



کریستین وارداروس دوچرخه سوار حرفه ای آمریکا که یک روزنامه نگار مستقل، حامی حیوانات و محیط زیست و وگان دلسوز نیز می باشد، ۲۱ سال هست که گیاهخوار و ۱۱ سال است که وگان شده است. خانم وارداروس در زندگی آگاهانه برای سلامتی، باسابقه است. او حرفه ی دوچرخه سواری را در ۱۹۹۵ در شهر نیویورک آغاز کرد، و در سال ۱۹۹۸ به عنوان یک دوچرخه سوار کوهستان معرفی شد.

یک سال بعد او تمرکزش را بر سیکلوکراس تغییر داد، شکل طاقت فرسای دوچرخه سواری که در زمین های ناهموار صورت می گیرد و دارای موانع است و دوچرخه سواران با دوچرخه هایشان در سربالایی ها صعود می کنند. گاهی آنها باید پنج یا شش روز در هفته مسابقه دهند و این از نظر ذهنی واقعاً سخت است. مخصوصاً وقتی مسابقات آن طور که برنامه ریزی کرده اند پیش نرود.

کریستین وارداروس در مورد رشته خود اینگونه می گوید: "برای بخش فیزیکی، یعنی، سیکلوکراس که سخت ترین دیسپلین دوچرخه سواری است و بدن شما باید خیلی قوی باشد. شما باید در دویدن و دوچرخه سواری خوب باشید. اگر مراقب نباشید، ممکن است خودتان را زمین بیندازید. گاهی راهی هست که بتوانید انرژی خود را بالا ببرید. من واقعاً احساس می کنم یک انرژی فراتری آنجا هست. من همچنین باور دارم که هر چیزی، در این سیاره و هستی با انرژی مرتبط است. این انرژی مانند یک اقیانوس است، پس اگر من آن را بگیرم، هنوز برای هر چیز دیگری در هستی این انرژی به حد کافی وجود دارد."



کریستین اخیراً در فصل تابستان ۲۰۱۱ در بلژیک رقابت کرد، جایی که سیکلوکراس طی سال ها، محبوبیت بسیار بیشتری کسب کرده. وی از طریق حرفه اش از موفقیت ها و کامیابی های بسیاری لذت برده است، از جمله دوچرخه سواری حرفه ای در کوه و گروه های حرفه ای سیکلوکراس.

وارداروس حامی زندگی عاری از مواد مخدر



کریستین وارداروس همیشه یک قهرمان حامی زندگی عاری از مواد مخدر بخصوص در عرصه ی ورزشی بوده است. قدرت و نیروی او مثال های درخشانی از یک زندگی خالص عاری از انحرافات نظیر مواد مخدر است. او هرگز، مواد مخدر مصرف نکرده است. در واقع، او عضو گروه Bike Pure است که یک نهاد بین المللی حامی دوچرخه سواری بدون مواد مخدر است و مقر آن در ایرلند است.



دلیلی که او از این گونه گروه ها حمایت می کند این است که معتقد است: حتی بدون مواد مخدر اگر دوچرخه سواری کنید، این ورزش به تنهایی، بر بدن شما خیلی فشار می آورد. اما کسی که زندگی سالمی دارد حداقل آن آسیب درونی را نخواهد داشت.

او می گوید: اگر شما ورزش را بدون مصرف مواد مخدر انجام دهید و وقتی جوان هستید اگر هرگز به آن عادت نکنید واقعاً شگفت زده خواهید شد که فقط با انرژی خودتان چقدر می توانید پیش بروید و بعد برنده شدن ها و موفقیت هایتان، احساس بسیار خوبی به شما خواهید داد.

برنامه معمول روزانه کریستین مطمئناً با غذای وگان برای تقویت تمرین زیادش مرتبط است. او طرفه خود را از غلات، جودوسر و موسلی یا چنین چیزهایی با یک سیب و یک موز و گاهی تخم کتان پر می کند و با همان نیرو هر روز سوار دوچرخه می شود و برای یک تا سه ساعت، دوچرخه سواری می کند.

کریستین وارداروس، یک گیاهخوار کامل



قبل از اینکه او برای گیاهخواری تصمیم بگیرد، گوشت خوک را کنار گذاشته بود. او این کار را کرده بود چون خواهرش وقتی فوت کرد که فقط سه سالش بود. و بعد از آن آنها باید در مدرسه یک خوک را کالبد شکافی می کردند. آنها همگی خوک کوچک خود را داشتند و این واقعا قلب او را شکست. این مثل یک بچه ی مرده بود. او اینطور نگاه نمی کرد که آیا آن یک انسان است یا یک حیوان، بلکه آن را یک بچه ی مرده می دید. و از آن روز، او هرگز دیگر خوک نخورد.

۲۱ سال پیش کریستین و دوستش، از سر هوس در یک رستوران برای شام نشسته بودند که دوستش به او گفت: "خب، بیا گیاهخوار باشیم. ما می توانیم چهار برابر دنیا را تغذیه کنیم، سیاره را نجات دهیم، نظرت چیست؟" و او گفت: "بله، این عالی است، بیا چنین کنیم!"

پنج سال بعد کریستین شروع به دوچرخه سواری کرد و برای گیاهخوار بودنش، سپاسگزار بود چون متوجه شد که قادر است سریع تر بهبود یابد. او پی برد که رژیم تازه اش او را به مرز رقیبان رسانده و بعد تصمیم گرفت رژیمش را به سطح بعدی برساند.

فکر کرد: "آه خب، اگر گیاهخواری چنین منفعتی برای من دارد، مزیت سلامتی برابم دارد، شاید اگر وگان شوم، چه کسی می داند؟ اگر من چیزهای بیشتری از حیوانات را حذف کنم..." و همه ی تحقیقاتش را انجام داد، صدها ساعت تحقیق و بالاخره تصمیم گرفت: "من وگان خواهم شد." و خیلی زود، همه ی بیماری های او از بین رفت، قادر بود بهتر نفس بکشد. احساس تازگی و بهبود می کرد. همه چیز دقیقاً معجزه بود. قادر بود مسابقات سخت را انجام دهد و هر روز به تمرینات سختش ادامه دهد که این برای آن هایی که گوشت می خوردند سخت تر بود.

یک نتیجه خوب دیگر رژیم وگان این است که او تقریباً هرگز بیمار نمی شود. این یعنی بیشتر روزهای تمرین و بیشتر روزهای مسابقه، می تواند ورزشکار بهتری باشد.
به زودی دیگران از جمله دکترش متوجه آن شدند. وقتی قوزک پایش شکست، دکتر به او گفت: "شش هفته، مورد شما، یک ترک بد است، شش هفته." سه هفته بعد پایش کاملاً خوب شده بود. دکتر مربی او را به کناری کشید با او قرار ملاقاتی گذاشت و گفت: "او چه کار کرده؟" و مربی گفت: "بله خب او رژیم وگان دارد و میزان پروتئینش را کم نگه داشت و این راز آن است." و آنگاه پزشک کاملاً شوکه شده بود.

کریستین یک مبارز خستگی ناپذیر برای ترویج آگاهی در سلامتی و محافظت از حیوانات است. وی سخنگوی دفاع از حیوانات است. کریستین همچنین یک خبرنگار مستقل است و با نشریات گوناگون و مجلات همکاری می کند.



به گفته کریستین: "اگر شما هر روز ۵۰۰ میلی لیتر آب چغندر بنوشید، به مقاومت شما کمک می کند، بعضی می گویند تا ۱۹٪ بعضی می گویند تا ۲۰٪. در واقع آب چغندر ارگانیک بسیار مفید است. یک تصور غلط متداول که مردم همیشه درباره من دارند، این پرسش قدیمی است: "تو پروتئین را از کجا تأمین می کنی؟" این تصور غلط، بسیار رقت انگیز است که شما فکر می کنید به پروتئین بسیار زیاد نیاز دارید. در واقع، من در رژیم غذایی ام حداکثر ۶ تا ۱۰ درصد پروتئین به دست می آورم و وقتی در یک دوره ی زمانی تمرین سخت قرار دارم، یا صدمه دیده ام، سعی می کنم برای سلامتی ام آن را پایین تر نگاه دارم. پس به این ترتیب من می توانم سریع تر بهبود یابم پس می توانم سریع تر درمان شوم.



ای کاش مردم این حقیقت را می دانستند که وقتی شما شیر می نوشید، این در واقع موجب پوکی استخوان می شود و به عنوان یک ورزشکار، آب بدن شما را می گیرد و یک فشار واقعی بر روی بدن شما برای طی کردن آن می گذارد. من دقیقاً فکر می کنم حتی ورزشکاران هنوز به این روز فکر می کنند که برای سلامتی شان به نوشیدن لیوان شیرشان نیاز دارند، در حالی که این برخلاف تصور آن ها عمل می کند.

پس من خوشحالم که بخشی از این نسل رشد یافته از مردم هستم که می خواهند از بدنشان مراقبت کنند، می خواهند از سیاره مراقبت کنند و می خواهند مراقب حیوانات باشند و مهربان باشند. سرانجام ما همگی دنیا را مکان بهتری خواهیم ساخت. ما سیاره و زندگی ها را نجات خواهیم داد و به مردم کمک خواهیم کرد که بتوانند سالم تر و طولانی تر زندگی کنند.



<http://christinevardaros.blogspot.com>

<http://www.cxmagazine.com/two-months-down-four-to-go-christine-vardaros-column>

<http://www.cxmagazine.com/pro-bike-profile-christine-vardaros-stevens-carbon-team-da>

<http://www.blogger.com/profile/01084132705399321019>