencida de que vivirás experiencias magníficas con esta hortaliza y la aconsejarás con entusiasmo a tus amigas. Te invito a que pruebes enseguida las virtudes del tomate con una mascarilla fácil de preparar y que es absolutamente fantástica:

## Mascarilla de tomate

Coge un tomate rojo maduro, preferiblemente de la huerta o comprado en una tienda de alimentos biológicos. Córtalo en cuadritos de tamaño mediano y ponlos en la batidora. Añade un poco de perejil y aceite de coco y de almendras. Bate hasta que obtengas un compuesto homogéneo, que después pasarás a un pequeño cuenco sirviéndote de una cuchara. Añade un poco de harina de avena hasta que obtengas una mezcla lo suficientemente compacta como para poder distribuirla fácilmente con un pincel.

1 tomate maduro  
un poco de perejil  
1 c de aceite de coco  
½ c de aceite de almendras  
harina de avena  
[c= cucharadita, C= cucharada]



CONSEJO

Puedes preparar harina de avena recién hecha triturando finamente los copos granulados en un molinillo.







Distribuye la mezcla por el rostro, cuello y el dorso de las manos. Después relájate, dejando que la mascarilla haga efecto entre 15 y 30 minutos. Siente y percibe el efecto beneficioso de esta mascarilla natural y sana sobre tus células cutáneas, que la van a absorber agradecidas y que seguro que te recompensarán por este acto de generosidad hacia ellas, reparándose y regenerándose con aún más alegría y más cuidadosamente que de costumbre...

Para terminar, aclara el rostro con agua templada. Puedes emplear los discos de algodón para desmaquillarse, que son prácticos y al mismo tiempo agradables para la piel.

## Tu programa de ejercicios diarios para un pecho bonito

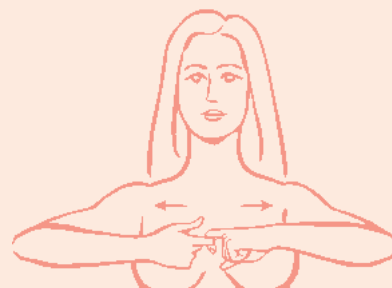
Estos ejercicios se pueden hacer estando sentada o de pie, a menos que sea necesario realizarlos de otra forma. Asegúrate de que tu espalda está recta en todo momento.

Si tus pechos son pequeños, caídos y desiguales, deberás llevar a cabo todos los pasos de los ejercicios. En caso de pechos grandes, solo llevarás a cabo los ejercicios 4, 5, 6 y 7. Salvo instrucciones diferentes, repite cada ejercicio entre 8 y 10 veces. Dedícate a este programa de forma diaria durante un mes. Y cada vez que lo hagas, disfruta de la meditación aconsejada.

### ejercicio

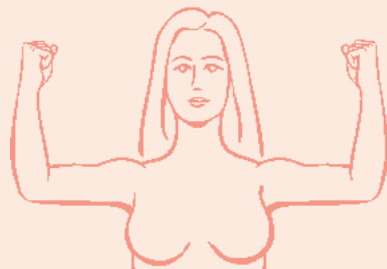
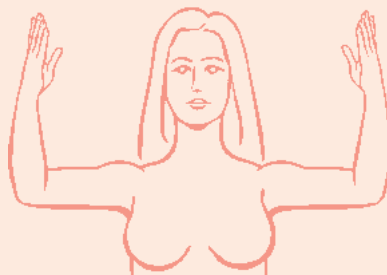
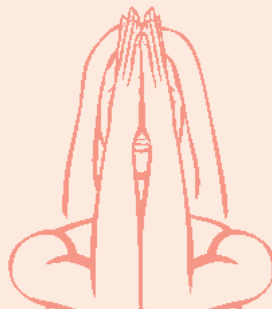
Antes de empezar a ejercitarte activamente, cierra los ojos y focaliza tu atención en tus intenciones: ¿Cuál es el aspecto ideal de tu pecho? Después inhala profundamente hacia tu interior, como si te estuvieras inhalando a ti misma dentro de tu cuerpo. Deja que tu amor fluya dentro de ti y, después, empieza con los ejercicios.

1. Entrelaza los dedos índices delante del pecho. Inhala en el área pectoral, empuja la barriga hacia dentro y estira con fuerza para separar los dedos, ¡pero sin soltar! Mantén en tensión durante unos instantes. Exhala, suelta y repite el ejercicio.



2. Une las manos delante de la frente y apriétalas fuerte. Al mismo tiempo, estira los músculos de pecho y brazos todo lo que puedas, pero sin agarrarte. Mantén en tensión y acerca los codos, que tendrían que estar a la altura del pecho. Vuelve a abrir los codos. Antes de pasar al siguiente ejercicio, sacude los brazos y haz un par de respiraciones largas y relajadas.

3. Levanta las manos a ambos lados del cuerpo, de forma que brazos y cintura escapular formen una línea recta. La punta de los dedos está mirando hacia arriba. Aprieta las manos formando un puño y tensiona los músculos de pecho y brazos. Mantén en tensión y junta los brazos delante de la cara. Codos, antebrazos y puños se tocan. Asegúrate de que los brazos estén siempre a la altura de los hombros. Ahora vuelve a abrir los brazos y vuelve a la posición inicial. Mientras realices el ejercicio, respira con calma.



*ejercicio*



# Índice

Cómo nació este libro .....	7
Introducción .....	9
Mi rostro joven.....	17
Mi maravilloso cuerpo.....	69
Mi pecho como expresión de mi feminidad .....	105
Mi pelo tupido y brillante .....	129
Alimentación para la belleza .....	151
Mi entrenamiento diario para mantenerme en forma .....	199
Conclusiones.....	207



# OTROS LIBROS PUBLICADOS POR MACRO

Gabriela Nedoma

## BIOCOSMÉTICA VEGANA FRESCA Y NATURAL



*Consejos y recetas para el cuidado de la piel con ingredientes vivos y sin agentes químicos*

¿Cuáles son las ventajas de los cosméticos bio, veganos y crudos?

¿Cómo se preparan?

¿Dónde se compran los ingredientes?

¿Cuál es la diferencia con los cosméticos “tradicionales”?

¿Y por qué preferir la biocosmética?

Esta valiosa guía contesta a todas tus preguntas y te ofrece informaciones útiles, consejos y recetas para tu cuidado personal con ingredientes vivos, veganos y crudos. **Todo lo que es fresco es vivo.** Los biocosméticos están llenos de vida gracias a la fuerza de las plantas recién recogidas y favorecen la actividad natural de la piel estimulando la salud de todo el cuerpo.

**Con este libro aprenderás a preparar un sinfín de biocosméticos:** desde champús hasta leches de limpieza, pasando por desodorantes, geles de ducha, aceites perfumados, cremas para el cuerpo y productos para la limpieza de los dientes. La cosmética vegana casera es delicada con la piel y respeta el medio ambiente: no es testada en animales y el impacto de las emisiones de CO2 es mínima.

Págs. 144 - € 14,90

# OTROS LIBROS PUBLICADOS POR MACRO

Gwendoline y Lionel Clergeaud

## TINTES NATURALES PARA EL CABELLO

*75 recetas caseras de base vegetal*

Hay muchísimos ingredientes que te permiten teñir **omimar tu melena de manera natural**, sin recurrir a coloraciones químicas, que están constituidas en su mayoría por componentes perjudiciales para la salud.

Si tienes cabellos apagados, desfibrados, con efecto paja, o si simplemente no quieres comprar productos con ingredientes que desconoces, la solución ideal son los tintes naturales.

Descubre que ingredientes sencillos como el **romero**, el **té**, la **ortiga** y muchísimos otros desarrollan una acción extraordinaria en el cuidado del cabello y el cuero cabelludo y cómo es posible conseguir una amplia gama de matices usando no solo la famosa henna, sino más de **40 polvos tintóreos obtenidos de hojas, flores, cortezas, especias y frutas**.

Esta guía completa y detallada que puedes consultar fácilmente se convertirá en la mejor amiga de tus cabellos.



Págs. 224 - € 14,90

# OTROS LIBROS PUBLICADOS POR MACRO

*Barbara Bianchi, Elena Carrafa*

## AYURVEGAN

*La Cocina Vegana encuentra la tradición Ayurvédica*

Esta obra empieza con una presentación de la cocina ayurvédica; introduce su uso de los sabores y explica los tres tipos de constituciones (Dosha), el uso de condimentos y de especias con sus efectos terapéuticos, las reglas generales de alimentación según el ayurveda y los consejos prácticos para la preparación de los alimentos y sus propiedades. Sigue un **amplio recetario repartido en las 4 estaciones con 50 menús** compuestos de varios platos realizados exclusivamente con alimentos vegetales, integrales y sin el uso de azúcares refinados.

Las autoras proponen **recetas tradicionales hindúes**, pero también recetas provenientes de la **cultura mediterránea** siguiendo los principios fundamentales de la nutrición ayurvédica. Por cada plato hay **indicaciones sobre la correcta asunción en base a los dosha** y al equilibrio de los sabores rasa, aspecto fundamental de la nutrición ayurvédica.

Págs. 256 - € 18,90





Lumira

## Belleza Chamánica

**Descubre las recetas secretas para mantenerte joven y bella.**

Inspirándose en la tradición chamánica y las antiguas recetas de su país de origen, Rusia, **Lumira crea sus propios cosméticos**, sobre una base natural y exclusivamente vegetal.

Ayuda a tu cuerpo a rejuvenecer a través de meditaciones creadas por ella y experimentadas en muchos años de práctica.

**En este libro encontrarás un programa de belleza integral creativo y saludable** que te abrirá nuevas perspectivas. Desarrollado de tal manera que sea práctico y comprensible, tanto en las descripciones como en las imágenes, proporciona instrucciones para experimentar y crear tus propios cosméticos.

Un verdadero **manual** de belleza chamánica para:

- mantener tu rostro joven • tener un cuerpo maravilloso
- tener el pelo tupido y brillante • mantenerte en forma con las meditaciones
- tener un buen pecho gracias a ejercicios específicos
- comer alimentos que sean ideales para la belleza y para rejuvenecer.



**Lumira** nace en Kazajistán en 1968 y crece en Ucrania. De joven llega a Alemania, donde refinará sus dones de sanadora chamánica adquiridos en sus primeros años de vida después de entrar en contacto con la sabiduría ancestral rusa. Su experiencia en los mundos de meditación, reencarnación y kinesiología, y su enfoque holístico, la han llevado a desarrollar su propio método de desarrollo personal.

Cosmética  
Meditación  
Salud

Ibic: WJH, VXM



[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

ISBN: 978-8417080488



9 788417 080488