Все ли равно как питаться? Большинство людей ответит, что, конечно же, нет. Но часто ли мы задумываемся о том, откуда взялось то, что лежит у нас на тарелке, и что с этим сопряжено? Каковы последствия выбора тех или иных продуктов для нашего стола? В руках у вас книга, в которой обсуждаются эти вопросы. Из нее вы получите информацию о различных аспектах вегетарианства и не исключено, что прочитанное даст вам возможность по-новому взглянуть на некоторые стереотипные понятия и привычки.

...

ОДНАКО НАШИ ПРЕДКИ ВСЕГДА ЕЛИ МЯСО, НЕ ТАК ЛИ?

Нет. Не так давно, в результате многочисленных научных исследований, ученые пришли к выводу о том, что наши предки были вегетарианцами, не употреблявшими мяса, за исключением периодов чрезвычайных кризисов.

Только во время последнего ледникового периода, когда обычная пища, состоящая из фруктов, орехов и овощей, стала недоступна, древним людям пришлось питаться мясом животных для того, чтобы выжить. К несчастью, привычка есть мясо сохранилась и после окончания ледникового периода: либо по необходимости (как у эскимосов и племен, живущих на Крайнем Севере), либо в силу традиций и невежества. Ассоциация американских диетологов отмечает, что “подавляющее число людей на протяжении всей истории человечества питалось вегетарианской или преимущественно вегетарианской пищей”. Большая часть населения мира придерживается такой системы питания и до сих пор. Даже в самых развитых в экономическом отношении странах привычка к мясной пище широко распространилась не более ста лет назад. Причиной тому послужило появление холодильников, а также дух потребительства, воцарившийся в обществе в двадцатом веке.

НО РАЗВЕ МЯСНОЕ ПИТАНИЕ НЕ ЕСТЕСТВЕННО ДЛЯ ЛЮДЕЙ?

Нет. Ученые знают, что питание любого живого существа соответствует его физиологическому строению. Пищеварительная система, функции органов тела и физиология человека и плотоядных животных абсолютно различны. По признаку питания позвоночных животных можно разделить на три группы: питающиеся мясом, травоядные и питающиеся фруктами. Давайте внимательно посмотрим на каждую из этих групп и попытаемся определить, к какой из них относится человек.

ТРАВОЯДНЫЕ ЖИВОТНЫЕ

Травоядные животные (слон, корова, овца, лама и др.) питаются травой и другими растениями, то есть грубой и объемистой пищей. Переваривание такого рода пищи начинается во рту с помощью фермента птиалина, содержащегося в слюне. Такая пища должна быть хорошо пережевана и перемешана с этим ферментом, который расщепляет ее и делает более усвояемой. По этой причине у травоядных животных имеется 24 коренных зуба, а движение челюстей происходит не только вверх-вниз (как у плотоядных животных), а и из стороны в сторону. У этих животных нет ни когтей, ни острых зубов; они пьют, втягивая воду ртом, в противоположность всем плотоядным животным, которые лакают воду языком. Поскольку они не едят быстропортящейся пищи (мяса), процесс пищеварения может проходить у них значительно дольше, чем у плотоядных, поэтому длина их кишечника в 6-10 раз больше длинны тела. Интересно, что мясное питание оказывает исключительно вредное воздействие на этих животных. Доктор Уильямс Коллинз из Нью-Йоркского Маймондского медицинского центра обнаружил у животных, питающихся мясом, “почти неограниченную способность регулировать содержание в организме насыщенных жиров и холестерина”, что не свойственно растительноядным животным. Если в течение длительного времени добавлять животный жир в пищу кролика, то уже через два месяца стенки его кровеносных сосудов засорятся жировыми отложениями, вызывая тяжелое заболевание, сходное с атеросклерозом человека, пищеварительная система которого также не предназначена для переваривания мяса. И как мы увидим дальше, чем больше люди едят мясо, тем больше они болеют.

ЖИВОТНЫЕ, ПИТАЮЩИЕСЯ ФРУКТАМИ

В основном, это человекообразные обезьяны, т.е. животные, наиболее близкие к человеку. Их пища преимущественно состоит из фруктов и орехов. В коже этих животных имеются миллионы пор, через которые происходит выделение пота; у них также есть коренные зубы для пережевывания пищи; их слюна имеет щелочную реакцию и, как у травоядных животных, она содержит птиалин, облегчающий

переваривание пищи. Их кишечник, также длинный и извилистый (в 6 раз больше длины тела), предназначен для переваривания фруктов и овощей, но не быстро гниющего мяса.

ЛЮДИ

По всем рассмотренным выше признакам люди находятся ближе всего к животным, питающимся фруктами, имеют очень много общего с травоядными животными, но сильно отличаются от хищников. Это будет наглядно показано далее в таблице, где приводятся особенности строения пищеварительной системы, зубов и челюстей, а также функций организма хищников, травоядных животных, животных, питающихся фруктами и человека. Как и у человекообразных обезьян, длина пищеварительной системы человека в 6 раз больше длины его тела; в нашей коже имеются миллионы мельчайших пор для испарения влаги и охлаждения тела посредством выделения пота; мы пьем воду, втягивая ее ртом, как и все вегетарианские животные, строение наших зубов и челюстей такое же, как и у них, наша слюна имеет щелочную реакцию и содержит птиалин, что помогает переваривать крахмалистую пищу. Люди по своей природе не плотоядные существа - наша анатомия и пищеварительная система показывают, что наш организм приспособлен к питанию фруктами, орехами и овощами.

Конечно, организм человека обладает широчайшим диапазоном приспособляемости. Природа снабдила человека механизмами, которые позволяют ему в экстремальных условиях при отсутствии пищи растительной без особого вреда переходить на животную. Однако если эта способность становится основой повседневных пищевых привычек, то раньше или позже проявятся во всей полноте различные негативные последствия.

Очевидно, что естественные инстинкты человека противоположны инстинктам хищников. Большинство людей сами не убивают животных и чувствуют отвращение к убийству. Вместо того, чтобы есть сырое мясо, как это делают все плотоядные животные, люди варят, запекают и жарят его; они пытаются приглушить его вкус с помощью всевозможных соусов и специй. Один ученый объяснил это следующим образом: “В присутствии запаха мяса у кота начинает выделяться слюна, однако тот же самый кот никак не реагирует на запах фруктов. Если бы человек испытывал удовольствие, набрасываясь на птицу и разрывая зубами ее еще теплое тело, высасывая ее кровь, то тогда можно было бы заключить, что человек по природе своей хищник. В действительности же слюноотделение у человека вызывает вид сочного винограда, и даже не будучи голодным, он съест фрукты, соблазнившись их приятным вкусом”.

Ученые и натуралисты, в том числе и Чарльз Дарвин, выдвинувший гипотезу эволюции, сходятся в том, что древние люди были вегетарианцами (питались фруктами, овощами и орехами). На протяжении истории человечества наша анатомия не изменилась. Шведский ученый фон Линней отметил, что “внутреннее и внешнее строение человеческого тела в сравнении с другими животными показывает, что фрукты и сочные овощи являются естественной пищей человека”.

Таким образом, научные исследования подтверждают тот факт, что физиология, анатомия и инстинктивное поведение человека приспособлены к диете, состоящей из фруктов, овощей, орехов и злаков. Это кратко и наглядно показано в таблице.

...

КАКИМ ОПАСНОСТЯМ ПОДВЕРГАЮТСЯ ЛЮДИ, УПОТРЕБЛЯЯ В ПИЩУ МЯСО?

Эскимосы, диета которых состоит преимущественно из мяса и жира, живут в среднем около 27,5 лет. Средняя продолжительность жизни киргизов, употребляющих в пищу преимущественно мясо, составляет около 40 лет. В противоположность этому, как показали исследования, проведенные среди таких вегетарианских племен, как хунзы в Пакистане, отоми трайб в Мексике и среди коренного населения Юго-Запада Америки, вегетарианцы отличаются прекрасным здоровьем, выносливостью и долголетием. Среди них совсем не единичны случаи, когда люди сохраняют здоровье, физическую и умственную активность в возрасте 110 лет и более. Мировая статистика здравоохранения показывает, что в странах, где уровень употребления мяса наиболее высокий, отмечается наивысший показатель заболеваемости раком и болезнями сердца. И наоборот, в вегетарианских странах уровень этих заболеваний наиболее низок.

ПОЧЕМУ МЯСОЕДЫ ЧАЩЕ БОЛЕЮТ И РАНЬШЕ УМИРАЮТ?

ОТРАВЛЕНИЕ

Непосредственно перед убийством, а также во время агонии биохимия охваченного ужасом животного претерпевает существенные изменения. Токсичные биопродукты распространяются по всему телу. Таким образом происходит болевое отравление трупа. Наше тело становится больным во время сильного гнева

или страха; животные не меньше, чем люди, подвержены этим эмоциям, и биохимический состав их тела значительно изменяется в экстремальных ситуациях. Значительно повышается содержание адреналина, а также содержание гормонов в крови уже в то время, как животное видит смерть своих сородичей и предпринимает безуспешные попытки освободиться и сохранить свою жизнь. Это повышенное содержание гормонов сохраняется в мясе и позже становится причиной отравления тканей человеческого тела.

Даже после термической обработки в мясе сохраняются гормоны того пола, к которому принадлежало животное. Употребление в пищу мяса животных приводит к дезориентации гормональной системы человека лавиной чужеродных гормонов. Во многом по этой причине такой острой стала в наше время проблема транссексуалов.

В соответствии с данными американского Института питания, “мясо внезапно убитых животных насыщенно ядовитой кровью и другими вредными биопродуктами”. В то время как, согласно Британской Энциклопедии, “содержание белка в орехах, бобовых (фасоль, горох, соя и др.), злаках и молочных продуктах выше, чем в мясе, и достигает 56%”.

РАК

Исследования, проведенные среди 50000 вегетарианцев (Адвентистов Седьмого Дня), дали поразительные результаты. Обследования ясно показали, что уровень заболеваемости раком среди этой группы людей в несколько раз ниже, чем в среднем по стране.

Почему же мясоедение увеличивает риск онкологических заболеваний? Одной из причин этого может быть то, что мясо убитого животного спустя несколько дней после его смерти приобретает неприятный серо-зеленый цвет. Мясная промышленность старается тщательно скрыть это изменение цвета, добавляя в мясо нитраты, нитриты и другие консервирующие вещества. Эти вещества сохраняют ярко-красный цвет мяса, однако в последние годы большая часть этих веществ признана канцерогенными (вызывающими онкологические заболевания или способствующими их развитию).

Доктор Уильям Лиджинский, специалист в области онкологических заболеваний из Национальной лаборатории в Тенесси (США), однажды сказал: “Я никогда не кормлю своего кота продуктами, содержащими нитраты”.

Британские и американские ученые, занимающиеся изучением кишечных бактерий, обнаружили, что существует большое различие в бактериальной флоре кишечника у вегетарианцев и мясоедов. Бактерии, содержащиеся в кишечнике мясоедов, в присутствии пищеварительных соков продуцируют химические вещества, способствующие возникновению онкологических заболеваний. Это может рассматриваться причиной того, что рак кишечника значительно шире распространен в странах Северной Америки и Западной Европы по сравнению с вегетарианскими странами, такими как Индия. В США, например, рак кишечника по распространенности занимает 2-е место (после рака легких), а в Шотландии, где в пищу употребляют примерно на 20% больше мяса, чем в Англии, заболеваемость раком кишечника одна из самых высоких в мире.

Майкл Джейхилл в своей книге “Метаболическая эпидемиология диетических факторов рака толстого кишечника” пишет: “Свидетельством неприспособленности кишечного тракта человека для переваривания мяса является подтвержденная множеством исследований взаимосвязь между раком толстого кишечника и мясоедением”.

...

БОЛЕЗНИ ЖИВОТНЫХ

Другая опасность, подстерегающая мясоедов, заключается в том, что животные часто страдают инфекционными заболеваниями, и это недостаточно контролируется или просто игнорируется производителями мяса или санитарными инспекторами. Нередки случаи, когда животное, страдавшее от рака какой-то части тела, все равно идет на бойню, где зараженную часть отрезают, а остальное идет на мясо. Или, что еще хуже, мясо зараженного раком животного перемалывается в фарш, который продают затем под названием “хот догов” или под другими ярлыками. Только на территории Америки с ее громадной армией санитарных инспекторов, было продано на мясо 25000 коров с явными признаками рака! И это происходит в то время, когда ученые установили, что если рыба проглотит кусочек печени больного животного, она сама заболеет раком. Знаменитый врач-диетолог д-р Дж. Х. Кэллог, вегетарианец, однажды сказал перед обедом: “Как замечательно есть пищу, о которой мы не можем сказать, что она погибла по нашей вине”.

БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Возможно, что наиболее неоспоримым аргументом в пользу вегетарианской диеты является не вызывающая никаких сомнений, подтвержденная многочисленными исследованиями связь между

мясоедением и сердечными заболеваниями. В Америке (занимающей первое место по уровню потребления мяса) один человек из двух умирает от болезней сердца или нарушений кровяного давления, в то время как в странах с низким уровнем потребления мяса эти болезни неизвестны. Журнал Американской медицинской ассоциации еще в 1961 году опубликовал сообщение о том, что “при помощи вегетарианской диеты можно предотвратить 90 - 97 % сердечных заболеваний (тромбофлебиты и закупорка коронарных сосудов)” [1]. Проводимые с тех пор исследования неопровержимо доказали, что после алкоголизма и курения употребление в пищу мяса является главной причиной смертности в Западной Европе, США, Австралии и других экономически развитых странах мира [2].

Что же делает мясо столь опасным для кровеносной системы человека? Животные жиры такие, как холестерин, очень плохо выводятся из организма человека. Эти жиры откладываются на стенках кровеносных сосудов. С годами отверстия сосудов становятся все уже и уже, и все меньше крови способны они пропустить через себя. Это называется атеросклерозом. Сердце в этом случае очень сильно перегружается, так как для перекачивания одного и того же количества крови требуется намного больше усилий. В результате - высокое кровяное давление, инфаркт и сердечные приступы. Не так давно ученые Гарвардского университета обнаружили, что нарушения кровяного давления среди группы обследуемых вегетарианцев встречаются значительно реже, чем среди аналогичной группы невегетарианцев. Во время корейской войны было проведено вскрытие трупов 200 американских и 200 корейских солдат в возрасте около 20 лет. Почти 80% американских солдат имели отложения на стенках артерий, образовавшиеся в результате употребления мяса. Корейские солдаты имели абсолютно чистые артерии. В основном они были вегетарианцами.

В Америке сердечные заболевания приняли характер эпидемии. Они являются “убийцей номер один”. Все больше и больше врачей (включая Американскую ассоциацию по исследованию сердца) предписывают своим пациентам отказ от мясной пищи или резкое сокращение употребления мяса. Сейчас ученые признали, что вегетарианская диета способна значительно понизить и нормализовать содержание холестерина в крови. В статье, опубликованной в английском журнале “Ланцет”, Д.К.Р. Сиртори сообщает, что люди, имеющие высокое содержание холестирина в крови и страдающие сердечными заболеваниями, “могут поправить свое здоровье, перейдя на вегетарианскую диету, которая содержит только растительный белок”[3].

Доктор У. Д. Реджистер, заведующий отделом питания Калифорнийского университета, описывает эксперименты, во время которых диета, богатая бобами и горохом, приводила к снижению содержания холестерина, несмотря на то, что лица, принимавшие участие в эксперименте, продолжали употреблять значительное количество сливочного масла.

...

ПОЛУЧИТ ЛИ МОЕ ТЕЛО ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, ЕСЛИ Я НЕ БУДУ ЕСТЬ МЯСО?

У людей, которые собираются перейти на вегетарианскую диету, наибольшее беспокойство вызывает вопрос: получит ли мое тело достаточное количество питательных веществ, если я не буду есть мясо? Смогу ли я получить достаточное количество белков? Несмотря на массовую рекламную пропаганду мясной пищи, вам не о чем беспокоиться. Лакто-вегетарианская система питания может удовлетворить все необходимые потребности тела в пище.

Многие ученые доказали тот факт, что вегетарианские продукты содержат гораздо большее количество биологической энергии, чем мясо. Нас просто заставили поверить в то, что употребление в пищу мяса необходимо для здоровья. В 50-х годах ученые классифицировали мясные белки как белки “первого класса”, а растительные белки как белки “второго класса”. Однако мнение это было полностью опровергнуто, поскольку исследования показали, что растительные белки так же эффективны и питательны, как и мясные.

Содержание белка в вегетарианских продуктах колеблется от 8-12% в хлебных злаках, до 40% в соевых бобах, что вдвое больше, чем в мясе. (Даже нежирная часть бифштекса содержит 20% усваиваемого белка). Многие орехи, семечки и бобовые содержат 30% белка. Белки, которые нам необходимы, состоят из 8 “основных” аминокислот. Пищевая ценность мяса так часто превозносится потому, что в нем содержатся все эти 8 аминокислот. И при отсутствии этих аминокислот человеческий организм не сможет полноценно существовать.

Но вот о чем не подозревает большая часть людей, употребляющих мясо: мясо не является единственным продуктом, содержащим полный набор необходимых аминокислот - соевые бобы и молоко, например, также содержат все эти вещества, все 8 необходимых нам аминокислот в наилучшей пропорции. С другой стороны, вот что пишет популярный врач Шаталова в своей книге “Формула здоровья и долголетия”: “Академик Углов и его сотрудники с помощью серии экспериментов установили, что орган,

вырабатывающий незаменимые аминокислоты, в нашем организме есть - это толстый кишечник. Точнее, не он сам, а обитающие в нем “квартиранты” - микроорганизмы. Именно они, потребляя часть поступающих в толстую кишку с растительной пищей питательных веществ, преобразуют их в процессе своей жизнедеятельности в необходимые нам аминокислоты”. “Подумайте сами, - продолжает дальше Шаталова, - можно ли безнаказанно выключать из работы целый орган, предусмотрительно встроенный природой в целостную систему вашего организма? Ни для него, ни для вас бесследно это не проходит. Сегодня ваша кишка не работает и в малую долю своих возможностей. Потребляя в пищу чужеродные белки, концентрированные вещества, вы угнетаете микрофлору толстого кишечника, вносите дисгармонию в работу своего организма, мешаете его способности к саморегуляции, самовосстановлению”. Развивая эту мысль, дорисуем картину дальше. Не работающий как надо толстый кишечник не в состоянии освободиться от остатков съеденной пищи. В результате - запоры. Запоры же - причина очень многих заболеваний, таких как гипертония, кожные болезни, геморрой, расширение вен, полипы кишечника, онкологические и другие заболевания.

Необходимые человеку белки можно получить также путем простого сочетания двух вегетарианских продуктов (таких, например, как рис и бобовые), при этом полностью удовлетворяется потребность в белках самого высокого качества. Бедные люди во всем мире делают это постоянно; они смешивают рис с тофу и бобами (как в Китае или в Индии), или кукурузу с бобами (как в Центральной и Южной Америке) и т. п.

В 1972 году д-р Фредерик Стар из Гарвардского университета предпринял обширные исследования вегетарианцев, включая взрослых мужчин и женщин, беременных женщин, а также девушек и юношей. Он обнаружил, что все группы исследуемых получали более чем двойную норму необходимого белка. В 1954 году ученые провели в Гарварде детальное исследование и нашли, что различные овощи, злаки и молочные продукты, употребляемые в любых сочетаниях, удовлетворяют потребность во всех необходимых белках; невозможно было обнаружить недостатка белков ни в одной из используемых комбинаций. Ученые пришли к заключению, что очень трудно составить вегетарианский обед таким образом, чтобы он не содержал в себе всех необходимых для человеческого тела белков.

Приводимые данные справедливы не только для взрослых, но также и для детей. Достаточно широко распростарнено мнение, что ребенка, поскольку он растет, много двигается, обязательно нужно кормить мясом. Выдающийся американский врач-диетолог Герберт Шелтон пишет: “Естественно, ни мясо, ни мясной бульон, ни яйца никогда нельзя давать ребенку до 7-8 лет. В этом возрасте у него нет сил для нейтрализации токсинов, образующихся в этих продуктах”. Доктор Валерий Александрович Капралов, директор московской Натуропатической школы оздоровления и родовспоможения отмечает: “Чтобы дети росли по-настоящему здоровыми, крепкими и такими оставались всю жизнь, мало одних занятий физической культурой. Важно, чтобы они правильно питались и, в первую очередь, не употребляли мяса. Тогда организм ребенка будет развиваться так, как ему положено природой, и такой человек избежит многих заболеваний, уготованных мясоедам”.

В газетах мы часто читаем об истощенных людях, которые голодают и умирают от недостатка белка, и мы обвиняем в этом вегетарианскую диету. Но ученые обнаружили, что эти люди истощены не потому, что не едят мяса, а потому, что они не получают необходимую пищу. Диета, состоящая только из риса (которого, кстати, часто тоже не хватает) или только из сладкого картофеля, действительно ведет к истощению и преждевременной смерти. В противоположность этому, в тех местах, где вегетарианцы получают достаточное по количеству и разнообразию вегетарианское питание, включающее в себя различные овощи, злаки и бобовые, мы встречаем сильных, здоровых и преуспевающих людей.

...

НО КАКАЯ СВЯЗЬ МЕЖДУ МЯСОЕДЕНИЕМ И НЕДОСТАТКОМ ПИЩИ?

Ответ прост: мясо - это наиболее неэкономичная и неэффективная пища, которую мы можем есть. Стоимость одного килограмма мясного белка в двенадцать раз выше, чем стоимость того же количества растительного белка. Только 10% белка и калорий, содержащихся в мясе, может быть усвоено организмом, остальные 90% являются бесполезным шлаком.

По затратам земельных, водных и прочих ресурсов мясо - самая дорогая и неэффективная пища, которую только можно себе представить. Всего 10% протеина и калорий, содержащихся в злаках, идущих на корм скоту, возвращается в виде мяса. Вдобавок огромное количество пахотных земель занимается под корм для скота. Эти земли могут быть использованы гораздо более продуктивно, если выращивать на них зерно, бобовые культуры. Например, если выращивать быков, то один акр земли позволяет производить кормов для получения 250 фунтов белка (в говядине), но если эту же землю засеять соевыми бобами, то мы получим белка в 17 раз больше (4250 фунтов)! Если эту площадь засеять картофелем, то можно собрать 40

000 фунтов! Иными словами, для того чтобы питаться мясом, требуется в 17 раз больше земли, чем для того чтобы питаться соевыми бобами. Кроме того, соевые бобы содержат меньше жира и лишены мясных токсинов. Выращивание животных для использования их в пищу является страшной ошибкой в использовании природных ресурсов - не только земли, но и воды.

Поль и Анна Эрлих в своей книге “Население, ресурсы и окружающая среда” пишут, что для выращивания одного килограма пшеницы требуется всего 60 литров воды, а на производство одного килограмма мяса затрачивается от 1250 до 3000 литров [5].

Это значит, что в то время как миллионы людей всего мира голодают, несколько богатых людей используют понапрасну огромные пространства плодородной земли, воду и зерно с единственной целью - питание мясом, которое постепенно разрушает здоровье людей. Американцы потребляют свыше тонны зерна на одного человека в год (благодаря выращиванию скота на мясо), в то время как в среднем в мире приходится по 400 фунтов зерна на человека в год.

Генеральный секретарь ООН Курт Вальдхайм сказал, что основной причиной голода во всем мире является пищевая промышленность в богатых странах, и ООН настойчиво рекомендовала этим странам снизить уровень потребления мяса. По мнению многих ученых правильное решение проблемы глобального кризиса в области питания состоит в том, чтобы постепенно заменить мясную диету на вегетарианскую. “Если бы мы были вегетарианцами, то могли забыть о том, что такое голод на этой земле. Дети рождались бы, росли, хорошо питаясь, и они могли бы жить счастливой и здоровой жизнью. Животные могли бы жить на свободе, в естественных условиях, вместо того, чтобы искусственно размножаться в огромных количествах, чтобы потом попасть на бойню” (Б. Пинкус "Овощи - основной источник блага”).

“Земли вполне достаточно для того, чтобы удовлетворить потребности каждого, но недостаточно для того, чтобы удовлетворить алчность каждого” (Махатма Ганди).

Учитывая прогнозы многих ученых о том, что основу питания будут составлять растительные белки, некоторые страны Запада начали вкладывать деньги в развитие такой отличной базы растительного белка, как выращивание сои. Китайцы оказались в этой области первыми, так как они были вынуждены использовать белки тофу и других соевых на протяжении тысячелетий.

Таким образом, производство мяса является основной причиной глобального кризиса в области питания. Только в общих чертах здесь рассмотрена проблема, но причины, которые пронизывают все аспекты борьбы за осуществление основных прав каждого человека на нашей планете, остаются в тени.

...

## “АХИМСА” - НЕНАСИЛИЕ ПО ОТНОШЕНИЮ К ЖИВЫМ СУЩЕСТВАМ

Всё вышеперечисленные практические соображения (здоровье, экономика и т.п.) не являются единственными причинами отказа от употребления в пищу мяса. Одна из наиболее важных причин та, что мы не вправе распоряжаться чужой жизнью, даже жизнью животных, без крайней необходимости. Многие ученые и духовные группы принимают вегетарианство, потому что считают жизнь всех существ священной и неприкосновенной, и ощущают потребность жить, не причиняя страданий другим существам. Согласно их убеждениям честные люди должны видеть в животных не рабов и не продукт питания, но младших братьев и сестер, и чувствовать, что мы не имеем права причинять им страдания и смерть, отнимать у них жизнь, когда наше существование совершенно не зависит от этого. Если для нас возможно жить более здоровой жизнью без употребления мяса, разумно будет спросить, является ли мясоедение нравственной и гуманной привычкой. Ясно, что животные не хотят жертвовать своей жизнью для того, чтобы мы удовлетворяли свою прихоть в мясной пище.

Этот этический принцип ненасилия в древнеиндийском мировоззрении (которое существовало еще до буддизма) обозначается санскритским словом “ахимса”. Принцип ахимсы означает, что человек не причиняет страдания другим живым существам своими поступками, словами и даже мыслями. И вегетарианство рассматривается как неотъемлемая часть этого нравственного принципа. Иногда оппоненты вегетарианства указывают, что Гитлер и некоторые его приспешники тоже были вегетарианцами, поэтому, дескать, вегетарианство и нравственность - понятия не тождественные. С этим можно согласиться лишь частично, поскольку очевидно, что Гитлер не следовал ахимсе в полном понимании этого принципа. С другой стороны, если человек не придерживается вегетарианства, то по крайней мере о следовании принципу неприменения вреда живому уже нельзя вести речь.

Каждый, кто побывал на бойне, может подтвердить тот факт, что животные ужасно страдают перед смертью и во время гибели. В Соединенных Штатах ежедневно убивают около 9 миллионов животных для того, чтобы обеспечить гастрономические потребности. Те из нас, кто будет плакать, если убьют его пса или кошку, будет возмущен бессмысленными убийствами миллионов животных ежедневно.

Во времена первых христиан многие из них, как и некоторые иудейские секты, отвергали мясоедение как дорогую и жестокую роскошь. На протяжении всей истории человечества мудрецы и духовные учителя говорили о том, что мы никогда не сможем достичь высших состояний сознания и создать общество, основанное на любви, пока мы сохраняем ужасную привычку мясоедения.

“По моему мнению, вегетарианский образ жизни, благодаря своему чисто физическому воздействию на человеческий темперамент, оказал бы самое благоприятное влияние на большую часть человечества”.
Альберт Энштейн

“Животные - это мои друзья... и я не ем своих друзей. Это ужасно! Не только страданием и смертью животных, но тем, что человек понапрасну подавляет в себе высшее духовное сокровище - сочувствие и сострадание к живым существам, подобным себе, растаптывая свои собственные чувства, становясь жестоким”.
Джордж Бернард Шоу

“Правда, что человек - это король животных, по своей жестокости он превосходит их. Мы живем за счет смерти других. Мы просто ходячее кладбище. С раннего детства я отказался от употребления мяса и придет время, когда человек будет смотреть на убийство животного так же, как сейчас он смотрит на убийство человека”.
Леонардо да Винчи

“В то время, как мы представляем собой живые могилы убитых животных, - как можем мы надеяться на какие-то улучшения условий жизни на земле?”
Лев Толстой

“Мир на земле или любой другой мир находится в огромной зависимости от состояния ума. Вегетарианство дает правильное ментальное состояние для мира. Оно несет в себе силу лучшего пути жизни, который, если станет всеобщим, может привести к лучшему, более справедливому и более мирному сообществу наций”.
У Ну, премьер-министр Бирмы

“Иногда нам говорят: “Вы призываете нас не есть мяса, но ведь вы едите овощи. Разве это - не насилие? “Да, есть овощи - тоже насилие, и вегетарианцы совершают его по отношению к другим живым существам, поскольку овощи также живут. Невегетарианцы убивают коров, коз и многих других животных, употребляя их в пищу, но вегетарианцы тоже убивают... Это - закон природы. Дживо дживасья дживанам: одно живое существо живет за счет другого. Однако человек должен свести такое насилие к минимуму, лишь настолько, насколько это необходимо.”
А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада, “Шримад-Бхагаватам”, 3.29.15

...

МНЕ ВСЕ ЕЩЕ НРАВИТСЯ ВКУС МЯСА - ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ?

Древняя йога для изменения укоренившихся отрицательных привычек предлагает не “вырывать их с корнем” (практически неосуществимая задача), а взрастить, воспитать и культивировать новую привычку, проявив при этом заботу, любовь и внимание (подобно выращиванию ментального куста роз), используя принцип внушения. Очень скоро эта новая привычка вырастет сильной, прекрасной, и она вытеснит старую сорную траву (привычку есть мясо), которая увянет и исчезнет. Ниже приводится несколько рекомендаций для культивации вашего нового “розового куста”. Купите две-три вегетарианские кухонные книги и положите их на видном месте (это большая экономия денег в стратегии покупателя - превосходная, высокопитательная вегетарианская диета уменьшит расходы на питание). Научитесь готовить одно-два несложных вегетарианских блюда и время от времени заменяйте ими мясной обед. Задача перехода от мясной диеты к диете жизни, свежей и питательной, более проста, чем это может показаться вначале. Существуют тысячи вкусных и питательных блюд, оценить которые невегетарианцы просто не имели возможности из-за своей привычки, условий и недостатка информации. Многие люди удивляются, открыв для себя множество питательных блюд из незнакомых для них продуктов: проса, гречки, овсяной крупы, бобов, фасоли, коричневого риса, соевого сыра (тофу) и некоторых других. Запомните, что изучить вегетарианскую кухню намного легче, чем вы можете себе представить. Многие начинающие будут готовить первый раз в жизни. Неоспоримым преимуществом вегетарианской кухни является то, что после

изучения нескольких основных принципов (которые можно найти в поваренной книге), вы сможете легко готовить самые разнообразные блюда из бесконечного множества злаков, бобов, овощей и орехов. Если вы еще недостаточно утвердились в своем решении стать вегетарианцами, выберите послеобеденное время для того, чтобы посетить скотобойню, это поможет вам преодолеть свои последние сомнения. Поначалу вы можете испытывать некоторые трудности, связанные с переменой диеты, но не слишком большие, не такие, например, как тогда, когда вы бросаете курить. Большая часть людей с самого начала перехода на вегетарианскую диету бывает настолько вознаграждена повышением энергетического уровня, очищением пищеварительной системы, прояснением сознания, легкостью тела, что процесс этого перехода вызывает весьма приятные ощущения. Приходит полное здоровье, не только физическое, но и духовное. Вы почувствуете радость от того, что претворяете в вашу жизнь идеалы гуманизма и счастья. Вы почувствуете любовь к себе всех созданий на этой планете. Те, кто придерживается вегетарианской диеты, наносят минимальный ущерб живым существам нашей планеты, и это помогает нам все более и более осознать единство жизни в ее различных проявлениях и свою вечную связь с Богом, который является верховным отцом всех живых существ.

## ВЫСШАЯ ЦЕЛЬ ВЕГЕТАРИАНСТВА

Помимо медицинских, экономических и этических аргументов в пользу вегетарианства, а также его преимуществ с точки зрения религии, вегетарианство имеет еще один аспект - духовный. Главное преимущество вегетарианства заключается в том, что оно способствует развитию в человеке естественного влечения и любви к Богу. В комментариях к "Шримад-Бхагаватам" Шрила Прабхупада говорит: "Жизнь дана человеку для духовного самоосознания, и если он хочет достичь его, то должен есть только пищу, которая была предложена Господу. Господь принимает от Своих преданных любые блюда из овощей, фруктов, молочных продуктов и зерна. Ему можно предлагать самые разнообразные фрукты, овощи и молочные продукты, и, после того как Господь примет подношение, преданный может отведать прасад. Таким образом человек со временем избавится от всех страданий, связанных с борьбой за существование".

Питаясь предложенной пищей, традиционно называемой прасадом, "милостью Бога", человек не только ведет здоровый образ жизни, но и получает возможность духовного совершенства, осознать Бога. Прасад - это не обыкновенная пища, насыщающая голодных, это духовная пища, которая утоляет духовный голод человека. Когда Господь Кришна принимает подношение, Он сообщает предложенной Ему пище божественные качества, поэтому прасад Кришны неотличен от Самого Кришны. Из сострадания к душам, которые томятся в темнице материального мира, Кришна приходит к ним в форме прасада, чтобы, просто принимая пищу, люди могли постичь Его.

Прасад насыщает тело духовной энергией. Питаясь прасадом, человек не только избавляется от последствий своих прошлых грехов, но и приобретает иммунитет против материальной скверны. Подобно тому как введение антисептической вакцины предохраняет нас от инфекционного заболевания, прасад дает нам иммунитет против иллюзии и материалистических представлений о жизни. Поэтому человек, который ест только пищу, предложенную Кришне, смывает с себя все грехи и быстро продвигается по пути самоосознания.

Шрила Прабхупада часто говорил, что тот, кто хотя бы один раз отведал вкус прасада, получает возможность вырваться из круговорота рождения и смерти и даже величайший грешник может стать святым, если будет питаться только прасадом.

Диета, состоящая только из пищи, которая была предложена Кришне, является высшей формой вегетарианства. В конце концов, голуби и обезьяны тоже вегетарианцы, поэтому сам по себе переход на вегетарианскую диету не является таким уж большим достижением. В Ведах говорится, что цель человеческой жизни - возродить вечные взаимоотношения, которые связывают нашу душу с Богом, и, когда мы начнем питаться не просто вегетарианской пищей, а прасадом, еда также будет способствовать достижению этой цели.

...