

Crudismo un passo avanti



Essere vegano è già un bel passo avanti, alla base di questo i motivi etici e la tutela degli animali, principalmente si decide per questo motivo di cambiare alimentazione e passare a quella vegan, poi c'è anche chi lo fa per la salute o per migliorare l'attenzione al proprio stile di vita, comunque oltre la motivazione è importante non mangiare animali né derivati.

Il crudismo

In merito al crudismo credo sia un passaggio successivo a quello vegano, una volta iniziato il processo verso l'alimentazione vegan con tutti i suoi vantaggi, il passo successivo è quello crudista, mangiare gli alimenti crudi, come molte verdure certamente contribuiscono a migliorare le

prestazioni del nostro corpo, assimilando le verdure e ortaggi crudi si assumo le loro proprietà al 100%.

Il crudismo totale forse è un po' difficile, almeno in una prima fase iniziale, ma con il tempo ci si può anche arrivare, certo è che la rinuncia o la sostituzione di alcuni cibi, può creare qualche nostalgia, per esempio ora che viene il freddo, una zuppa calda non mi dispiace, delle patate al forno e delle verdure cotte, in sostanza la natura offre davvero tanto e un giusto compromesso tra cotto e crudo potrebbe funzionare bene.

Il crudismo tendenziale secondo me è la soluzione, consumare per una percentuale del 50/60% di crudo dovrebbe offrire molti benefici e vantaggi per la salute, ovvio il crudismo totale è molto più efficace, ma ci si arriva un po' alla volta, almeno ci provo ☐