

PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- RUTH HEIDRICH

Maratonista y escritora de libros sobre salud (vegana)

A sus 86 años de edad, Ruth Heidrich es una Ironman vegana o como ella se hace llamar, una "Ironlady".

Es triatleta.

Ganadora de más de 900 trofeos, 6 triatlones Ironman, 8 medallas de oro en las Olimpiadas para personas mayores.

y de 67 maratones incluidos los de Boston, Nueva York y Moscú.

Nombrada como una de las mujeres más atléticas de Norte América, es también una sobreviviente del cáncer de mama.

Autora de los libros "A race for Life", "Senior Fitness", "Lifelong Running" entre otros.

Participó en el documental "Tenedores sobre Cuchillos", dirigido por Lee Fulkerson y producido por Monica Beach Media en 2011.

El cual trata sobre alimentación, salud, medicamentos y veganismo.

Con participación de pacientes, expertos y médicos.

"Al momento de mi diagnóstico de cáncer de mama, ya había estado corriendo diariamente por 14 años hecho, ya había corrido maratones, así que encontré difícil el creer que tenía cáncer. No fumaba ni tomaba, y comía lo que pensaba era una dieta saludable, esto quiere decir, mucho pollo, pescado y lácteos. Varios estudios mostraban que el cáncer se había dispersado a los huesos, pulmones e hígado.

Más o menos por la misma época, decidí ser voluntaria en la investigación de la dieta vegana para el cáncer de mama, conducido por el Dr. John McDougall. Y pronto comencé a ver

los beneficios como el tener más energía, mayor resistencia, mejor sueño y la eliminación de mi artritis. Pero lo más importante, que el cáncer se estaba revirtiendo, el cáncer de hueso se desvaneció, el dolor desapareció, y las enzimas del hígado se normalizaron.

Decidí que mi objetivo sería mostrar que una saludable dieta vegana era lo suficientemente poderosa no sólo para combatir el cáncer, sino para completar un Triatlón Ironman, así que entrené y lo logré y así lo hice por un total de seis veces”.

-Ruth Heidrich

“El veganismo detiene el asesinato de billones de indefensos y sintientes animales, por comida. La misma comida causante la mayoría de las enfermedades en este país.”

-Ruth Heidrich

Fuentes:

LECHE DE ARROZ

Elabora esta fresca, ligera y deliciosa receta de leche de arroz.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 y 1/2 Litros

– 1 taza arroz integral

– 1 cucharadita de panela o piloncillo

- 1/4 cucharadita esencia vainilla
- 1 pizca sal
- 1.5 litros de agua

NOTA: TODAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

MODO DE PREPARACIÓN

1-Vertemos un litro de agua en una cacerola y encendemos el fuego. Esperamos a que entibie (No hervir) y apagamos el fuego.

2-Agregamos una taza de arroz integral limpio (Puede ser del normal) y agregamos el litro de agua tibia. Ponemos un trapo húmedo en la tapa y licuamos durante un minuto. Colamos la leche en una jarra. Pasamos la okara de arroz que queda al vaso de la licuadora, agregamos $\frac{1}{2}$ litro de agua al tiempo y licuamos por 40 segundos. Apagamos la licuadora y colamos la leche en la jarra. (Con la okara podemos hacer harina de arroz, sólo hay que secar y pulverizar).

3-Pasamos la leche a otra jarra a través de una coladera limpia. Enjuagamos la jarra vacía y el colador y volvemos a pasar la leche a la otra jarra a través del colador (Lo hacemos 3 o 4 veces.)

4-Pasamos lo que nos quepa de la leche al vado de la licuadora limpia y agregamos 1 cucharadita de azúcar mascabado o el endulzante de su preferencia. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de esencia de vainilla y una pizca de sal. Licuamos por 40 segundos. Apagamos la licuadora. Vaciamos esta leche a la que nos sobró en la jarra y revolvemos bien.

VER RECETA

@florenciaamanda1210

No hay nada como preparar todo en casa. Higiénico y lleno de amor. Felicidades , nada que envidiarle a la leche de vaca. Y sin sufrimiento animal. Cariños desde Chile ♡

@lannycordova1353

El descubrir este canal fué como encontrar oro puro, gracias por las maravillosas propuestas...

@anateresabarreirosotomayor7821

Preparé para mi hija que tiene Intolerancia a la lactosa y le encantó, se tomó un vaso sin parar, gracias

@Lilith-eq7fv

No soy vegana, pero estas leches alternativas me gustan muchísimo. Voy integrando de a poco comidas veganas a la dieta de mi familia y estas recetas me ayudan muchísimo. Gracias