

Fotos: Arquivo pessoal



Psicanalista e terapeuta holística Sandra Avramidis

## Alimentação ancestral

Se algumas tradições apostam em agulhas e energia, outras passam pelo prato. No Cura Cozinha Orgânica, em Brasília, a alimentação virou filosofia. “O alimento precisa trazer prazer, saciedade e bem-estar”, afirma Cristina Roberto, proprietária do restaurante.

A inspiração vem de diferentes referências, como ayurveda, cozinha oriental, macrobiótica, culinária mineira tradicional e conhecimentos ancestrais. “Tudo o que a terra dá para a gente deveria ser aprendido e aproveitado.”

Cristina trabalha com alimentos orgânicos, produtos minimamente industrializados e uma lógica de variedade alimentar. “Precisamos de folhas, raízes, frutos, cereais, leguminosas. Quanto mais diversidade, melhor”, afirma.

A relação com esse universo ganhou força após um câncer enfrentado durante a pandemia. “Eu estava vivendo meu processo de cura. Pensava muito em como o alimento poderia fazer parte desse cuidado”, conta.

Ela faz questão de destacar limites. “Existe a medicina. Mas existe também a nossa parte no processo.”

Hoje, o restaurante virou ponto de encontro de famílias, idosos e até crianças. “As pessoas estão percebendo que comida saudável também pode dar prazer.”



Cristina Roberto em frente ao seu restaurante Cura Cozinha Orgânica

## APROVEITE A NATUREZA! PENSÃO COMPLETA E MUITO LAZER



ESTÁ PENSANDO EM DESCANSAR EM MEIO A NATUREZA?  
É AQUI O SEU LUGAR!

clube  
20%  
DE DESCONTO\*



Vale das Cachoeiras

HOTEL FAZENDA

60 KM DE BRASÍLIA

- ✓ Piscinas adulto e infantil
- ✓ Diversas Cachoeiras
- ✓ Trilha Ecológica
- ✓ Cavalos
- ✓ Pescaria

e muitas outras atividades.

ABERTO DE QUINTA A  
SEGUNDA E NOS FERIADOS

(61)99177-2618 ou (61)3366-3927

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

[valedascachoeiras\\_](https://www.instagram.com/valedascachoeiras_)

