

ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

Μαρία Μυτιληναίου

46 ετών, δασκάλα γιόγκα

Η μετάλλαξη πήρε χρόνο. Μέχρι τα 33 της δίδασκε αερόμπικ. «Εξπσα πολλά χρόνια με τοξική διατροφή, εξοντωτική γυμναστική και δηλητηριασμένες σχέσεις, αυτά συνήθως πάνε μαζί. Junk food πέντε φορές την εβδομάδα, μαζί με δύο πακέτα τσιγάρα και πολύ οινόπνευμα». Μέχρι εκείνη την ημέρα: «Εσβησα το τσιγάρο και μπήκα στην αίθουσα να κάνω μάθημα. Μου κόπηκε η ανάσα. Νόμιζα ότι θα πεθάνω». Από το επόμενο πρωί το τσιγάρο κόπηκε μαχαίρι και άρχισε ένας μακρύς δρόμος. Η σκληρή αεροβική άσκηση έδωσε σιγά σιγά τη θέση της στη γιόγκα. Η διατροφή άλλαξε και αυτή, ακολουθώντας την καινούργια φιλοσοφία ζωής: «Στο "βρώμικο" φαγητό ο εθισμός είναι σε αυτό που νιώθεις όταν τρως. Στην υγιεινή διατροφή εθίζεσαι σε αυτό που νιώθεις μετά». Ενέργεια, ισορροπία, θεραπεία. «Όταν άρχισα να προχωρώ στις πρακτικές της γιόγκα, χρειαζόμουν ένα σώμα αποτοξινωμένο. Τα τελευταία τέσσερα χρόνια έγινα χορτοφάγος. Ούτε κρέας ούτε ψάρι, γενικά κανέναν οργανισμό που πρέπει να θανατωθεί για να ζήσω. Το θεωρώ υπερβολική θυσία για την ύπαρξή μου». Χωρίς υστερίες όμως: «Δεν ζυγίζω, ούτε ζυγίζομαι. Η εμμονή κάνει κακό στο σώμα. Εκεί που νιώθω καλά, σταματάω. Το σώμα ξέρει μέχρι πού πρέπει να φτάσει. Όταν, για παράδειγμα, έχω πολυφαίε, το καταλαβαίνω. Υπάρχει στον οργανισμό η ένδειξη, αρκεί να την ακούς». Οι αλλαγές δεν άργησαν να φανούν: «Οι αρθρώσεις μου έγιναν πιο ελαστικές και ένα αναπνευστικό πρόβλημα που είχα εξαλείφθηκε. Και, βέβαια, υπήρξε μεγάλη αλλαγή στην ψυχολογία και στη νηφαλιότητα με την οποία άρχισα πια να αντιμετωπίζω δύσκολες καταστάσεις». Η μόνη παρατυπία που κάνει είναι το κόκκινο κρασί: «Οχι ό,τι καλύτερο για τις διαδικασίες διαλογισμού». Παραδέχεται ότι υπάρχουν πολλοί που κάνουν γιόγκα και συνεχίζουν να τρώνε «βρώμικα»: «Κάποια στιγμή δεν θα αντέξουν, λόγω τραυματισμού ή κούρασης του σώματος. Έχεις ανάγκη τις μέγιστες ικανότητες του σώματος και του νου».

1.862 ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Υψος: 1,60 μ. **Βάρος:** 54 κιλά

Πρωινό: 1 ποτήρι νερό με λίγο λεμόνι, 1 γιαούρτι στραγγιστό βιολογικής παραγωγής με άψητους ξηρούς καρπούς και μέλι

Πρόγευμα: Λίγο ταχίνι με μέλι πάνω σε μια φέτα ψωμί Εσσαιών (από φυτό σταριού)

Μεσημεριανό: 1 μερίδα φακές σαλάτα με κάρι Ινδιών, κύμινο και αβοκάντο, 1 μπολ σαλάτα (ρόκα,

φρούτα, λάδι, λεμόνι και θυμάρι), 1 μικρό κομμάτι παρμεζάνα, 1 ποτήρι κόκκινο κρασί

Απογευματινό: 1 καφές (οργανικός) με 1 κ. καφέ μαύρη ζάχαρη

Βραδινό: 1 σαλάτα (μαρούλι και καρότα) με λίγο λάδι, 1 μικρό κρητικό παξιμάδι

Κατά τη διάρκεια της ημέρας: 2 λίτρα νερό