

Janette Murray-Wakelin e Alan Murray: vegani, recordman mondiali per numero di maratone consecutive

Veg e Sport (atleti/e)

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON31/1/2014 10:00:00



31/01/2014

Fonte italiana: [qui](#)

Dal loro : [sito](#)

Janette Murray-Wakelin, 65 anni (nel 2014) e il marito Alan Murray, 69 anni (nel 2014) hanno passato il 2013 disputando una maratona al giorno, per 365 giorni consecutivi, che sono diventati 366 con la corsa extra che hanno fatto poi da Melbourne a Warrandyte e che ha permesso loro di stabilire il nuovo record mondiale (il precedente apparteneva al belga Stefaan Engels, che nel 2011 corse 365 maratone in un anno).

Senza mai fermarsi un giorno: più di 15.000 chilometri.

Sono vegani, ora crudisti. Hanno due figli e nipoti.

continua la lettura...

Janette Murray-Wakelin, nel 2001 si rifiutò di accettare la diagnosi che i medici le avevano dato: ovvero cancro al seno con aspettativa di vita ridotta a sei mesi.

Il tumore al seno era dovuto a una accidentale esposizione a delle sostanze tossiche durante un incidente verificatosi qualche anno prima (* vedi a fine pagina).

Janette ha dunque passato i sei mesi che avrebbe dovuto dedicare alla chemio, a ripulire il suo organismo dalle tossine e a rafforzare il sistema immunitario, con regolari sedute di yoga ed allenamenti sulla lunga distanza (ndr. *non è guarita semplicemente perché correva ma ha sostenuto cure sanitarie*)

Da allora non ha mai smesso di correre, come ha raccontato lei stessa nel libro "Raw Can Cure Cancer".

"Siamo molto più in salute e fisicamente in forma adesso che abbiamo sessant'anni suonati di quando eravamo più giovani", hanno commentato i due maratoneti vegani al termine della loro

impresa.

Assistiti da una squadra di volontari, che provvedeva ai rifornimenti durante le singole corse e li seguiva in un furgone, per tutto l'anno, Janette ed Alan si sono svegliati alle quattro del mattino e hanno corso fino alle quattro del pomeriggio, seguendo un regime alimentare rigorosamente crudista, che prevedeva dieci banane, un pompelmo e un frullato di datteri a testa per colazione; altre dieci banane ciascuno alle 8; un frullato di verdura un'ora più tardi; una macedonia al raggiungimento del 30° chilometro e tre arance al 37°, mentre a cena via libera ad avocado, succo di verdure ed insalata.

Janette ed Alan aggiornano un seguitissimo blog giornaliero su [Facebook](#), con la volontà di raccogliere fondi per sensibilizzare l'opinione pubblica mondiale sulla necessità di scelte di vita più consapevoli, nel rispetto dell'ambiente e di tutte le forme viventi, per un futuro realmente ecosostenibile.

(* l'incidente) Stava dipingendo la barca quando l'impalcatura è crollata. E' stata completamente coperta da vernice marina che ha proprietà antivegetative tossiche, nei capelli, negli occhi, naso, orecchie e bocca. Ne ha ingerito un bel po' e persino la maggior parte della pelle era coperta di vernice. Ci sono voluti tre mesi prima che il colore della pelle tornasse normale e poiché la pelle è il più grande organo del corpo, la sovraesposizione ad una dose elevata di tossine era inevitabile.