

Crudismo.

Il crudismo è un regime alimentare che prevede il consumo in varia percentuale di alimenti crudi, non lavorati, raffinati e naturalmente non cotti, ovvero sottoposti a sistemi di minima cottura fisica (“scottatura”) o macerazione ottenuta con l’intervento di altri alimenti crudi. Naturalmente l’ideale sarebbe che questi cibi provenissero da sistemi di coltivazione “biologica”.

Per agricoltura biologica intendiamo quel tipo di coltivazione che considera l'intero ecosistema agricolo, sfruttando le naturali doti di fertilità del suolo, ovvero incrementandola con minimi interventi, promuovendo la biodiversità dell'ambiente e limitando al massimo l'utilizzo di prodotti di sintesi. Naturalmente in questo tipo di agricoltura non trova spazio l'utilizzo di organismi geneticamente modificati detti “O.G.M.”.

Il crudismo assoluto bandisce completamente i prodotti di origine animale.

Al giorno d’oggi molti cominciano ad avvicinarsi al crudismo, alcuni lo abbandonano altri lo seguono parzialmente, e questo dipende da molti fattori, fra cui il background culturale, l’ambito sociale di riferimento ed i gusti personali.

Mi sono avvicinato al crudismo per necessità di salute, e, pur non essendo un crudista assoluto, di giorno in giorno, sull’onda dei grandi benefici ricevuti, sto incrementando la percentuale degli alimenti crudi ingeriti, riducendo considerevolmente la quota di prodotti di origine animale.

La scelta crudista trae le sue origini dall’osservazione e dal rispetto delle leggi naturali, basandosi sull’osservazione dello stile di vita rigoroso degli spartani e degli ateniesi, seguendo le ancora attualissime asserzioni di Ippocrate, Socrate, Pitagora e Leonardo ed infine della antica ma sempre ancor più attuale Scuola Medica Salernitana, che è stata la prima e più importante istituzione medica d'Europa nel Medioevo (XI secolo) .

Esistono vari livelli di crudismo, a seconda delle proprie tendenze, conoscenze culturali e gusti, pertanto dal semplice incremento dell’uso di frutta e verdure, si può passare all’ingestione di frutta cosiddetta “secca” o con guscio, semi, tuberi, legumi, arrivando fino alla esclusione in varia percentuale dei prodotti di origine animale.

La scelta crudista si sta affermando progressivamente grazie alla logica, al comune buon senso, ed alle esperienze dirette a medio e lungo termine, riguardanti le guarigioni apparentemente inspiegabili ottenute nei soggetti che vi ricorrono quando tutte le altre terapie falliscono.

I primi tempi, per chiunque, abituati ad anni ed anni di dieta sbagliata sia per composizione che per sistemi di confezione e cottura, si possono incontrare alcune difficoltà, tanto dal punto di vista mentale che biochimico e fisico.

Il consiglio è come sempre legato al buon senso e prevede un approccio “per gradi”, cominciando dapprima ad incrementare i cibi “giusti”, riservando il periodo delle rinunce all’arrivo dei primi segni tangibili di benessere.

Comune a tutti coloro che effettuano la scelta crudista è l’aumento nei primi tempi, del senso della sete che deve essere assecondato il più possibile, favorendo l’acqua l’eliminazione delle grandissime quantità di scorie che inevitabilmente si formeranno all’inizio del processo di avvicinamento ad una alimentazione “sana”.

Naturalmente la grande quantità di liquidi introdotti con gli alimenti crudi – l’acqua della frutta e la clorofilla dei vegetali- (che sono ricchissime di “acqua biologica”, ossia naturalmente satura di minerali) porterà ad una diminuzione dell’esigenza di acqua, col passare del tempo.

Ovvio che il caso non riguarda chi fa intensa attività fisica o sportiva, in questi casi infatti, la grande e migliorata dispersione di liquidi attraverso la sudorazione e la respirazione , farà sì che l’organismo continuerà ad imporre l’introduzione di liquidi extra alimentari in grande quantità.

Perché mangiare crudo.

Intuitivamente il cibo crudo mantiene intatto tutto il bagaglio di nutrienti introdotti.

E’ scientificamente provato che questo tipo di alimentazione abbassa la pressione, riduce il grado di infiammazione tissutale ed aiuta a dimagrire.

A fatica, stanti le grandi resistenze della cultura occidentale, il regime crudista sta imponendo all'osservazione del mondo scientifico, la sua capacità di invertire il corso delle malattie degenerative, infiammatorie e tumorali.

La dieta cruda dona energia di pronto utilizzo all'organismo, ritardandone l'invecchiamento.

Tutti gli alimenti crudi vengono assimilati dalle due alle tre volte più velocemente che se cotti, è di comunissima osservazione, già dai primi giorni di regime crudista l'attenuazione fino alla scomparsa di tutti i disturbi digestivi.

Con i miglioramenti conseguenti a questa scelta, si assiste costantemente al suo "effetto eliminativo". Si tratta di una vera e propria "crisi disintossicativa" in cui l'organismo cominciandosi a liberare delle tossine accumulate nei tessuti, accusa anche dei sintomi sgradevoli. Ed è per questo che per ridurre i frequenti mal di testa ed altri sintomi da eliminazione tossinica, conviene avvicinarsi al crudismo con gradualità e buon senso.

Il principale aiuto nella scelta crudista, che comporta anche una saggia redistribuzione dei condimenti ed una drastica riduzione dell'uso di sale e dello zucchero, tanto più se non integrali (non "raffinati"), ci viene dall'uso abbondante di spezie e di oli vegetali, di cui l'olio extravergine di oliva estratto a freddo ed opportunamente conservato, risulta il più facilmente reperibile, relativamente economico e diffuso, risultando ottimo per tutti coloro che necessitano di grandi quantità di acido oleico (bambini piccoli, sportivi ed anziani). Naturalmente esistono altri oli di semi estratti a freddo (lino, arachide, noce, sesamo, girasole, vinacciolo, mais, canapa). Il pepe ed il peperoncino, la cannella, il curry e la curcuma, possono essere usati con le opportune verifiche di tollerabilità, contenendo moltissime sostanze benefiche ed antiossidanti. Parimenti il basilico, il prezzemolo, l'origano, il rosmarino, la menta, il cumino e via dicendo, senza alcun limite.

L'aceto dovrebbe essere usato con moderazione (a parte quello di mele). La salsa di soia va bene se priva di glutammato. Pepe e peperoncino, si possono usare, ma senza esagerazione. Del resto, molti alimenti vegetali, possiedono proprietà insaporenti essendo ugualmente piccanti, per esempio le rape piccanti, i ravanelli, la rucola, le varie erbe aromatizzanti, il rafano e la senape.

La cultura alimentare occidentale, ci porta a catalogare gli alimenti in base al calcolo delle calorie contenute, privilegiando in maniera assolutamente impropria alcuni tipi di cibi piuttosto che altri. In realtà, essendo qualsiasi cosa ed essere vivente, un insieme di molecole tenute adese e coese dalla loro energia vibrazionale (vibrazioni elettromagnetiche proprie di tutto ciò che è vitale e vivente), intuitivamente, la parte nobile e naturalmente nascosta dell'alimento che crea benessere è la sua "frequenza vibrazionale"

Naturale quindi che gli alimenti "vivi" come frutta, verdura e cereali non lavorati, possano emettere vibrazioni energetiche alte molto simili alle frequenze emesse dall'organismo sano.

Ogni alimento ha quindi una sua particolare frequenza di vibrazione che lo rende importante ed ottimale per garantire la salute, l'equilibrio psicofisico ed emozionale.

Naturalmente anche tutti i nostri organi se in salute risuonano ad un alta frequenza, e dall'incontro di queste energie di vibrazione si crea la sinergia atta a mantenere l'equilibrio vitale. Più l'alimento è vitale, più la sua energia vibrazionale è alta, e quindi in grado di apportare all'organismo ricevente la giusta dose energetica.

Ecco quindi cosa significa essere cibo biologico, letteralmente, essere cibo pieno di vita, e pertanto da non denaturare con processi raffinativi o di cottura aggressivi, tanto peggio se ottenuti con le "famigerate" microonde.

Parimenti, gli "alimenti morti", hanno un'incidenza vibrazionale ed energetica nulla sull'organismo animale, ovvero di tipo negativo.

Ma ovviamente anche gli alimenti cotti ad alta temperatura ed cibi pastorizzati, anche se di qualità biologica, perdono tutta la loro carica vitale, con ciò sottraendo ulteriore energia vitale all'organismo, nel momento della loro "invasione" dello stesso.

Spesso, dopo un pasto a base di alimenti "morti", abbiamo la sensazione di essere appesantiti ed incapaci di svolgere un'attività (provare con una carne molto "grigliata" o brasata, rispetto ad un

“carpaccio” o ad una bistecca cotta “al sangue”). Questo comprova il fatto che il cibo morto sottrae energia al nostro organismo al momento della sua digestione e ne abbassa la vibrazione energetica. Altro fattore di relativamente recente accezione e diffusione, riguarda l’evidenza secondo la quale la cottura, la raffinazione e la manipolazione eccessiva dei cibi, nella stragrande maggioranza dei casi, ne aumenta il grado di acidità, apportando quindi all’organismo una ulteriore carica acidificante. L’organismo umano non tollera variazioni del proprio ph, e quindi pone immediatamente in essere dei rimedi drastici, in presenza per esempio, come in questo caso, di un innalzamento del grado di acidità. Fra questi, per esempio, la demineralizzazione delle ossa (osteopenia/osteoporosi), dei denti e la ancor più grave riduzione dell’ossigenazione dei tessuti, causa, secondo teorie scientifiche accreditate, ma spesso e purtroppo sottaciute per “esigenze di mercato”, dell’innalzamento del “grado di infiammazione tissutale”, causa a sua volta di possibile (eufemismo...) trasformazione in senso tumorale delle cellule. Secondo queste teorie, la trasformazione in senso tumorale delle cellule dei tessuti animali, altro non è che una semplice modalità di adattamento al regime di scarsità d’ossigeno tissutale .

Di Enrico Cembran