

**Alimentação**

# Vitalidade na mesa

Na dieta crudívora, os alimentos são consumidos crus ou apenas aquecidos

**ELENI DESTRO**

Especial para a Gazeta

**E**xtrair dos alimentos toda a sua vitalidade. Esse é o princípio do crudivorismo, ou alimentação viva que, mais que uma dieta, é considerado uma filosofia de vida pelos seus praticantes e começa a ser mais difundido. O crudívoro se alimenta de verduras e legumes, além de castanhas e frutas secas, entre outros itens, desde que sejam naturais. A maioria deles é consumida crua, mas alguns pratos são amornados, sem ultrapassar a temperatura de 40°C.

O engenheiro agrônomo formado pela Esalq (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz) Nelson Muradian, 44 anos, estuda e trabalha com alimentação há mais de 30 anos. Ele é vegetariano há 18 anos e crudívoro há sete e equilibra as duas dietas em 50%. Ele explica que o princípio básico do crudivorismo é não destruir a vida que tem o alimento. "Acima de 37°C, todo ser vivo começa a ter um processo de desnaturar proteínas, alterar metabolismo. Com o alimento também é assim. Então a gente não prepara nada que seja aquecido a mais de 37 ou 40°C, no máximo", explica.

Um das formas de evitar isso é preparar os pratos sem colheres, só com as mãos, para sentir e temperatura. "Começou a queimar você tem de tirar a panela do fogo. Você tem um alimento agradável, mas ele não frita", diz.

Como exemplo de que a vitalidade é perdida após o cozimento, ele explica que se se colocar um grão de feijão em um algodão com água, ele vai brotar, mas se ele for aquecido a 50°C, isso não acontecerá. "Ou seja, você destruiu exatamente a energia de vida dele, a vitalidade. Faltou vitalidade no nosso organismo a gente perde a capacidade de regeneração, por isso temos envelhecimento precoce. A gente deveria viver até 120, 130 anos mas, dificilmente alguém passa de 70 anos. Então, temos nutrientes nos alimentos, mas não temos vitalidade", observa.



Denise Gravena é vegetariana há dez anos e segue dieta crudívora há um: adeus aos alimentos industrializados



O engenheiro agrônomo Nelson Muradian: propriedades de cura

**DEVAGAR**

Muradian, que ministra cursos sobre alimentação e culinária há mais de 20 anos em Piracicaba, alerta que nenhuma dieta, sozinha, tem só pontos positivos. "É necessário que a gente tenha uma compreensão mínima de como integrar esses diferentes conhecimentos. Percebi que minha orientação não vai substituir a orientação dos médicos e nutricionistas, mas ela vai completar", diz.

Mas com toda sua experiência, diz que a crudívora é a que mais benefícios traz à saúde, inclusive

em relação à cura.

Ele aconselha aos interessados nesta dieta que façam a transição aos poucos. "Oriente para que cresçam mais sucos na alimentação, faça saladas mais variadas e que vá reduzindo a quantidade dos outros alimentos. Afim de você ter dois benefícios: primeiro se estimula e, segundo, o seu organismo começa a se desintoxicar", diz Muradian.

**BEM ESTAR**

Coincidência? Ou não? A nutricionista Denise Gravena tem 28

anos, mas no primeiro encontro com a reportagem da Gazeta, que não sabia sua idade, o "chute" foi, no máximo, 22. Denise, que é vegetariana há dez anos, segue uma dieta crudívora há um. "Li um livro chamado Evangelho Essênico da Paz e estava estudando processos de desintoxicação e limpeza já há algum tempo. Resolvi fazer o teste, a princípio, por 40 dias. Gostei muito dos resultados, mudei completamente minha relação com os alimentos, me libertei de preconceitos e, mais do que isso, me encontrei com o crudivorismo. Achei o estilo perfeito para mim, para o meu estilo de vida e espiritualidade", explica ela.

O cardápio que Denise segue tem frutas, legumes, verduras, raízes, flores, grãos germinados, castanhas, entre outros alimentos. "Minha alimentação é vegetariana, 100 a 80% crua e viva, eliminei o açúcar e derivados, alimentos industrializados, fast food e carnes de todos os tipos", explica.

**HISTÓRIA**

Há informações que o crudivorismo existe desde a época de Jesus Cristo. Foi adotada pelo povo Essênico, com quem Jesus passou o tempo em que não registros seus na história, segundo Nelson Mura-

**EXPERIÊNCIA**

**4 dias de quase crudivorismo**

"Quando a pauta sobre crudivorismo foi aprovada pela editora da Gazeta Angela Furlan, logo pensei em 'sentir no organismo' a sugestão que havia feito. Estava mesmo precisando de uma desintoxicação, também uma das funções da alimentação viva. Sabia que não teria muito tempo para preparar as refeições, mas isso não seria um problema, já que estou acostumada a comer muita salada. Comecei minha experiência na segunda-feira, 5. O menu foi composto basicamente por verduras e legumes, como alface e almeirão, além de tomate, cenoura, salsão, abobrinha, rabanete, pepino. E de frutas, entre elas abacate, caqui, laranja e uva. Tudo cru. As castanhas e frutas secas deram uma força na hora do lanche porque são práticas. Pra beber, sempre, água ou suco verde. No primeiro dia foi tranquilo. No segundo, meu corpo pediu uma proteína e eu atendi, com um bife pequeno. Foram quatro dias de quase crudivorismo, o suficiente para sentir os benefícios: tive maior disposição, meu intestino ficou mais ativo e me senti mais leve, assim como a minha consciência por dar ao meu corpo o tratamento que ele merece."

dian. Eles vagavam pelo deserto, não tinham água para cozinhar, e por isso sua alimentação era natural. Sua divulgação mais intensa teve início nos anos 1950, nos Estados Unidos, com Ann Wigmore. No Brasil, entre os principais divulgadores estão a professora Ana Branco e sua irmã, a médica Maria Luiza Nogueira, além do médico Alberto Peribanez Gonzáles.