



## ÉLETREFORM KLUB ELŐADÁS SOROZAT

### MIÉRT KÁROS A HÚSEVÉS?

#### Tartalom

1. Miért káros a húsevés?
2. Őseink is húst ettek, nemde?
3. De hát nem természetes, hogy az emberi lény húst egyék?
  - a/ Húsevők
  - b/ Fű- és levélevők
  - c/ A gyümölcssevők
  - d/ Az emberi lény
    4. A vegetarizmus története
    5. Mik a „veszélyei” a húsevésnek?
    6. A húsevők miért betegebbek és miért halnak meg hamarabb?
      - a/ Mérgeződés
      - b/ Rák
      - c/ Kémiai étrend
      - d/ Állatbetegségek
      - e/ Szívbj
      - f/ Rothadás
      - g/ Vesebaj, köszvény, artritisz
      - h/ Csökkent kiválasztási eltávolítás
7. A vegetáriusok sokkal egészségesebbek, mint a húsevők
8. A vegetáriusok fizikálisan fittebbek, mint a húsevők
9. Elég táplálékhoz jutunk húsevés nélkül?
  10. Van valami kapcsolat húsevési szokásaink és a világ éhezése között? Igen!
  11. Az éhség politikája
  12. "Ahimsza": nem ártani az élőlényeknek
  13. Mi az "életerő princípium"?



14. Néhány híres vegetárius

15. Én szeretem a hús ízét, mit tegyek?

Barbara Parham "What's Wrong With Eating Meat?" /Publ. by Amanda Marga Publications Denver, Colorado, 1981/ című munkáját fordította és ennek alapján a kötetet összeállította:

Oláh Andor dr. 1988 szeptember

Miért káros a húsevés?

Rögtön azt a kérdést teszi fel az, aki a vegetárius étrendről hall: "Miért káros a húsevés? Emberek milliói művelik, miért hagyjam abba?"

Vajon alapos oka van annak, hogy miért nem előnyös húst enni?

Igen van! Nem érzelmi, hanem meggyőző tudományos érvek. Aki gondosan tanulmányozza ezeket, biztosan kedve támad, hogy megpróbálja a vegetárius étrendet,

2. Őseink is húst ettek, nemde?

Nem! A legújabb kutatások szerint őseink vegetáriusok voltak; nem ettek húst máskor, mint válságos helyzetekben. Csak az utolsó jégkorszak idején, (bibliai elemzéssel nézve az özönvíz után, amikor normális gyümölcs, dió és zöldség ételeik nem voltak beszerezhetőek, kezdtek húst enni, hogy a túlélést biztosítsák). Szerencsétlenségre a húsevés szokása folytatódott a jégkorszak/özönvíz után is, beidegzés, vagy megfelelő ismeret híján. Mindazonáltal a történelem folyamán számos egyén és népcsoport volt, mely megértette a tiszta étrend fontosságát az egészség vagy a szellemi világosság spirituális szempontjából és ezért vegetárius maradt.

3. De hát nem természetes, hogy az emberi lény húst egyék?

Nem. A tudósok tudják, hogy bármely állat étrendje megegyezik élettani felépítésével. Az ember élettani, testi működései és emésztési rendszere teljesen különbözik a húsevő állatokétól.

Étrendjüknek megfelelően a gerinceseket három csoportra oszthatjuk:

húsevők,

fű és levélevők,

gyümölcsevők.

Vegyük szemügyre mindegyiket és lássuk, az ember hova tartozik.

a/ Húsevők

A húsevő állatok - az oroszlánt, a kutyát, a farkast, a macskát stb. is beleértve - számos egyedülálló jellegzetességgel bírnak, melyek az állatország minden más tagjától elkülönítik őket. Mindnyájuknak nagyon egyszerű. és rövid emésztő rendszerük van, csak háromszorosa a testhosszuknak. Ez azért van, mert a hús. nagyon gyorsan romlik, és szétesés-termékei gyorsan mérgezik a véráramot ha túl sokáig maradnak a testben.



Ezért rövid emésztő traktus fejlődött ki, hogy a húsból a rothasztó baktériumok hatására létrejött rothadós anyagok gyorsan kiürüljenek. Gyomruk tízszer annyi sósavat tartalmaz, mint a nem húsevő állatoké, hogy megemésszen rostos szöveteket és csontot. A húsevő állatoknak, mivel az éjszaka hűvösében vadásznak és nappal alusznak, amikor meleg van, nem kell izzadságmirigyekkel hűteni testüket, ezért nem bőrükön át, hanem nyelvükön át izzadnak.

Másrészt a vegetárius állatok - mint a tehén, ló, zebra, szarvas stb. - nappal szerzik meg ételmüket és szabadon izzadnak bőrükön, hogy lehűtsék testüket. De a legjellemzőbb különbség a húsevők és más állatok között a fogazatuk. Éles karmával együtt minden húsevőnek, mivel főleg a fogaival kell ölnie, hatalmas állkapcsa, hegyes, megnyúlt tépőfoga van, hogy a bőrön áthatoljon és széttépje a húst. Nincs őrlőfoga, lapos hátsó foga, melyekre a vegetárius állatoknak van szükségük, hogy megőröljék ételmüket. A magvaktól eltérően a húst nem szükséges megrágni a szájban előemésztés végett. A gyomorban és a bélben emésztődik leginkább.

#### b./ Fű és levélevők

A fű és levélevő állatok - elefánt, tehén, birka, láma stb. - fűvön és más növényeken élnek, melyek nagy része durva és terjedelmes. Ilyen típusú ételmiszer emésztése a szájban kezdődik a nyál ptyalin enzimjével. Ezeket az ételmiszereket jól meg kell rágni és alaposan elkeverni ptyalinnal, hogy összetörjenek. Ez okból a fű- és levélevőknek sok speciális őrlőfoguk van és csekély oldalmozgás, hogy megőröljék ételmüket, szemben a húsevők csak fel és le mozgó állkapcsával. Nincs körmük vagy éles foguk, szájukba felszíva isznak vizet, szemben a húsevőkkel, melyek lefetyelik nyelvükkel. Mivel nem esznek gyorsan bomló ételmiszert, mint a húsevők, és mivel ételmük hosszabb ideig halad át rajtuk, hosszabb emésztőrendszerük van - hosszabb belük, tízszer annyi, mint a testhosszuk. Ér-dekes módon újabb tanulmányok mutatják, hogy egy hústrend végtelenül káros hatással van ezekre a fű- és levélevőkre. Dr. Villiam Collins a Nev York-i Maimonides Medical Centre (Maimonides Orvosi Központ) tudósa azt találta, hogy a húsevő állatoknak "szinte határtalan képességük van telített zsírsavak és koleszterin feldolgozására. Hogyha egy fél font (533 g) állati zsírt adnak hozzá hosszú időn keresztül egy nyúl étrendjéhez, két hónap múlva vérerei zsírtól megkeményedettek lesznek és a súlyos arterioszklerózis (érelmeszesedés) nevű betegség fejlődik ki. Az emberi emésztőrendszer, a nyúléhoz hasonlóan nem arra alkotott, hogy húst emésszen, és mint később látni fogjuk, minél több húst eszik, annál jobban megbetegszik.

#### c./A gyümölcssevők

Ezek az állatok - beleértve főleg az emberszabású majmokat - étrendjük főképp gyümölcsből és diófélékből áll. Bőrük több milliónyi pórusból áll az izzadás számára és ételük megőrlésére őrlőfogaik vannak. Nyáluk lúgos és a fű és levélevőkhöz hasonlóan, ptyalint tartalmaz az előemésztésre. Belük rendkívül tekervényes és - a gyümölcs és zöldségfélék lassú emésztése miatt - testhosszuk tizenkétszerese.

#### d./Az emberi lény

Az ember jellemzői mindenben hasonló a gyümölcssevőkéhez, nagyon hasonló a fűevőkhöz és nagyon nem hasonló a húsevőkhöz; mint világosan látható az alábbi táblázaton. Az emberi emésztőrendszer, fogazat, állkapocs szerkezet és testfunkcióik teljesen különböznek a húsevő állatokétól. Mint az emberszabású majom esetében, az emberi emésztőrendszer is tizenkétszer hosszabb a testhosszúságnál, a bőrünknek több millió kis pórusa van a víz elpárologtatására és a test izzadással hűtésére. Más vegetárius állatokhoz hasonlóan szürcsölve szívással isszuk a vizet, fogaink és állkapocs



szerkezetünk vegetárius jellegű; nyálunk lúgos és ptyalint tartalmaz a magvak előemésztésére. Az emberi lény egyértelműen élettanilag nem húsevő. Anatómiai felépítésünk és emésztőrendszerünk azt mutatja, hogy gyümölcsön, dióféléken, magvakon és zöldségféléken kellene élnünk.

Nyilvánvaló továbbá, hogy természetes ösztönünk nem húsevő jellegű. A legtöbb ember másokat használ fel, hogy megölje az ő húsnak valóját, és belebetegszik, ha neki magának kell ölnie. Ahelyett, hogy nyers húst enne, mint minden húsevő állat, az ember főzi-süti, vagy roston süti és mindenféle szósszal és fűszerekkel ízesíti, hogy ne emlékeztessen nyers állapotára. Az éhes macskának folyik a nyála egy darab nyers hús szagára, de éppen nem a gyümölcs szagára. Hogyha az ember számára gyönyörűség lenne egy madárra rárohanni, fogával felhasítani a még élő combokat, végtagokat és kiszívni a meleg vért, ebből azt a következtetést vonhatnák le, hogy a természet húsevő ösztönrel látta el. Viszont egy pompás szőlőfürt összefuttatja a nyálát a szájában és ha nem is éhes, enni kíván, mert annyira szereti az ízét.

Természettudósok, Charles Darwint is beleértve, egyetértenek abban, hogy a korai emberek gyümölcs és növényevők, zöldségévők voltak, és hogy a történelem folyamán anatómiánk nem változott. A nagy Svéd tudós, Linné állapítja meg:

"Az ember külső és belső felépítése, más állatokkal összehasonlítva, azt mutatja, hogy gyümölcs és nedvdús zöldség- és főzelékfélék alkotják természetes táplálékát."

Világos a tudományos kutatásokból, hogy élettanilag, anatómiailag és ösztönösen az ember tökéletesen a gyümölcs, zöldség, diófélék és magvak fogyasztásához alkalmas. A következő tábla összegezi ezt a tényt:

Húsevők:

1. karmaik vannak, 2. Nincsenek pórusok a bőrén, a nyelvén át izzad, hogy hűtse testét.
3. Éles, hegyes frontfogak a hús tépésére
4. Nincs nyálmirigyek a szájban (nincs szüksége arra, hogy előeméssze a magvakat és gyümölcsöket).
5. savas nyál, nincs ptyalin enzim a magvak emésztésére
6. nincs hátsó lapos őrlőfog őrölni az élelmet
7. Sok erős sósav a gyomorban a kemény állati izom, csont stb. megemésztésére
8. A béltraktus csak háromszor hosszabb mint a testhossz, hogy a gyorsan bomló hús hamar kiürülhes-sen a testből

Fű és levélevők, gyümölcssevők, emberi lények:

nincsenek karmok.

a bőr több milliónyi pórusán át verejtékezik

nincs éles, hegyes front fog

jól kifejlett nyálmirigyek a magvak és gyümölcsök előemésztésére

lúgos nyál, sok ptyalin a magvak előemésztésére



lapos hátsó őrlő (moláris) fog az élelem megőrlésére

a gyomorsav hússzor kevésbé erős, mint a húsevőknél

a bél tízszerese a testhossznak, a mag nem bomlik oly gyorsan. Így lassan haladhat végig a testben

a bél a testhossz tizenkétszerese, a gyümölcs nem bomlik oly gyorsan, ezért lassan halad végig a bélcsatornán

#### 4. A vegetárizmus története

Az írott történelem kezdetétől azt találjuk, hogy a vegetárius diétát az emberiség természetes étrendjének tartották. A korai görögök, egyiptomiak és héberek az embert gyümölcssevőként írták le. A régi Egyiptom bölcs papjai sohasem ettek húst. Számos nagy görög bölcs - Platón, Szokratészt és Pütagorászt is beleszámítva - a vegetárius étrend szószólói voltak. Az inka indiánok nagy kultúrája a vegetárius étrenden alapult. Indiában Buddha arra ösztönözte tanítványait, hogy ne egyenek húst. A taoista szentek és bölcsek vegetáriusok voltak. A korai keresztények és Krisztus ovo-lakto vegetárius volt.

(Zárójelben egy kiegészítés. Jézus és korának zsidó étkezési rendszerében a halételeknek megszokott rendszere volt, mint például a Genezáreti tónál. A tanítványok egy része halász volt. Dénés Ottó)

A Bibliai teremtéstörténet világosan kimondja: "Azután ezt mondta Isten: Nektek adok az egész föld színén minden maghozó növényt, és minden fát, amelynek maghozó gyümölcse van: mindez legyen a ti eledeletek." (Genezis 1:29.)

Pál apostol, Krisztus tanítványa írta a Rómaiakhoz írott levélben: "Jó húst nem enni..." (1,21.)

India régi hindui mindig tiltották a húsevést. Az Iszlám szent könyv, a Korán tiltja "halott állatok vérének és húsát" megenni. Mohamed után az első kalifák egyike a legfőbb tanítványoknak ezt tanácsolta: "Ne tegyétek gyomrotok állatok sírjává."

Ha áttekintjük a történelmet, számos bölcs és tanult nép elfogadta a vegetárius étrendet és másokat is erre ösztönzött.

"Ekkor Dániel a felügyelőt kérte meg, akit az udvari emberek főnöke Dániel, Hananja, Misael és Azarja fölé rendelt: Csak tíz napig tégy próbát szolgálókkal! Adass nekünk főzeléket ételül és vizet italul! Akkor vedd szemügyre a mi arcunkat meg a királyi ételekből táplálkozó ifjak arcát. Aztán tégy szolgálókkal, ahogyan jónak látod. - Hallgatott is a tanácsukra és tíz napig próbára tette őket. Tíz nap múlva külsejükben csinosabbnak és jobban tápláltnak látszottak, mint a többi ifjak, akik királyi étkeket ettek." (Dániel 1:11-15.)

#### 5. Milyen „veszélyei” vannak a húsevésnek?

A leginkább húson és zsíron élő eszkimók gyorsan öregednek, átlagos életkoruk, életidejük 27 és fél év. A kirgizek, akik főként húson élnek, hamar érnek és éppoly hamar, korán meg is halnak. Ritkán élnek túl a negyvenedik évet. Ezzel ellentétben a nem húsevő kultúrákat kutató, antropológusok a pakisztáni Hunza nép, a mexikói Otomi indián törzs és Délnyugat-Amerika bennszülött népeinek ragyogó egészségét és hosszú életét dokumentálták. A világstatisztikák azt mutatják, hogy azon nemzeteknél, melyek legtöbb húst fogyasztják, legnagyobb számban fordul elő szívbaj, rák és más betegség, és különböző országokban a vegetárius csoportoknál a legalacsonyabb a betegség előfordulás,



A húsevők miért betegebbek és miért halnak meg hamarabb?

a/ Mérgeződés

Közvetlenül a levágás előtt és a levágás alatt a megrémült állatban mély biokémiai változások mennek végbe. Toxikus melléktermékek árasztják el a testet, az egész szervezet fájdalom-mérgei. Az Encyklopedia Britannica szerint — a húgsavat és más mérgező salakanyagokat is beleértve — testmérgek vannak jelen a vérben és a szövetekben: "A diófélékből, hüvelyesekből (lencse, borsó stb.) magvakból és tejtermékekből nyert fehérje relatíve tisztábbnak mondható például a borjúhúsnál, mely 56 tisztátlan vizet tartalmaz."

Épp úgy, ahogy testünk az intenzív félelemroham alatt megbetegszik, az állatok szervezete veszélyes helyzetekben mélyreható biokémiai változásokon esik át. Például vérükben a hormonszint, speciálisan az adrenalin hormon mennyisége növekszik, amint az azoknál az állatoknál is tapasztalható, amik életben maradásukért harcolnak. Ez a nagy mennyiségi hormon benne marad a húspanban és megmérgezi az ember szövetét. Az Amerikai Táplálkozási Szövetség (Nutrition Institut of America) szerint "az állati tetem telítve van toxikus vérrel és más salak melléktermékkel."

b. Rák

Egy újabb 50.000 vegetáriánusra (hetednapos vegetárius adventistákra) kiterjedő vizsgálat eredményei megrázták a rákkutatók világát. A tanulmány világosan mutatja, hogy ez a csoport meglepően kisebb rákelőfordulást mutat. Azonos nemű és életkorú kontroll csoportokkal összehasonlítva minden rákféleség szignifikánsan kisebb mennyiségben fordul elő. Jelentősen hosszabb az adventisták várható átlagéletkora is. Egy mormonokra vonatkozó újabb kutatás szerint ebben a csoportban a rákelőfordulás 50 %-kal alacsonyabb, mint az átlag népességben. (A mormonok kevés húst esznek.)

Miért lesznek inkább rákosak a húsevők?

Az egyik ok lehet az a tény, hogy a több napos hús szürkészöld, szürkés színű lesz. A húspan megpróbálja úgy elleplezni ezt az elszíneződést, hogy nitriteket, nitrátokat és más konzerválószerkeket ad hozzá. Ezek az anyagok a húsnak vöröses színt adnak, de az utóbbi években számos ezek közül karcinogénnek (rák okozóknak) bizonyult.

Dr Villiam Lijinsky, a Tennessee-i Oak Ridge National Laboratory kutatója mondja? "Még a macskámnak sem adok sohasem nitráttal színezett húst."

Húsevő és vegetárius angolokon és amerikaiakon összehasonlító bél baktérium vizsgálatokat végeztek és szignifikáns különbségeket találtak. A húsevők belében a baktériumok reakcióba lépnek az emésztőnedvekkel és olyan kemikáliák keletkeznek, melyek rák okozóként ismeretesek. Ezzel magyarázható, hogy Észak-Amerika és Nyugat-Európa húsevő területein előtérbe lép a rák, míg rendkívül ritka olyan vegetárius területeken, mint India. Az Egyesült Államokban pl. a bélrák a második leggyakoribb formája a ráknak (csak a tüdőrák előzi meg) és Skóciában, ahol 20 %-kal több borjúhúst esznek, mint Angliában, a világon a legnagyobb a rákelőfordulás.

c/ Kemizált étrend

A húsevést gyakran az élelmiszerlánc csúcsát jelentő táplálkozásmódnak nevezik. A természetben a táplálkozásmódnak hosszú lánc létezik: a növények napfényt, levegőt és vizet "esznek". Az állatok növényt, nagyobb állatok és emberi lények kisebb állatokat esznek. Mindenütt a világon a földet



mérgező kemikáliákkal (mútrágyával és rovarirtókkal) kezelik. Ezek a mérgek visszamaradnak azon állatok szervezetében, melyek növényeket és füveket esznek. Pl. a földeket DDT rovarölő kemikáliával is beszórják, ami hatalmas mérge, a tudósok megállapítása szerint rákot, meddőséget és súlyos májbetegséget okozhat. A DDT és a hozzá hasonló rovarölők visszamaradnak az állat és hal zsírában, és ha már egyszer felraktározódott, nehéz kiűzni, lebontani. Ha húst eszünk, testünkben az állatban élete során akkumulálódott DDT-t és más kemikáliákat koncentrálnak. Az élelmi lánc csúcsán elhelyezkedő ember a végső fogyasztó, a mérgező rovarölő szereket legnagyobb koncentrációban befogadó személy. A hús tizenháromszor több DDT-t tartalmaz, mint a növény, a gyümölcs és a fű. Iova állam egyetemének kísérletei szerint az emberi testben található DDT legnagyobb része húsból származik.

De a hús mérgező hatása nem csak ebből áll. A húsalatokat számos kemikáliával kezelik, hogy gyorsabban nőjenek és zsírosodjanak, javítsák hússzínüket stb. Annak érdekében, hogy a lehető legnagyobb haszonnal a legtöbb húst termeljék az állatokat erőltetve táplálják, hormonokkal injektózzák, hogy stimulálják a növekedést, étvágyfokozókat, antibiotikumokat, nyugtatókat és kémiai tápkeverékeket adnak.

A New York Times adta hírül: "A fogyasztó egészsége számára a legnagyobb veszély a rejtett szennyező anyagok: baktériumok, mint pl. a szalmonella és a rovarölőkből származó maradványok, nitritek, nitrátok, hormonok, antibiotikumok és más kemikáliák." (1971. július 18.) Számos ezek közül rák okozó kemikália és ténylegesen számos állat ezen drogok miatt hal meg, mielőtt vágóhídra kerülne.

Mióta a farmok állatgyárrá alakultak át, a legtöbb állat meg sem látja a nap fényét, szűk és borzalmas környezetben élnek le brutális halálban végződő életüket. A nagy hozamú csirkefarmok jelentik a csúcspontot. A Chicago Tribune egy cikke szerint a tojásokat a legfelső emeleten költik ki, a kikelő csirkéket azután stimulálják, gyógyszerelik és erőltetetten táplálják. Falánk módon zabálnak kis kalitkájukban, sohasem jutnak ki a friss levegőre egy kicsit mozogni. Amint növekszenek, tovább juttatják őket, és a legalsó szinten levágnak. Ilyen természetellenes manipuláció nemcsak egyensúlytalanná teszi test-kémiájukat és lerombolja természetes szokásaikat, hanem szerencsétlenségre rosszindulatú daganatok és más kóros képződmények az eredmény.

#### d/ Állatbetegségek

A további veszély, amivel a húsevőknek szembe kell nézniük, hogy az állatok gyakran fertőzöttek betegségekkel, melyek észrevétlenek, vagy nem ismertek a hús termelők vagy felügyelők előtt. Gyakran, ha az állatnak rákja vagy daganata van teste bizonyos részén, a rákos részt kivágják és a maradékot ehető húsként eladják. Vagy ami még rosszabb, az is lehetséges, hogy magát a daganatot is belevegyítik olyan kevert húskba, mint amilyen a hot-dog, és szépítve "részek"-nek keresztelik el. Amerika egyik részén, ahol rutinszerűen ellenőrzik a levágásra kerülő állatokat, 25.000 szemrákos marhát adtak el marhahúsként! Tudósok kísérletileg azt találták, hogyha beteg állat májával etetnek halakat, rákot kapnak. Egy híres vegetárius orvos, Dr. J. H. Kellogg, egy alkalommal megfigyelte, amint egy vegetárius asztalhoz ült le: "Milyen jó így étkezni, nem gyötrődve azon, hogy táplálékunk halott."

#### e/ Szívbetegségek

A legmeggyőzőbb érv a hústalan étrend mellett, hogy kétségtelen és jól dokumentált összefüggés van a húsevés és a szívbetegség között. Amerikában fogyasztják a világon a legtöbb húst, és itt minden második személy szív vagy érbetegségben hal meg, viszont ezek a betegségek gyakorlatilag ismeretlenek olyan társadalmakban, ahol a húsfogyasztás alacsony. 1961-ben a Journal of the American Medical





Assotiation hírül adta, hogy "a vegetáriánus étrend megelőzi a szívbetegségek (tromboemboliás betegségek és koszorúér elzáródás) 90-97 %-át.

Mi az, ami oly károsá teszi a húst a vérkeringési rendszer részére? Az állati húsa zsírja, a koleszterin nem bontódik le jól az emberi szervezetben. Ez a zsír rakódik le a húsevők véreinek falára. A folytonos ráakódás folyamán az ér átjárható belseje egyre kisebb és kisebb lesz az évek során, és egyre kevesebb vért enged átfolytani magán. Ezt a veszélyes állapotot arterioszklerózisnak nevezzük. Hatalmas terhet ró ez a szívre, mely egyre erősebben kell pumpáljon, hogy vért nyomjon a beszűkült vagy vérrögös érbe. Az eredmény magas vérnyomás, gutaütés és szívroham. Újabban a Harvard kutatói azt találták, hogy a vizsgált vegetáriusok átlag vérnyomása szignifikánsan alacsonyabb volt, mint a kontroll nem vegetáriusoké. A koreai háború idején 200 átlag 22 éves fiatal amerikai katona holttestét vizsgálták meg; 80-nál voltak keményedett artériák, a húsevésből eredő lerakódás plakk. Hasonló korú koreai katonákat is megvizsgáltak és nem találtak károsodást véreikben.

A koreaiak vegetáriusok.

Napjainkban felismertük, hogy a nemzetek első számú gyilkosa a szívbetegség, járványos méreteket öltött. Egyre több orvos és az American Heart Association (Amerikai Szív Társaság) erősen megszorították azt a húsmennyiséget, melyet szívbeteg emberek ehetnek, vagy azt mondják nekik, hogy szüntessék be a húsevést. A tudósok felismerték, hogy a vegetárius diéta durva táprésze és a rostok csökkentik a koleszterin szintet. Dr. U. D. Register a kaliforniai Loma Linda Egyetem Táplálkozási tanszékének (Department of Nutrition) vezetője leír olyan kísérleteket, melyekben a babban, borsóban és más növényi fehérjében gazdag diéta csökkenti a koleszterint, még ha a kísérleti alanyok sok vajot is ettek.

f / Rothadás

Amint egy állatot megölnek, testének fehérjéi azonnal kicsapódnak és önpusztító enzimek szabadulnak fel. (Ezzel ellentétben a növények lassan bomlanak, mert vastag sejtfaluk van és egyszerű a keringési rendszerük.) Rögtön ptomainnak nevezett denaturált anyagok keletkeznek. Ennek a halál után közvetlenül felszabaduló ptomainoknak köszönhetően az állati húsnak, hálnak, tojásnak van egy közös tulajdonsága - végtelenül gyors bomlás és rothadás. Miután az állatot levágták, hidegen tárolják, érlelik, a hentesboltba szállítják, megveszik, hazaviszik, tárolják, elkészítik és megeszik - elképzelve, milyen fokú rothadásos állapotban van vacsorájuk vagy ebédjük!

A hús nagyon lassan halad át az emésztőrendszeren, amely - mint láttuk - nem arra való, hogy húst emésszen. A vegetárius étellel szemben, melynek csak másfél napra van szüksége, a hús 5 nap múlva kerül ki a testből. Ez alatt az idő alatt a bomló hús bomlástermékei állandóan kapcsolatban vannak az emésztőszervekkel. A húsevés szokása, mely bomlásban levő húsevést jelent, mérgezettségi állapotot teremt a vastagbélben és korán elkoptatja a béltraktust.

Az állandóan bomlási állapotban levő nyers hús megfertőzheti a szakács kezét és mindazt, amivel kapcsolatba kerül. Angol közegészségügyi tisztviselők, miután mézarszékéből eredő ételmérgezés tört ki, figyelmeztették a háziasszonyokat, hogy "úgy kezeljék a nyers húst, mintha higiénikus szempontból egyenlő lenne a tehéntrágyával." Gyakran a mérgező baktériumok nem pusztulnak el főzéskor, nevezetesen ha a hús alulfőzött, egészben vagy roston sült, ezek állandó fertőzés-források.

g/ Vesebaj, köszvény, artritisz





A nitrogén tartalmú urea, és húgysav vegyületek a legerőteljesebb salakok, melyekkel a húsevő elárasztja szervezetét. A bifsztek pl. fontonként (53 gramm) gramm húgysavat tartalmaz. Egy amerikai orvos elemezte a húsevők és a vegetáriusok vizeletét, és azt találta, hogy a húsevők veséje háromszor akkora munkát kell végezzen, hogy kiválassza a mérgező nitrogén vegyületeket, mint a vegetárius veséje. Amíg fiatal valaki, addig képes ezt a külön terhet úgy ellensúlyozni, hogy károsodás vagy betegség semmi nyoma nem jelentkezik, de amint a vese idő előtt öregszik és kopik, képtelen lesz megfelelően ellátni feladatát és gyakran vesebaj az eredmény.

Ha a vesék nem képesek többé kiegyensúlyozni a húsevés étrend súlyos terhet, a ki nem választott húgysav testszerte lerakódik. Abszorbeálódik az izmokban spongyához hasonlóan, vizet véve fel, később megkeményedik és kristályokat képez. Ha ez az ízületekben történik, köszvény, artritisz és reumatizmus fájdalmas állapota az eredmény. Ha a húgysav az idegekben gyűlik össze, neuritis és isiasz a következmény. Napjainkban számos ezen betegségben szenvedő beteget teljesen eltiltanak a húsevéstől vagy drasztikusan csökkentik a fogyasztható mennyiséget.

#### h/ Csökkent kiválasztási ürités

Mivel emésztőrendszerünk nem hús-étrendre alkotott, a csökkent kiválasztás a természetes következmény és a húsevők általános lehangoló kellemetlen panasz. Mivel a hús rendkívül alacsony rosttartalmú, azért nagyon lassan halad tovább az emberi emésztő- traktuson (négyeszer lassabban, mint a mag és növényi élelem), idült székrekedést idéz elő, ami társadalmunkban általános betegség.

Újabb kutatások tanulságként azt mutatják, hogy akkor várható csak egészséges kiválasztás, ha a táplálék a megfelelő vegetárius étrendből eredően nagyobb tömeget képvisel és rostokat tartalmaz. A hússal szemben a zöldségfélék, magvak és gyümölcsök a könnyű passzázs előfeltételeként visszatartják a nedvességet és tömeges béltartalmat hoznak létre. Vegetáriánusok diétájukban természetes diétás rost jelentős mennyiségét fogyasztják és a betegségekől megmenti őket ezen anyag betegségmegelőző jellege. A jelen kutatások szerint a természetes rost szignifikáns elhárítója a vakbélgyulladásnak, a diverticulitis-nek, a vastagbél ráknak, a szívbajnak és a kövéréseknek.

#### 6. A vegetáriusok sokkal egészségesebbek, mint a húsevők

Amint láttuk a hús nem természetes és nem egészséges étrend az ember számára. Élhetünk rajta természetesen, de időnek előtte elkoportja az emberi testet és számos betegséget idéz elő. Egy gázolín gép működhet kerozinnal, de gyakran megakad, előbb elkopik és hamarabb lerobban, mintha gázolinnal működné. Testünk nem gép, hanem bonyolult és szép teremtmény, mely egész életünkben szolgál bennünket, ezért ésszerű, hogy azt a táplálékot kell kapnia, amilyen "üzemanyagra" szerkesztették, természetes gyümölcs, mag, dióféle, főzelékféle, zöldségek és tejtermék étrendet. Éppen ezért nem csoda, hogy számos tanulmány bizonyosága szerint a vegetáriusok szerte a világon sokkal egészségesebbek, mint a húsevők.

A háború gazdasági krízise alatt, amikor az emberek kénytelenek voltak vegetárius étrenden élni, egészségük feltűnően javult. Dániában az I. világháború alatt a brit blokád miatt élelmiszerhiány veszélye fenyegetett. A dán kormány megbízta a nemzeti vegetárius társaság igazgatóját, hogy dolgozzon ki racionalizáló programot és irányítsa azt. A blokád tartama alatt a dánok kénytelenek voltak magvakon, zöldségféléken, gyümölcsökön és tejterméken élni. A jelrendszer első évében a halálozási arány 17 %-al csökkent. Amikor a norvég nép az I. világháború alatt élelmiszerhiány miatt vegetárius lett, a vérkeringési betegségekben a halálozási arány rögtön csökkent. Midőn a dánok és a



norvégek a háború után visszatértek a húsevésre, a halálozási és szívbetegség előfordulási arány ismét elérte a háború előtti szintet.

Az India és Pakisztán északi részén lakó hunza néptörzs nemzetközileg ismertté vált betegségtől mentességének és hosszú életének köszönhetően. Számos országból kíváncsi tudósok kutatták végig falvaikat, hogy felfedezzék annak a kultúrának a titkát, ahol a betegség szinte ismeretlen és a bennszülöttek gyakran elérik a 115 éves kort. Diétájuk főleg teljes magvakból, friss gyümölcsökből, zöldségekből és kecsketejből áll. Sir Rob Mc Garrison, egy angol katonaoorvos aki hosszú időt töltött a hunzáknál, írja: "Sohasem láttam itt vakbélgyulladást, vastagbélgyulladást vagy rákot."

Nemrégben egy harvardi orvos és kutató tudós csoport keresett fel egy kis 200 lakosú eldugott falut Ecuador hegyeiben. Meglepetve tapasztalták, hogy számos bennszülött rendkívüli magas kort ért meg. Egy ember 121 éves volt és több 100 év feletti. Alapos vizsgálatoknak vetették alá a 75 év felettiéket. Közülük csak kettőnél lehetett némi jelét találni a szívbjajnak! A falu lakói tisztán vegetáriusok voltak. Az orvosok "rendkívülinek" nevezték ezt a leletet és azt mondták, hogy hasonló embercsoport ilyen vizsgálata az USA-ban sok szívbetegséget mutatott volna ki.

Statisztikailag a vegetáriusok az USA-ban soványabbak és egészségesebbek. Az amerikaiak

50 %-a. túlsúlyos, míg átlagban a vegetáriusok súlya kb. 20 fonttal (10 kg) kevesebb, mint a húsevőké. Az American National Institute of Health újabb vizsgálata 50.000 vegetáriánusra terjedt ki és azt találták, hogy a vegetáriánusok tovább élnek, súlyban számottevően alacsonyabb náluk a szívbjaj előfordulása és lényegesen alacsonyabb a rák előfordulási arány a húsevő amerikaiakkal összehasonlítva.

Angliában a vegetáriusoknak jóval kevesebbet kell fizetniük az életbiztosításért, mint a húsevőknek, mert kisebb a valószínűség náluk a szívbjajra, ezért kisebb a kockázat a biztosító társaság részére - úgy vélik. A vegetárius étkezési költség kevesebbet fizetnek ételmérgezés biztosításként, mivel a húsevőket kiszolgáló éttermekhez képest fogyasztóik részéről kisebb a valószínűsége annak, hogy ételmérgezést kapnak.

A Harvard egyetemen egy orvos kimutatta, hogy a vegetárius étrend leszorítja a meghűléses és allergiás betegségeket,

Így hát tudományosan újra meg újra bizonyított, hogy a húsevés veszélyes az emberi test számára, míg a jól összeválogatott vegetárius étrend a természeti törvényekkel harmóniában segít minket a dinamikus egészséges test felépítésében.

#### 7. A vegetáriusok fizikálisan fittebbek, mint a húsevők

Egyike a legnagyobb félreértéseknek a vegetárius étrend felől, hogy gyenge, halvány és beteges embert produkál. Semmi sincs meszebb az igazságtól, mint ez. Valójában számos tanulmány bizonyítja, hogy a vegetáriusok erősebbek, tevékenyebbek, mozgékonyabbak és edzettebbek, mint a húsevők.

Dr. H. Sothouteden tesztet állított össze az állóképesség, edzettség és fáradtságból felépülési gyorsaság összehasonlítására vegetáriusok és húsevők között. Azt találta, hogy a vegetáriusok minden vonatkozásban lényegesen felülmúlják a húsevőket.

Dr. Irving Fisher (Yale egyetem) 1906-ban és 1907-ben állóképességet vizsgált. Yale-atléták, instruktorok és nővérek vettek részt a kutatásban. Kiderült, hogy a vegetáriusok közel tizenkétszer



múlták felül kitartásban, erőben a húsevőket. Fisher megállapítását J. H. Kellog (Battle Creek Szanatórium, Michigan) hasonló tesztjei megerősítették.

A brüsszeli egyetemen Dr. J. Xoteyko és Y. Eipani egy tanulmánya ugyancsak bizonyítja Dr. Fisher eredményeit. A vegetáriusok két-háromszor hosszabb ideig voltak képesek a kísérleti feltételeknek eleget tenni, mint a húsevők, mielőtt kimerültek volna, és minden teszt után csak ötödnyi időre volt szükségük a fáradtságból felépülésre, mint a húsevőknek.

Ez a mellbevágó eredmény mutatja, hogy a vegetárius étrend fizikai erő, állóképesség és hatékonyság szempontjából hatékonyabb. A ló, az ökör, a bivaly és az elefánt mind nagy egészséges testtel, állóképességgel és hatalmas erővel rendelkezik, mely alkalmassá teszi őket súlyos terheket cipelni és serény munkát végezni az ember szolgálatában. Egyik húsevő állat sem éri utol ezek állóképességét.

Érdekes lesz felsorolni hány vegetárius atléta ért el világrekordot.

Angliában a Vegetárius Bicikli Kerékpár Klub (Vegetarian Cycling Club) a nemzeti kerékpáros rekord 40 %-át aratta és egész Európában a vegetárius kerékpárosok állandóan nagyobb százalékban nyernek, mint a húsevők.

A nagy vegetárius úszónő, Murray Rose, a legfiatalabb hármas aranyérmes volt az olimpiai játékokon. Minden idők legnagyobb úszójának tartották és számos rekordot döntött. Egy angol vegetárius mindenki másnál gyorsabban, 6 óra 20 perc alatt úszta át a csatornát.

A múltban és jelenben számos nemzetközileg híres atléta tért át vegetárius étrendre - pl. az osztrák könnyűsúlyemelő A. Anderson, aki számos világrekordot ért el és Jonny Weismüller, aki 56 úszó világrekordot döntött meg.

Bill Valton a nemzeti büszkeségként számon tartott baseball sztár híres agresszív, kemény irányítású játékos. Személyes tapasztalata annyira meggyőzte őt a vegetárius étrend előnyeiről, hogy ismételtelen ajánlotta másoknak ezt az étrendet.

Mindenütt a világon a vegetáriusok számos rekordot értek el birkózásban, bokszolásban, távgyaloglásban, futballban, távfutásban stb. A vegetáriusoknak nagyobb az állóképessége és energiája, mivel testük nem kell, hatalmas energiát vesztessen, megpróbálva ellensúlyozni a hús mérgeit.

#### 8. Elég táplálékhoz jutunk húsevés nélkül?

A vegetárius étrend elfogadásával szemben a legnagyobb ellenérv: "Elég táplálékhoz, fehérjéhez jutok, ha nem eszem húst?" Ne aggódalmaskodjunk, a vegetárius étrend a testet minden szükséges tápanyaggal ellátja. Valójában számos tanulmány mutatta ki, hogy a vegetárius étrend sokkal több táplálkozási energiával lát el, mint a húsos étrend.

Arra a meggyőződésre kondicionáltak bennünket, hogy a húsevés szükséges az egészséghez. Az 1950-es években tudósok a hús fehérjéket "első osztályúként", a zöldségféléket "másod osztályúként" osztályozták. Ez a felfogás teljesen megcáfolódott, mert a növényi fehérjét a húsfehérjével teljesen azonosnak és hatékonyan találták. A megkülönböztetés nem érvényes többé.

Hosszú sora van a fehérjéknek a vegetárius élelmiszerben, a gabonamagvak 8-12 %-os fehérjetartamán kezdve a szójabab hihetetlen 40%-os fehérje gazdagságáig, mely kétszerese a húsnak. (A bifsztekben csak 20 % felhasználható fehérje van, számos diófélében, babokban 30% )



Az a fehérje, amire szükségünk van, 8 "esszenciális" aminosavat tartalmaz. A húst gyakran felsőbbrendűként állítják be, mert mind a 8 aminosavat tartalmazza. Arra kell ráébredniük a húsevőknek, hogy a hús nem az egyetlen teljes fehérje, a szójabab és a tej és tejtermékek is pl. teljes fehérjék. Megfelelő arányban ellátnak bennünket mind a 8 fehérjével, amikre szükségünk van.

Éppoly figyelemre méltó az a tény, hogy a teljes fehérjebevitel könnyen biztosítható egyszerűen két húst nem tartalmazó ételt egymással összekeverve, kitűnő minőségű kombinációt érhetünk el így, mely felülmúlja egyetlen étel fehérje értékét. Szegény emberek világszerte ezt teszik ösztönösen összekeverve rizst és tofut vagy babot (Kínában és Indiában) vagy kukoricát és babot (Közép és Dél-Amerikában) stb.

Dr. Frederick Stare (Harvard egyetem) 1972-ben összehasonlító kutatást végzett vegetáriusokon (felnőtt férfiakat és nőket, terheseket és serdülő lányokat és fiúkat is beleértve). Azt találta, hogy mindegyik csoport több mint kétszeresét fogyasztotta napi fehérje minimumának. 1954-ben tudósok részletes tanulmányt végeztek a Harvardon, és azt találták, hogyha változatosan bármilyen kombinációban magvakat, zöldségfélét és tejtermékeket esznek, mindig van az elégnél több fehérje. Nem lehetett találni fehérjehiányt bármilyen kombinációt is alkalmaztak. A tudósok azt a tanulságot szűrték le, hogy nagyon nehéz olyanféle vegetárius étrendet enni, amely ne bővelkedne fehérjében az emberi szervezet számára.

Újságokban gyakran olvasunk a szegény országok rosszul táplált lakosairól, akik lesoványodtak és meghaltak fehérje hiánytól, és gyakran ostorozzuk őket vegetárius étrendjükért. De a tudósok bebizonyították, hogy ezek a népek nem azért alultápláltak, mert nem esznek húst, hanem azért, mert nem esznek elég táplálékot. A csupán rizst tartalmazó étrend (és abból is kevés jut) vagy édesburgonya étrend, természetesen rosszul tápláltsághoz és korai halálhoz vezet. Ezzel szemben, bárhol a földön találunk népet, melyeknél elegendő kalóriabevitel mellett, egyenlő értékű, nagy változatossággal összeállított étrendként zöldségeket, magvakat és főzelékfélét eszik, mint vegetárius, erősek, egészségesek és termékenyek.

Arra tanítottak bennünket, hogy elhiggyük, nem lehetséges egészségesnek lennünk nagy mennyiségű hús fogyasztás nélkül, holott az ellenkezője igaz. Ki alkotta a "Nagy Amerikai Hús Vallást" és miért?

9. Van kapcsolat húsevési szokásaink és a világ éhezése között?

Igen!

Ha megőriznénk növényi magfeleslegünket és állataink helyett a szegényeknek és a rosszul tápláltaknak adnánk, könnyen táplálni tudnánk szinte a világ összes krónikusan alultáplált népét.

Ha feleannyi húst ennénk, elég élelmiszert tudnánk felszabadítani, hogy etessük az egész fejlődő világot.

Egy Harvardi táplálkozástani tudós Jean Mayer úgy becsüli, hogy ha csak 10 %-kal csökkentenénk a hústermelést, elég növényi mag szabadulna fel 60 millió ember táplálására.

Az a megdöbbentő és tragikus igazság, hogy minden Amerikában termesztett mag 80-90 %-át arra használják fel, hogy állatot tápláljanak, húst termeljenek.

20 évvel ezelőtt az átlag amerikai 50 font (25 kg) húst evett évente. Jelenleg, (1981-ben) 129 fontot (64,5 kg) eszik meg, csak marhahúsból. Mivel az amerikai "húsrá rögzült", legtöbbször kétszeresét eszik az egy napra ajánlott fehérje mennyiségnek. Megismerve az "élelmiszer hiány" mögött rejlő valódi



tényeket, alapvetően fontos megértenünk, hogyan tudjuk megfelelően felhasználni a világ tápanyagforrásait.

Egyre több tudós, és közgazdász híve és hirdetője a vegetárius étrendnek planétánk hatalmas ételmisszer problémáinak megoldásában, mert amint mondják, a húsevés egyike a problémák fő okainak.

Hogyan függ össze a vegetarianizmus az ételmisszer hiánnyal?

Egyszerű a válasz: a hús a legkevésbé gazdaságos és legkevésbé hasznos ételmisszer, amit csak ehetünk. Egy font (500 gramm) húsfehérje hússzor többbe kerül, mint ugyanennyi növényi fehérje. Az állatállománnyal megetetett fehérjének és kalóriának csak 10 %-át nyerjük vissza, 90 % kárba vész.

Hatalmas földterületeket használunk fel az állatállomány táplálékának előállítására. Ezek a földterületek sokkal produktívabban lennének felhasználva, ha az ember számára közvetlenül fogyasztható magvakat, szójababot, általában babokat és más főzelékféléket természetesen rajta. Például 1 acre (0,69 kat. hold) tehén tenyésztésre használt földterület kb. csak 1 font (453 gramm) fehérjét ad. Ugyanennyi szójababbal bevetett földterület 17 font fehérjét szolgáltat. Más szavakkal: húsevéshez 17-szer annyi földterület szükséges, mint amennyi a szójabab termesztéséhez. Mi több, a szójabab táplálóbb, kevesebb zsírt tartalmaz és a hús mérgeit nélkülözi.

Az állattenyésztés táplálékként borzalmas pazarlás a földi erőforrásokkal, nemcsak a föld, hanem a víz tekintetében is. Úgy becsülik, hogy a húsevéshez felhasznált ételmisszer nyeléséhez nyolcszor annyi víz szükséges, mint a zöldségfélék és magvak termesztéséhez.

Ez azt jelenti, hogy mivel szerte a világon embermilliók éheznek, néhány gazdag nép hatalmas földterületet, vizet és magvat pazarol el, hogy húst ehessen, ami lassan elpusztítja testét. Az amerikai fogyasztó személyenként egy tonna magot használ fel évente (etetni a hústermelő állatállományt), míg a világ fennmaradt része kb. 400 font (171,2 kg) magot.

Az Egyesült Nemzetek főtitkára, Kurt Waldheim mondta, hogy a világ gazdag országainak ételmisszer fogyasztása a kulcsa a világ éhezésének. Az Egyesült Nemzetek nyomatékosan ajánlja, hogy ezek az országok csökkentsék húsfogyasztásukat.

A globális ételmisszer-krízis alapvető megoldása - számos tudós kijelentése szerint - a fokozatos áttérés a hús étrendről a vegetáriánus étrendre. "Ha vegetáriusok lennénk, számítani tudnánk az éhezést a földről. Gyermekek jól tápláltak nőhetnének fel és boldogabban, egészségesebben élhetnének. Az állatok szabadon élhetnének, mint vad, természetes teremtmények, nem lennének kényszerítve, hogy nagy számban reprodukálják magukat rabszolgákként, leölésük előtt olyan táplálékkal etetve, melyet éhező népek fogyaszthatnának el." (B. Pinkus: Vegetable Based Proteins)

"A föld készletei elegendők mindenki táplálására, de nem mindenki mohóságának kielégítésére." (Mahatma Gandhi)

Mivel sok tudós véleménye, hogy a jövő ételmisszer igényét növényi fehérjével kell kielégíteni, több nyugati ország folyamatosan teremt pénzügyi alapot számos olyan kutatáshoz, mely kitűnő, szójabab alatti nyert növényalapú fehérjére irányul. A Kínai nép azonban az élen jár ebben a magas szintű kutatásban. Kitűnő fehérjét nyernek tofut és más szója terméket fogyasztva évezredek

óta.



A vegetárius étrend a jövő étrendje, az az étrend, melyet az emberiség ismét el kell fogadjon, ha meg akarja menteni természetes erőforrásait és - ami még fontosabb - értékes emberéleteket mindenütt a világon. A mai vegetárius a jövő emberlényé. A mai vegetárius abban az irányban mutat előre, amit mindenkinek követnie kell, amit mindenki követni fog, amint az emberiség egyre jobban belátja a vegetárius étrend fogyasztásának előnyeit és a jelenlegi étrend követésének pusztító következményeit.

A hústermelés csak egy tényezője annak a harcnak, mely azért folyik, hogy mindenki megkaphassa planétánkon alapvető szükségletét.

#### 10. Az éhség politikája

A széles körben elfogadott, a világ éhezéséről szóló mítosz szerint a világnak nincs kapacitása táplálni az emberiséget. Mindenki megteszi a magáét, hogy ez a mese terjedjen. "Az éhező tömegek gyorsan sokasodnak és ha mi tudatára ébredünk a veszélynek, a népesedés kontrolljára irányuló koncentrált erőfeszítésnek kell nagy erővel folytatódnia."

Mindazonáltal neves tudósok, közgazdászok és földművelési szakértők gyorsan növekvő száma fejezi ki szilárd véleményét ilyenformán: "Nyilvánvalóan hamis mítosz ez. Jelenleg nemcsak elegendő az, amivel rendelkezünk, az emberiség ellátására, hanem feleslegünk is lehetne. Minden hiány erőforrásaink pazarló felhasználásának és az ésszerűtlen irracionális elosztásnak tudható be."

Bookminster Fuller szerint az Institute for Food and Development Policy újabb kutatása kimutatta, hogy nincs a földön olyan ország, amelynek népe ne tudná táplálni magát saját erőforrásaiból. Nincs összefüggés - mondja - a népsűrűség és az éhség között.

Indiát szokás idézni klasszikus példaként mi történik akkor, ha túlnépesedés jelentkezik holott Kínában minden acre-nyi természetett földre kétszer annyi ember jut, mint Indiában, és Kína népe mégsem éhezik. Banglades lakossága fele annak, amekkora népesség jut Taiwanban a megművelt földterületre és Taiwanban nincs éhezés, míg Bangladesben a világon a legnagyobb fokú. Valójában a legnagyobb népsűrűségű országok a világon nem India és Banglades, hanem Hollandia és Japán. Világos, hogy a népsűrűség nem oka az éhezésnek. Természetesen határa van annak, hogy a föld mennyi népességet bír eltartani, de ezt a határt kb. 10-12 billióra becsülik (jelenleg 4 milliárdnyian vagyunk). Napjainkban a föld lakóinak mintegy fele folyamatosan éhezik.

Lássuk, hogyan is állunk ezzel?

Vessünk egy pillantást kik és hogyan irányítják az élelmiszer ellátást?

Az élelmiszeripar a legnagyobb ipar a világon. Évente 150 billió dollár nagyságrendjével felülmúlja az autó - acél - vagy olajipart. Aránylag kevés, hatalmas multinacionális testület uralja ezt az ipart, kezében tartva, összpontosítva a hatalmat. Általánosan elismert és jól dokumentált, hogy ezen óriási testületek kiterjedt politikai ellenőrzést is gyakorolnak, ami azt jelenti, hogy ez a viszonylag kevés testület olyan helyzetben van, hogy szabályozza és ellenőrizzé emberek billióinak élelmiszer-ellátottságát.

Hogyan lehetséges ez?

Az egyik mód, hogy az óriás testületek úgy képesek ellenőrizni a piacot, hogy fokozatosan átveszik, kézben tartják az élelmiszer-termelési rendszer minden fázisát. Pl. az egyik óriás testület mezőgazdasági gépeket, baromfi eleséget, műtrágyát, üzemanyagot, élelmiszer konténereket akar gyártani,





szupermarket láncokat, nagykereskedői üzleteket vásárol fel, termeli az élelmiszereket és feldolgozza a termelvényeket. Egy kis farmer nem tud versenyezni ezzel, mert a testület mesterségesen alacsonyan tudja tartani az árakat, a versenyt elvágja és a kis farmert kirekeszti az üzletből, aztán busásan visszanyeri veszteségeit mesterségesen emelve az árakat azokon a területeken, ahol megölte a versenyt. Láttuk, hogy a második világháború után az USA-ban a farmok száma felére csökkent. Több mint ezer független farmer hagyta el farmját hetente. Az U. S. Department of Agriculture tanulmánya kimutatja, hogy kis, független farmok olcsóbban és hatékonyabban képesek termeszteni, mint az óriási mezőgazdasági farm-üzemek.

Sheer közgazdász megállapítása: az USA-ban pl. minden testület egy százalékának egy tizede tartja kézben a világ összes testületi vagyonának több mint 50 %-át. Pl. a gabonapiac 90 %-át csak hat társaság ellenőrzi.

A döntés hatalma: mezőgazdasági üzleti testületek határozzák el, hogy milyen terményt termesztenek, mi több, milyen minőségben és milyen áron adják el. Hatalmukban áll visszaszorítani a termelést vagy hatalmas mennyiségű élelmet tárolni, ezért mesterséges hiányt teremteni (ami szokványos, de kizárólag áremelés céljából).

A kormányzati intézményeket is - melyek úgy tudjuk, szabályoznak ilyen téren - uralja ez a mezőgazdasági üzleti politika. A kormányzati legfelsőbb szerveket is (Secretary of Agriculture stb.) kézben tartják a mezőgazdasági vezető végrehajtó testületek, részvénytársaságok.

A multinacionális óriások végtelenül sikeresek, eredményesek céljaik (maximális profit és vagyonfelhalmozás) elérésében. A alapelv: amennyire csak lehet, emelni az árakat, a termelést pedig a szükséges minimumon tartani, úgy adni el az árukat, hogy szűk áringadozás keretén belül, de a hosszú láncolat alapján elég gyorsan emelkedjék mégis.

A multinacionálisok egyre több földet vásároltak fel. Egy 83 országra kiterjedő tanulmány megvilágítja, hogy a földtulajdonosoknak alig több mint 3 %-a farmföldek 80 %-át ellenőrzi.

Ez a helyzet sokak rovására kevesek kezébe nagy hasznot Juttat. Jelenleg nincs "földhiány" vagy "élelmiszer tárolás". Könnyen megvalósítható lenne az a cél, hogy az emberiség szükségének kielégítésére használjuk fel a világ erőforrásait.

Mindazonáltal az a cél, hogy kevesek maximális hasznot érjenek el, ahhoz a tragikus tényhez vezetett, hogy a föld lakosságának fele éheznek. Őszintén szólva az a törekvés, hogy gazdagok legyünk mások kizsákmányolása által, lelki betegség, olyan betegség, mely földünkön mindenféle elfajuláshoz vezet:

Közép-Amerikában, ahol a gyerekek több mint 70 éheznek, a földek 50 %-a pénzemberek kezében van. Mivel a multinacionális vállalatok a legjobb földeket használják hasznot adó terményeik - kávé, tea, dohány, egzotikus élelmiszerek - termesztésére, a "bennszülöttek" kénytelenek a kimerült és lejtős földeket használni, melyeken nehéz élelmiszert termelni.

A fejlesztési alapokból sivatagokat öntöznek Senegalban úgy, hogy a multinacionális vállalatok képesek legyenek padlizsánt és mangót termeszteni és légi úton szállítani Európa előkelőinek asztalára. Haitiban a legnagyobb mértékben elszegényedett parasztnak többsége fennmaradásáért küzd, növénytermesztéssel próbálkozva 45 fokos vagy még meredekebb hegy lejtőin. Azt mondják, elüldözték őket szülőföldjükről, a világ egyik leggazdagabb földjéről. Ezek a földek jelenleg egy maroknyi, elit birtokai: állatállománnyal árasztották el, USA cégek legelőnek használják és a húst exportálják a kiváltságos hamburger éttermek számára





Mexikóban azokat a földeket, melyeket egykor a mexikóiak számára kukorica termesztésre használtak, most amerikai polgárok ízlése szerinti zöldségek termesztésére használják. A haszon hússzor nagyobb így. Farmerek százai és ezrei vesztették el földjeiket. Mivel nem tudtak versenyezni a nagy földtulajdonosokkal, először bérletbe adták földjeiket, hogy némi pénzhez jussanak, a következő lépésben pedig a nagy farmoknak dolgoztak, végül vándormunkásként látta viszont magát, kóborolva keresve munkát, hogy családját fenn tudja tartani. Ilyen állapotok vezettek a lázadás ismételt hullámaina.

1975-ben Columbia legjobb földjeit arra használták, hogy 18 millió dollár értékű virágot termesszenek. A szegfű 80-szor nagyobb hasznot hajt, mint az előbbi búza-aratás.

Bőven elég ennyi bizonyság! A jó földeket, a legjobb erőforrásokat luxusigények kielégítésére használják. Világszerte ilyen törekvést látunk. A mezőgazdaság, mely egykor az önellátó farmerek millióit látta el életfontosságú táplálékkal, azon jól táplált kisebbséget látja el magas profitú, nem életfontos termékekkel, mely ezt jól meg tudja fizetni. A mi táplálkozási biztonságunkat ez az elit fenyegeti, mely az élelmiszerforrások ellenőrzésének nemzetközi mértékű, koncentrációjából húz hasznot.

Elszívták a szegény emberek gabonáját és a gazdag emberek marháit táplálják vele - mondja az Egyesült Nemzetek fehérje tanácsadó csoportja. Mivel a húsigény növekszik, a gazdag nemzetek egyre több gabonát vásárolnak, hogy táplálják a disznókat és teheneiket. Azt a gabonát, melyet egykor a nép táplálására használtak fel, most a legtöbbet kínálnak adják el és számtalan ember valójában éhenhalásra ítéltetett. A gazdag versenyezni képes a szegény emberek élelméért, a szegény nem tud versenyezni semmiért.

John Powell (Food Education for Action) "A fogyasztó végső észrevétele" című írásában így szövegez: "Az élelmiszer ára valószínűleg felmegy ezen a nyáron annak ellenére, hogy a gabona ára 50%-kal csökkent 1973 óta, amit az élelmiszer ár nem tükröz, nézzünk utána ezen emelkedés okának! Nézzük az arabokat és az olajárat, a népszaporodást a harmadik világban. Nézzük a multinacionális vállalatokat, melyek az élelmiszeripart ellenőrzik, némi segítséggel barátaik részéről a kormányban. Gondoljunk arra, hogy a pénzcserélő üzletekben nem szerepel a nép táplálása. És ha mi megpróbáljuk szétoszlatni a mítoszokat, gondoljátok meg, ezt nem tartjuk reménytelen vállalkozásnak.

Nem vagyunk remény híján. És ha azok a nehézségek, melyeket le kell győznie az emberiségnek, leküzdhetetlennek látszanak is, sokan érzik, hogy egy új kor küszöbén állunk, amikor az ember felismeri . azt az egyszerű igazságot, hogy az emberi társadalom egy és oszthatatlan. Az egyes szenvedése magában foglalja az összes szenvedését!

Azt tárgyalva, hogy az univerzalizmuson alapuló társadalom hogyan hozható létre, P. R. Sarkan kifejtette: "Egy harmonikus társadalom azok eleven szellemének mozgósításával valósítható meg, akik meg szeretnék valósítani az egységes emberi társadalmat..., akik egy ilyen erkölcsi mozgalom élén állva, az erkölcsi integritás vezetői akarnak lenni, olyan vezetők, akiknek célja nem a hírnév, a gazdagság vagy a hatalom, hanem az egész emberi társadalom."

11. "Ahimsza": nem ártani az élőlényeknek

Az előbb említett gyakorlati megfontolások (egészség, gazdaság stb.) nem az egyetlen érv a hús nevezésre. Az egyik legfontosabb érv, hogy ne ártsunk az életnek, nemcsak az emberi életnek. Számos vallás és spirituális csoport a vegetárius étrend híve, mert minden élet szent és szenvedéskeltés nélkül kell élnünk. Nézetüknek megfelelően egy igazi emberi lény az állatot nem



szolgának és élelmiszernek tekinti, hanem fiatalabb testvérének, húgának és öccsének, és érzi, nincs jogunk brutálisan elvenni életüket, holott nem ettől függ fennmaradása. Hiszen lehetséges számunkra egészségesebben élni húsevés nélkül. Felvethetjük a kérdést, vajon a húsevés erkölcsös emberi szokás? Világos, hogy az állatok nem adják fel önként életüket, hogy mi a luxusnak engedve megegyük.

Bárki, aki ellátogatott vágóhídra, tanúsíthatja, hogy az állatok nagyon szenvedtek a levágás előtt és alatt. Csak az Egyesült Államokban naponta 9 millió élőlényt vágnak le feltételezett táplálkozási igényünk okából. Az, aki megsirat minden megölt kutyát vagy macskát, néma elnézéssel fogadja naponta állatmilliók levágását.

Shrii Anandamurti korunk nagy szellemi vezetője fejti ki napjaink "ahimszá"-ját: "Amint csak lehetséges, élelmiszereinket azon árurétegből kell kiválasztanunk, mely tudatának fejlettsége aránylag csekély, pl. ha növények elérhetőek, állatokat ne vágjunk le. Mielőtt fejlett vagy fejletlen tudatú állatokat leölnénk, gondoljuk meg, hogy lehetséges egészséges testben élni ilyen életek megölése nélkül."

Számos nagy szent is osztotta ezt a nézetet. A kereszténység korai szakában pl. számos keresztény és zsidó szekta szemben állt a húsevéssel, mint költséges és borzalmas luxussal. A történelem folyamán bölcs emberek és szellemi vezetők vallották, hogy addig nem leszünk képesek magasabb tudatállapotot kifejleszteni vagy szereteten alapuló társadalmat létrehozni, amíg nem adjuk fel brutális húsevő szokásunkat. "Az a nézetem - mondotta Albert Einstein hogy a vegetárius életmód, tisztán fizikális hatásánál fogva, a legjótékonyabb befolyás az emberiségre,"

George Bemard Shaw: "Az állatok barátaim... és én nem eszem meg a barátaimat." Nemcsak az állatok szenvedése és halála félelmetes, szörnyűsége, hanem az is, hogy az ember önmagában felfüg-gesztí a legmagasabb rendű szellemi képességet az önmagához hasonló élőlények iránti rokonszenvet, könyörületet és saját érzéseinek erőszakot téve kegyetlenné válik.

Leonardo da Vinci: "Valójában az ember az állatok királya, brutalitásában túlteles rajta. Mások halála által élünk. Temetők vagyunk. Fiatal korom óta lemondtam a húsevésről és el kell jönnie a kornak, amikor az ember úgy tekinti az állatölést, mint most az emberölést."

Lev Tolsztoj: "Amíg mi magunk meggyilkolt állatok élő sírjai vagyunk, hogyan várhatnánk ideális állapotokat a földön?"

U Nu, Burma egykori miniszterelnöke: "A világbéke, vagy bármilyen fajta béke nagymértékben az értelmi magatartástól függ. A vegetarizmus hozhat helyes értelmi magatartást a béke számára... egy jobb életutat jelent, a nemzetek jobb, igazságosabb és békésebb közösségéhez vezet."

## 12. Mi az "életerő" princípiuma?

Az "életerő" elv megállapítja, hogy bizonyos élelmiszerek több életerőt tartalmaznak, mint mások. Az élelmiszerekben lévő vitalitásról 2500 évvel ezelőtt Pythagoras ezt mondta: "Csak az élő, friss élelmiszer képes megadni az embernek, hogy megragadja az igazságot", a valóságot. Tolsztoj orosz író mondta: "Agyonvert állat holttestével táplálkozás elég rossz ízlésre vall."

Tudjuk, hogy minden élet a napból származó energiából él és ez az energia a zöld növények, gyümölcsök, diófélék, gabonafélék, magvak és zöldségfélék belsejében tárolódik. Midőn ezeket fogyasztjuk, közvetlenül napenergiát eszünk. Más szavakkal: az "élő" táplálékkal minden életerő energiát még érintetlenül fogyasztunk. Számos növény visszatartja életadó energiáját azután is, hogy



leszedték, még képes marad csírázni és növekedni. A hús viszont romlani kezd néhány nap alatt. Évezredek előtt már a jógik és bölcsek azt gondolták, hogy mind a test, mind a lélek mélyrehatóan befolyásolható attól, amit eszünk.

"Az vagy, amit eszel", olyan mondás, mely alkalmazható mind a testre, mind a lélekre. Egy jógi szerint: "Az emberi test számos élő sejtből áll... Élő sejtjeink természete azon tápláléktípusnak megfelelően alakul ki, amit eszünk. Végző soron ez értelmedre is hat bizonyos mértékig. Hogyha az emberi test sejtjei táplálékból élnek, olyan élelmiszerből, mely rothadt és rossz szagú állati húsból származik, melyben hitvány hajlamok uralkodnak, természetes, hogy a léleknek is aljas hajlama lesz."

A "vegetárius" szó nem a "Vegetable" (zöldségféle) szóból származik, inkább a latin vegetare szóból, ami annyit jelent: élénkít, lelkesít. Amikor a rómaiak a homo vegetus szót használták, ezzel az életerős és dinamikus egészséges személyt értették. Ma vegetáriuson növényevőt értünk.

### 13. Néhány híres vegetárius

Albert Einstein, Platon, Lev Tolsztoj, Bob Dylan, Louisa May Alcott, Susan St. James, Henry Dávid Thoreau, Ralph Waldo Emerson, Benjámín Franklin, Richárd Wagner, Szokratész, Alexander Popé, Ovidius, Sir Isaac Newton, H. G. Vella, Pythagoras, Candice Bergen, Mahatma Gandhi, Rabindranath Tagore, Horace Greeley, Leonardo da Vinci, Clement of Alexandria, Buddha, Dick Gregory, John Vesley, Voltaire, Jean Jacques Rousseau, John Milton, Charles Darwin, General William Booth, Plutarchos, Paul Newman, Seneca, Albert Schweitzer, Percy Bysshe Shelley, Dr. J. H. Kellogg, Clint Walker, Upton Sinclair, James Coburn, George Bernard Shaw, Dalai Láma.

### 14. Én még szeretem a hús ízét, mit tegyek?

Egy régi jóga elv azt mondja, hogy a mélyen beágyazott szokás megváltoztatására a legjobb út nem "gyökerestől kiirtani" (ami szinte megoldhatatlan feladat), hanem inkább a régi szokás közelében egy ellenkező szokást ültetni, nevelni és ápolni és az új szokásnak sok gondozást, szeretetet és figyelmet adni (mintha lelki rózsabokrot gondoznánk). Nagyon hamar ez az új szokás erőssé és széppé növekszik és a régi gaz, vagyis a húsevés szokása elhervad és kivész. Íme néhány jó tanács új "rózsabokruk" termesztésére!

Vegyél 2-3 vegetáriánus szakácskönyvet és olyan helyen tartsd, hogy gyakran láthasd, forgathasd. Gondolj arra is, hogy nagy pénzmegtakarítási művelet a vegetarizmus. Egy képzeletdús, kitűnő, magas fehérje tartalmú vegetáriánus étrend 50 %-kal leszállítja az átlagos élelmiszerköltséget.

Tanulj meg egy-két könnyen elkészíthető vegetárius fogást és alkalomadtán helyettesítsd vele a hús étkezést.

Látogasd a reform boltokat, nézz körül és tegyél fel kérdéseket.

Látogasd az Életreform Klubok, Biokultúra Egyesület, Természetgyógyász Egyesület előadásait, tanfolyamait, vegetárius tanfolyamokat.

Sokkal könnyebb feladat, mint kezdetben látszik, a húsevő étrendet átváltoztatni élő, friss, tápláló növényi étrendre. A szó szoros értelmében az igen tápláló, ízletes fogások ezrei várnak arra, hogy megkóstolják őket, melyeket a nem vegetáriusoknak nem volt alkalmuk megszokni, vagy információ híján megismerni. A legtöbb ember meglepetten fedez fel sok magas fehérjetartalmú fogást olyan



alkotórészekből összeállítva, melyek teljesen ismeretlenek, nem szokásosak számára: köles, hajdina, bab, lencse, barna rizs és tofu, hogy csak néhányat nevezünk meg.

Gondoljunk arra, hogy sokkal, sokkal könnyebb megtanulni a vegetárius főzést, mint elképzelni. Számos kezdő számol be, hogy milyen örömet szerzett neki élete első idejében a főzés. A vegetárius főzés váratlan gyönyörűségét az jelenti, hogy néhány alapelv megtanulása után jó szakácskönyv segítségével könnyeit alkalmazhatjuk azokat látszólag végtelen számú gabonaféle, főzelékféle, zöldségféle és dióféle elkészítésére.

Ha mindez elégtelen erőfeszítés számodra, hogy vegetárius legyél, áldozz egy délutánt arra, hogy meglátogatsz egy vágóhidat, ez meg fogja adni azt a bátorítást, amire szükséged van.

Némi nehézségre számíthatsz kezdetben az átmenet megvalósításakor, de korántsem annyira, mint pl. abbahagyni a dohányzást. Sokan közvetlen jutalmat találnak (magasabb energiaszint, tisztább emésztőrendszer, növekvő szellemi képességek és értelmi világosság, jobb testszag), ez oly előnyös, hogy a változási folyamat örömteli tapasztalat lesz. A ragyogó egészség, amit szerzünk, nemcsak fizikai; örömet fogunk érezni, hogy az emberi ideálokat megvalósítjuk, és azt a boldogságot, hogy szeretet szolgálatot hajtunk végre földünk minden emberi és nem emberi lényével szemben. A vegetárius étrend az ember természetes tápláléka, lehetővé teszi, hogy planétánk élőlényeknek a legkevésébbet ártsunk és hozzásegít bennünket, hogy egyre jobban tudatára ébredjünk az élet egységének, amely mindennek alapja.