

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: