

## АРГУМЕНТЫ МЕДИКОВ:

### СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

От 90 до 97 процентов случаев заболеваний сердца, являющихся причиной более чем половины смертей в США можно было предотвратить вегетарианской диетой. Журнал Американской медицинской ассоциации. Основная причина заболеваний сердца и высокого кровяного давления это отложение холестерина на внутренней стенке сосудов. Яйца - основной источник холестерина, затем мясо, затем жир молока. Потребление 100 гр. яиц в день (Прим.перев.: 100 гр- 2 яйца) дает организму холестерина в 2-2,5 раза больше, чем требуется.

Медицинские основы вегетарианского питания:

..."Тщательные исследования стандартных методов питания и коронарных заболеваний... красноречиво свидетельствуют, что диета, высоко насыщенная жирами - важнейший фактор высокой вероятности коронарных заболеваний сердца."... Американская ассоциация кардиологов.

### РАК И ОПУХОЛИ

Свидетельством неприспособленности кишечного тракта человека для переваривания мяса является подтвержденная множеством исследований взаимосвязь между раком толстого кишечника и мясоедением. Майкл Джейхилл.

Метаболическая эпидемиология диетических факторов рака толстого кишечника:

..."В Австралии, лидирующей по потреблению мяса, которое в год достигает 130 кг говядины на человека самый высокий уровень заболеваемости раком толстого кишечника. Книга "Роль вегетарианства" (здоровья и болезни)

ПАДАГРА:... "Мясная пища увеличивает уровень мочевой кислоты в организме, отложение ее в суставах становится причиной подагры.

### АТЕРОСКЛЕРОЗ

Атеросклероз ведет к закупорке артерий в результате избытка полинасыщенных жиров, холестерина и калорий в нашей пище. Мясо и яйца богаты этими факторами, тогда как в вегетарианской пище их крайне мало. Во фруктах и овощах их содержание практически ничтожно. В результате вегетарианцы не становятся жертвами атеросклероза. Книга "Медицинская основа вегетарианского питания"

### ИНФЕКЦИИ

Только в США ежегодно регистрируется более 40 тыс. случаев заболеваний в результате употребления в пищу зараженных яиц и мяса Журнал "Ахимса сандеш" июль 1989 года.

### ПИЩЕВАРЕНИЕ

"Невегетарианцы обычно склонны к запорам, что само по себе ведет к болезням" "Ахимса сандеш"

### ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Исследователи из Гвалбора Джасурадх Синг и Ч.К.Девис обследовали 400 заключенных в Иллиморской тюрьме. Исследование показало, что из 250 заключенных-невегетарианцев, 85 были агрессивными и скандальными, тогда как из 150 вегетарианцев -90 процентов спокойны и общительны (Гопинатх Агровал "Вегетарианство и невегетарианство - выберите сами")

В общем оптимальной для мышления является мягкая диета без мяса, содержащая свежие витамины и органические компоненты, такие как фосфат кальция. И.Р.Рост (книга "Природа создания")

### ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВО

Исследования, проведенные среди племени ханза в возрасте 90-110 лет показало, что их долгожительство и отменное здоровье обеспечено вегетарианством. Журнал "Ахимса сандеш" июль 1989 года.

## КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Злаки, овощи при поддержке молока, сыра и сливочного масла или растительного, если сливочного нет под рукой, представляют собой самую полезную, самую полноценную, самую питательную и самую тонизирующую диету. Никто не может сказать, что приличие требует того, чтобы все люди ели убойное мясо. Адам Смит (Книга "Богатство наций")

## МОЛОДОСТЬ

Однажды Джорджа Бернарда Шоу спросили, как это ему удастся выглядеть столь молодым? "Нет,- ответил Шоу.- Я выгляжу соответственно своему возрасту. Это другие люди выглядят старше, чем они есть на самом деле. Чего можно ожидать от тех, кто питается трупами?"

## СИЛА И ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ

диета, состоящая из злаков с молоком, молочных продуктов и зеленых овощей поддерживает не только достаточное количество белка, но и все то прочее, необходимое для тела человека для здоровья, силы и хорошего самочувствия. Сир Роберт Мак Карисон

## ЧИСТОТА И СЧАСТЬЕ

Я твердо верю, что вегетарианское движение - это основа основ всех устремлений к чистоте, свободе, справедливости и счастью. Я считаю вегетарианское движение важнейшим движением нашего века. Я вижу в нем начало истинной цивилизации. Доктор Ана Кингсворд

Ни один психолог не станет спорить с тем, кто придерживается мнения о том, что человек должен следовать овощной диете. Доктор Спенсер Томпсон.