



Liladevi Marialaura Bonfanti  
Sadhana di Primavera-ShriDeviYoga

DAL 22 MARZO AL 15 MAGGIO 2025  
TUTTI I GIOVEDÌ - 18.45-19.45  
TUTTI I SABATI - 8.00-9.30

## SADHANA DI PRIMAVERA

Scegli di **RISPLENDERE**  
Pulizia, Vitalità, Chiarezza

UNA SFIDA DI 40 GIORNI, 2 PRATICHE  
A SETTIMANA, FACILI PRESCRIZIONI  
AYURVEDICHE E NATUROPATICHE PER  
SCIOGLIERE IL RISTAGNO DEL KAPHA DOSHA,  
ACCENDERE IL FUOCO E SOFFIARE NUOVO  
ENTUSIASMO NELLA TUA VITA

*ShriDeviYoga On line*  *Con Lila*



Fai in modo che questa SADHANA  
non diventi fonte di STRESS.

Fai solo ciò che ti riesce  
in questo momento.

Già seguire le pratiche due volte  
a settimana è un Grandissimo obiettivo!

Sii gentile con te!



Liladevi Marialaura Bonfanti  
Sadhana di Primavera-ShriDeviYoga

## Consigli per la Dieta Il Rasa AMARO, principe di primavera



### ESEMPIO DI MENU IDEALE

AL RISVEGLIO: Tazza grande di acqua tiepida con un limone. Bevuta con cannuccia.

A seguire, dopo una decina di minuti: Spremuta di 2 arance (meglio rosse) o 2 POMPELMI.

Gli agrumi in caso di ipergrastricità o reflusso possono dare noia. Dovrebbe introdurli in dosi omeopatiche, anche poche gocce con pochissima acqua e via via aumentare la dose. Sono dei potenti riequilibranti dello stomaco.

Ideale dalle h. 8.30 COLAZIONE (varianti a scelta):

- MOLTO CONSIGLIATO: Frutta fresca di stagione + 1litro di succo di mela (anche caldo) sorseggiato per tutta la mattina fino a pranzo.

- Porridge caldo di fiocchi di avena integrale con uvetta, datteri (entrambi ammorlati bene) e mele cotte, spolverati di cannella e curcuma in polvere

- Crema budwig con yogurt magro o soya senza zucchero (ex:

<https://www.greenme.it/.../crema-budwig-come-si-prepara.../>).



- Tè ROOIBOS e gallette di riso con miele o marmellata senza zucchero né pectina aggiunti. - SUCCO ESTRATTO con estrattore: Centrifugato di 2 Carote, 2 gambe/foglie di sedano 1 mela, 1 barbabietola cruda OPPURE tarassaco, zenzero fresco a piacere

IDEALE entro le h. 13 PRANZO (varianti a scelta):

- 1) Piatto CRUDO anche abbondante. Esempio: insalata verde abbondante, tipo lattuga-cicoria-valeriana (tutte le insalate che gradisci) con avocado 2 volte a settimana, topinambur freschi non sbucciati grattugiati, carciofi crudi, cavolfiore crudo, tarassaco, acetosella, crescione, ecc, ecc. Non più di 3 ingredienti alla volta e condita con olio extravergine e limone. Con gallette o pane integrale Bio a lievitazione naturale di segale o avena tostato con eventuale aggiunta di patè di olive, carciofi, maionese vegan ecc. Sopra l'insalata puoi mettere una manciata di semini vari leggermente macinati o appena tostati (lino, sesamo, zucc, ecc).

2) Cereali senza glutine con verdure al dente e a giorni alterni, se graditi, legumi

Esempi: Zuppa di zucca con riso integrale. Quinoa con verdure. Grano con broccoli e lupini, ecc ecc. Patate con gomasio e olio evo e verdure al vapore. Purè di patate con broccoletti e burger di ceci.

I cereali da usare sono: grano saraceno, mais, miglio, quinoa, riso nero, riso integrale, riso venere, riso basmati bianco o integrale, amaranto). Non eccedere con soya e derivati.

Dessert : Mancinata di mandorle o semi di girasole o zucca. Datteri, albicocche secche. Mele o pere cotte con spolverata di cannella e un cucchiaino di succo d'acero o concentrato di dattero.

MERENDA: FRUTTA fresca di stagione.

IDEALE dalle 19.00/19.30 CENA:

Ideali zuppe calde, minestrone, senza cereali. Le creme o zuppe di verdure dovranno essere cotte max 15 minuti pentola-coperchio.

Dessert: Mele o pere cotte con cannella e succo d'acero.

### REMINDER:

- Per la depurazione di fegato è molto indicato il succo di mela, da bere 1 litro al giorno lontano dai pasti.
  - Non aggiungete troppo olio alle pietanze e aggiungetelo sempre a crudo. Olio Evo Dop ideale.
  - Usate poco sale, quello rosa dell'Himalaya o integrale dell'oceano. Al posto del sale, a crudo, usare il GOMASIO:
  - Spolverate di curcuma in polvere i vostri piatti.
- Aggiungete zenzero fresco grattugiato alle vellutate, minestrone e zuppe. A fine cottura.
- Evitate il consumo di alcol



Liladevi Marialaura Bonfanti  
Sadhana di Primavera-ShriDeviYoga

---

## ESEMPI

### COLAZIONE

Tazza di acqua calda e un limone bevuta con cannuccia  
Spremuta di arancia o pompelmo rosa non fredda  
Porridge caldo di fiocchi di avena integrale con uvetta, datteri (entrambi ammollati bene) e mele cotte, spolverati di cannella e curcuma in polvere

### METÀ MATTINA

Succo estratto o frutta fresca

### PRANZO

Variante 1

zuppa di miso  
cicoria (catalogna) al vapore con limone e riso rosso fermentato (o riso integrale o miglio)  
pere cotte spolverate di cannella e curcuma in polvere

Variante 2

Insalata di carciofi e rucola con limone  
Grano saraceno con spinaci e barbabietole al vapore. Con limone.  
Mele cotte spolverate di cannella e curcuma in polvere

Variante 3

Verdure crude di stagione  
Polenta con verdure cotte e hummus di ceci

Variante 4

Miglio con cavolo nero saltato con shoyu

### CENA

Variante 1

Zuppa di verdure passate, verdi, di stagione con miso  
mele cotte tiepide con cannella e succo di mela bio caldo.

Variante 2

Vellutata di cavolo nero, porro e patate  
succo di mela caldo

Variante 3

Vellutata di finocchi, zucchine e zucca  
Pere cotte con cannella



Liladevi Marialaura Bonfanti  
Sadhana di Primavera-ShriDeviYoga



## INDICAZIONI GENERALI SULL'ALIMENTAZIONE

1. MASTICATE A LUNGO! Proviamo tutti a metterci il doppio del tempo solito per mangiare.
2. Bere molta acqua lontano dai pasti, circa 1,5 litro al giorno, non gassata naturalmente! Includere le tisane, il succo di mela e bevande calde.
3. Ridurre le proteine animali
4. Preferire cotture soft, a basso calore.
5. Preferire cereali integrali.
6. Spolverare di polvere di curcuma bio i piatti cotti e crudi consumati durante la giornata
7. Esporsi al SOLE quotidianamente almeno 15 minuti.
8. Coricarsi entro le 22.30 e svegliarsi entro le 7.
9. Alcolici una sola vv a settimana.
10. Se sentite di avere una buona digestione, potreste iniziare sempre pranzo e cena con qualche pezzetto di verdura cruda o una insalatina piccola condita con olio e gomasio e acidulato di umeboshi. Aceto di mele non filtrato ok.



Liladevi Marialaura Bonfanti  
Sadhana di Primavera-ShriDeviYoga

Sadhana di primavera

## LA TISANA

9 spiriti verdi amari  
per sciogliere il  
ristagno del kapha  
dosha invernale

*ShriDeviYoga*



## LE NOVE ERBE AMARE DI PRIMAVERA

Utilizzeremo, per praticità un unico infuso di 9 erbe. In erboristeria, fatti preparare circa 200 gr di questo mix:

Cardo mariano  
Carciofo  
Tarassaco  
Centella asiatica  
Malva  
Melissa  
Betulla  
Ortica  
Zenzero

Due grandi tazze al giorno quando vuoi.  
Puoi addolcire con miele di tarassaco.



Liladevi Marialaura Bonfanti  
Sadhana di Primavera-ShriDeviYoga

---

## Gli INTEGRATORI consigliati

**Sadhana di primavera**

**UN SOLO  
INTEGRATORE**

**A scelta tra Aloe e  
DimaHepa**

*ShriDeviYoga*



Uno a scelta:

1. Aloe Vera Gel Forever Living – Ideale 3 confezioni. Due dita di bicchiere mattina e sera prima dei pasti. Si trova on line (anche su Amazon: <https://amzn.eu/d/51JYXg1>).
2. Dima Hepa Solgar – specifico per fegato e vie biliari. 1 cpr a colazione (o pranzo) e una a cena.

Per almeno DUE MESI.



Liladevi Marialaura Bonfanti  
Sadhana di Primavera-ShriDeviYoga

## DECLUTTERING



Il DECLUTTERING di casa è una pratica molto efficace e molto consigliata!  
Fatelo per tutto questo periodo,  
dalla cantina agli armadi, dalla dispensa alla libreria.  
Buttate via tutto ciò che non serve più!





Liladevi Marialaura Bonfanti  
Sadhana di Primavera-ShriDeviYoga

## GLI STRUMENTI PER LA DETOX



Trovi sul mio sito, nella sezione Sadhana di primavera, 5 video sulle principali tecniche detox ideali in questa stagione.

1. ENTEROCLISMA  
TECNICHE DI DETOX DOMESTICHE

2. PRATICHE DI CURA E DETOX  
IdroTermoFangoTerapie  
IMPACCHI CALDI SU FEGATO E SU RENI

3. Olio ed Enteroclisma  
L'Olio alla curcuma (come farlo e perché)  
Enteroclisma domestico (come farlo e perché)

4. JALA NETI, NETTALINGUA, SPAZZOLATURA  
Altri tre strumenti Detox che possono aiutarci a pulire ed eliminare energia stagnante.

5. I TRE LIVELLI DI "NUTRIMENTO"  
Questo video è molto importante per comprendere la complessità del nostro percorso. Le tossine si accumulano su tutti i tre livelli. Occorre ripulirsi su tutti e tre piani.