

Вегетарианство: путь к высшей цели

Слово «вегетарианец», введенное в обиход в 1842 году основателями «Британского вегетарианского общества», происходит от латинского *vegetus*, что означает «крепкий, здоровый, свежий, бодрый», как в словосочетании *homo vegetus*, которое указывает на духовно и физически развитую личность. Изначально слово «вегетарианский» означало гармоничный с философской и нравственной точки зрения образ жизни, а не просто фруктово-овощную диету.

Большинство вегетарианцев — это люди, которые поняли, что сначала нужно избавиться от склонности к насилию в собственном сердце, и только потом помышлять о создании миролюбивого общества. Поэтому нет ничего удивительного в том, что многие тысячи людей, представителей всех слоев общества, в своих поисках истины становились вегетарианцами. Вегетарианство — это очень важный шаг на пути к совершенному обществу, и те, кто задумается над его преимуществами, окажутся в одном ряду с такими мыслителями, как Пифагор, Сократ, Платон, Климент Александрийский, Плутарх, царь Ашока, Леонардо да Винчи, Монтень, Акбар, Джон Мильтон, сэр Исаак Ньютон, Эммануэль Сведенборг, Вольтер, Бенджамин Франклин, Жан-Жак Руссо, Ламартин, Перси Биши Шелли, Ралф Уолдо Эмерсон, Генри Дэвид Торо, Лев Толстой, Джордж Бернард Шоу, Рабиндранат Тагор, Махатма Ганди, Альберт Швейцер и Альберт Эйнштейн.

Давайте же рассмотрим некоторые из преимуществ вегетарианства.

Питание и здоровье

Можно ли, став вегетарианцем, укрепить или поправить свое здоровье? Можно ли таким образом предотвратить определенные заболевания?

Сторонники вегетарианства уже много лет говорят: «Да, можно», хотя до недавнего времени официальная наука скептически относилась к их утверждениям. Однако за последние годы ученые-медики обнаружили, что существует непосредственная связь между употреблением в пищу мяса и такими опасными болезнями, как рак и сердечно-сосудистые заболевания, и это заставило их изменить свои взгляды на вегетарианство.

Еще в 60-х годах ученые высказывали предположения, что развитие атеросклероза и болезней сердца так или иначе связано с употреблением мясной пищи. В «Журнале Американской ассоциации врачей» за 1961 год сказано: «Переход на вегетарианскую диету в 90–97% случаев предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний».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 развитых странах мира.²

Человеческий организм не в состоянии справиться с избытком животных жиров и холестерина.³ Опрос 214 ученых, занимающихся исследованием атеросклероза в 23 странах мира, показал, что практически все они согласны с тем, что существует зависимость между образом питания, уровнем холестерина в крови и сердечно-сосудистыми заболеваниями.⁴ Если организм получает больше холестерина, чем требуется (как правило, именно это и происходит при употреблении в пищу мяса), то его избыток со временем становится причиной многих заболеваний. Холестерин откладывается на стенках кровеносных сосудов, уменьшая приток крови к сердцу, что может стать причиной повышенного кровяного давления, сердечной недостаточности и инсультов.

С другой стороны, ученые Миланского университета и клиники Меггиор доказали, что белок растительного происхождения нормализует уровень холестерина в крови. В своей статье, опубликованной в английском медицинском журнале «Ланцет», Д.К.Р. Сиртори сообщает, что люди, имеющие высокое содержание холестерина в крови и страдающие сердечными заболеваниями, «могут поправить свое здоровье, перейдя на вегетарианскую диету, которая содержит только растительный белок».⁵

Что касается раковых заболеваний, то исследования последних двадцати лет со всей определенностью указывают на существование зависимости между употреблением в пищу мяса и раком толстой и прямой кишки, молочных желез и матки. Рак этих органов крайне

редко встречается у тех, кто употребляет мясо в небольших количествах или не ест его совсем (к их числу относятся адвентисты седьмого дня, японцы и индийцы), но широко распространен среди тех, кто питается мясом.⁶

Другая статья в том же журнале сообщает: «В районах, жители которых отдают предпочтение пище, содержащей большое количество жира и животного белка, часты случаи заболевания раком толстой кишки, тогда как там, где питаются преимущественно вегетарианской пищей, содержащей небольшое количество жира и веществ животного происхождения, случаи таких заболеваний встречаются сравнительно редко».⁷

Ролло Рассел в своей книге «О причинах заболевания раком» пишет: «Я обнаружил, что из 25 стран, жители которых питаются преимущественно мясной пищей, в 19 очень высок процент заболевания раком, и лишь в одной стране он относительно низок, в то же время из 35 стран, жители которых употребляют мясо в ограниченном количестве или не едят его совсем, нет ни одной, в которой процент заболевания раком был бы высоким».⁸

Каковы причины того, что люди, употребляющие в пищу мясо, склонны к этим заболеваниям? Одна из причин, по мнению биологов и диетологов, заключается в том, что пищеварительный тракт человека не приспособлен к перевариванию мяса. Плотоядные животные имеют сравнительно короткий кишечник (в три раза длиннее тела), что позволяет своевременно выводить из организма быстро разлагающееся и выделяющее токсины мясо. У травоядных животных кишечник в шесть раз длиннее тела, так как растительная пища разлагается намного медленнее, чем мясо. Человек, как и травоядные, имеет длинный кишечник, поэтому, когда он ест мясо, в его организме образуются токсины, которые затрудняют работу почек и способствуют развитию подагры, артритов, ревматизма и даже рака.

Кроме того, мясо обрабатывают специальными химикатами. Сразу же после того, как животное забивают, его туша начинает разлагаться, и через несколько дней она приобретает отвратительный серо-зеленый цвет. На мясокомбинатах такое изменение цвета предотвращают, обрабатывая мясо нитритами, нитратами и другими веществами, которые способствуют сохранению ярко-красного цвета мяса. Исследования показали, что многие из этих химических веществ обладают канцерогенными свойствами.⁹ Проблема еще больше усложняется тем, что в пищу скоту, который предназначен на убой, тоже добавляют огромное количество химических веществ. Гэри и Стивен Налл

