

Janette Murray-Wakelin, vegana e crudista da una vita, 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. L'allora 52enne 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. Il tumore al seno che la stava uccidendo era dovuto a una accidentale esposizione a delle sostanze tossiche durante due incidenti verificatisi qualche anno prima.

LA MARATONETA VEGANA

Da allora sono passati dodici anni, durante i quali Janette non ha mai smesso di correre, come ha raccontato lei stessa nel libro "Raw Can Cure Cancer". Accanto a lei, il marito Alan, che oltre a condividere la scelta di vita crudista e vegana, hanno passato il 2013 disputando una maratona al giorno, per 365 giorni consecutivi, che sono diventati 366 con la corsa extra che hanno fatto proprio ieri 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).

CORRERE PER LA VITA

"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 passato 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.

LA RACCOLTA FONDI

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.

Pubblicato il 3 Gen 2014

Tag: [Tumore al seno](#), [Cancro al Seno](#), [Banane](#), [Raccolta Fondi](#), [Verdure](#), [Maratona](#), [Arance](#), [Pompelmo](#)

Dal Web

[Cancro al seno, bloccare un gene per prevenirlo](#)

Anticipare le mosse del cancro al seno e prevenirne la formazione. È il sogno di molti ricercatori, e da oggi sembra a portata di mano sulla scia dei risultati di uno studio dell'Università di Harvard - Wyss Institute of Biologically Inspired Engineering pubblicati su Science Translational Medicine. Lo studio è stato condotto...

[leonardo.it](#) | 3 Gennaio 2014



[Pomodoro alleato contro il cancro al seno](#)

Pomodoro, un aiuto naturale per contrastare il tumore al seno. Lo sostengono i ricercatori della Rutgers State University of New Jersey: gli studiosi affermano che il suo consumo regolare...

[wellnessfarm.it](#) | 23 Dicembre 2013