[И снова о мясе](http://www.rawlifestyle.ru/i-snova-o-myase/)

*Если, купив в супермаркете замороженную курицу, вы мните себя первобытным охотником, вы заблуждаетесь. Ну какой же вы охотник? Вы падальщик и трупоед!*

Каждый из нас с раннего детства много раз слышал такой термин, как «сбалансированное питание», и знакомую нашим ушам сказочку о «жирах, белках и углеводах», которые в равной степени важны для нашего организма. Есть в этой сказочке место и другим интересным терминам, таким как «нуклеиновые кислоты», «калории», «энзимы», «витамины» и так далее… Диетологи очень умело жонглируют у нас перед глазами этими терминами, рассказывая, что в мясе и орехах много белка, в рыбе — много фосфора, в огурцах и яблоках — железа.

Это все, конечно, очень интересно — железо, фосфор… Особенно потому, что мы ничего не смыслим в этих «энзимах» и «нуклеотидах». Но на самом деле нагромождение терминологии вовсе не упрощает для нас процесс понимания того, что же все-таки является здоровой и правильной системой питания для человека. А диетологи вместо того, чтобы увидеть простую и очевидную истину, просто засоряют свой мозг бредовыми теориями и псевдонаучными версиями… Но мы не должны судить их слишком строго, ведь диетологи — это просто люди, которые основывают и свои рекомендации, и логику своих размышлений на той системе знаний, которую дала им школа и институт. А вы уже осведомлены о тех целях, которые преследует система образования… Поэтому требовать от профессоров диетологии какой-то особой проницательности в вопросе питания мы не можем…

Но где же тогда нам искать ответы на вопросы, что для нас благо, а что для нас вред? Может быть, какие-то отголоски ранее существовавших знаний сокрыты в современных религиозных текстах, используемых сегодня для управления народом? Может быть, нужно просто уметь их правильно читать? Может быть, нужно знать шифр для чтения этих текстов? Или же истинные знания о природе человека и правильном питании находятся сейчас на передовой линии научной мысли — у генетиков, раскрывших тайны ДНК? Не будем гадать — спросим и у тех, и у других. И начнем мы, пожалуй, с религии…

Часть I. Вегетарианство с точки зрения религии

**1. Свобода выбора**

Каждая религия в качестве фундамента для своего учения использует свои священные писания. Безусловно, все эти писания бесконечно искажались для манипуляции человеческими представлениями о мироздании. Однако до сих пор есть моменты, в которых эти писания сходны, что дает основание утверждать, что изначально все они основывались на некогда едином объективном представлении человека об истории зарождения жизни, о том, кто или «что» является творцом всего живого, о том, зачем и по каким законам существует этот мир.

В контексте такого явления, как вегетарианство, для нас имеет большое значение наличие в каждой религии концепции, гласящей, что «Бог создал человека по образу своему и подобию». Внедрение египетскими жрецами в систему верований народов средиземноморья такого персонажа, как Иисус (сын божий), позволило изображать на разного рода христианских «иконах» и «образах» некоего человека. А еще через 300 лет религия стала напрямую ассоциировать его с понятием Бог. Теперь, каждый раз говоря «Бог», мы подсознательно представляем себя голубоглазого отрока Иисуса — сына божьего с икон 17-18 столетья нашей эры. А поскольку человек «создан по образу и подобию бога», то вероятно, бог выглядит так, как выглядел бы папа Иисуса.

Эта психологическая афера позволила максимально отдалить верующих от истинного понимания такого явления, как «Бог», и заблокировала в сознании верующих, уставившихся на икону Иисуса, возможность возникновения вопроса «Что же есть Бог на самом деле»? С тех пор, как изображение Иисуса стало ассоциироваться с «ликом божьим», фраза «Бог создал человека по своему образу и подобию» стала восприниматься буквально. И не смотря на абсолютную утопичность этой идеи, 90% верующих подсознательно действительно представляют себе, что Бог в какой-то мере похож на человека, т.е. имеет руки, ноги, бороду и, вероятнее всего, голубые глаза…

В действительности же суть «подобия человека Богу» состояла вовсе не в физиологической схожести. В добиблейских текстах мы находим более точное определение этой концепции: «Я есть Бог. Я есть во всем и все во мне пребывает. Я создал человека по образу своему и подобию — ему одному я дал закон, и волю, и свободу воли. И сказал я ему: вот, сие есть мир твой, и ты — царь в нем, правь же им разумно… Тварям же всем, сущим в царстве твоем и в небесах, и в водах, и в лесах его, я дал лишь Закон и жить велел по Закону моему. Но лишь тебе одному я дал свободу воли и разумение закона, дающее над оным власть…»

Фактически здесь говорится о следующем: любое животное, будь то бегемот, волк, журавль, жираф или бобёр, рождается с четкой программой инстинктов, диктующих ему весь его образ жизни. Эти предустановленные в его мозге программы регламентируют, когда ему совокупляться, как ему совокупляться, с кем ему совокупляться, как растить потомство, где жить, как оборудовать свое жилище, что принимать в пищу, как ее принимать и в какое время. Задумайтесь над тем, что сова никогда не охотится днем, бобры не строят гнезда на деревьях, а вся свобода выбора волка в системе питания сводится к тому, что он может выбирать между зайцем и приболевшим лосем или поохотиться ему сегодня или завтра. Все… Волк не выбирает, где ему жить — в лесу, в пустыне или в вечной мерзлоте. Волк не выбирает, есть ему зайца или воровать капусту на ближайшем огороде. Волк не выбирает, забиться в нору или свить себе гнездо на тополе. Ни одно животное не выходит за рамки предписанного ему закона (инстинкта). И только человек наделен практически неограниченной свободой выбора. Он свободен в выборе места и образа жизни, системы питания и распорядка дня. Только человек может не подчиняться суточному циклу и самостоятельно выбирать, бодрствовать ему днем или ночью. Только человек может жить и в пустынях, и на северном полюсе. Только человек может совокупляться ради своего удовольствия и не зачинать, запуская гормональные процессы и прерывая их. И только человек мог соединить на своем столе отбивную под ананасовой долькой, продукт брожения винограда, салат из креветок, огурцы с помидорами и изысканные сорта сыра…

Воспользовавшись свободой воли, человек включил в свой рацион практически весь спектр продуктов растительного и животного мира, назначив себя вершиной пищевой пирамиды. Однако следовал ли он при этом наставлению своего Творца, гласившему «Правь разумно»?

*«Каждому из вас я накрыл стол и щедро уставил его яствами. И сказал я вам: «Не берите ничего со стола чужого. Ибо каждому народу я накрыл свой стол и свои яства на нем. Взгляните, я дал вам все травы, несущие зерно, которые по всей земле, и все деревья, несущие плоды, дабы принимали вы в пищу их. И все сие я приготовил вам в пищу на небесном огне своем. И сказал я вам: ешьте в пищу все то, что взрастил я для вас, ешьте живым, как дано оно вам и не подвергайте ни жару, ни холоду. Не жгите пищу свою на огне, что на земле творенья мои пожирает. Ибо единый огонь, что рождает жизнь на Земле — мой небесный огонь, а тот, что по земле ползет — лишь мертвое собирает. Вот же ешьте все, что дал я вам таким, как дано оно было вам…» Евангелие от Ессеев (примерно 23 год н.э., перевод с древнеарамейского, неотъемлемая часть Библии до 325 года н.э.).*

**2. Неправильный выбор и о том, кто его сделал**

Логический анализ древних библейских и добиблейских текстов из различных источников, проведенный на базе знаний и алгоритмов, представленных «Концепцией общественной безопасности», позволяет детально проследить, как по мере редактирования Библии трансформировались и искажались начальные знания о системе питания человека, некогда являвшиеся частью первичной мировоззренческой системы всех народов. Называя вещи своими именами и применяя к анализу Библии «метод разделения истины и формирования устойчивой лжи», мы намерены утверждать, что Библия допустила умышленное искажение истории человечества или же изначально была создана для внедрения и распространения этих искажений…

В данном случае нас интересует библейская история о запретном плоде.

В этой истории первая женщина (Ева) поддалась искушению некоего Змия, сорвала запретный плод и дала отведать его Адаму. За это сама Ева была наказана тяжелыми родами, Адам — необходимостью добывать пищу тяжким трудом, и оба они — лишением бессмертия, болезнями и изгнанием из Рая.

Эта история абсурдна и бессмысленна со всех точек зрения и здравой логики и в отношении всех ее элементов кроме одного: фактического состояния организма человека на сегодняшний день. Сегодня следует констатировать, что человек — единственное существо, самка которого рожает в муках и нуждается в помощи акушеров, будучи зачастую не способна родить самостоятельно. Также необходимо отметить, что человек — самый болезненный биологический вид на планете, и только он добывает себе пищу тяжким трудом в то время, как все остальные существа просто питаются. Таким образом, абсолютно абсурдная библейская история имеет 100% подтверждение описанного в ней результата в сегодняшней реальности. Как это можно объяснить?

Эта библейская история известна миллиардам людей, но лишь немногие знают, что в действительности она повествует нам о следующем: Адам, олицетворяющий в Библии всю мужскую часть человеческой популяции, в отличие от женщины, был не способен давать новую жизнь. Он был лишен умиления перед новой жизнью, не имел инстинкта заботы о новой жизни и поэтому психологически был способен на убийство. Женщине убивать не позволял сам алгоритм ее мышления — она была рождена, чтобы создавать жизнь, а не убивать ее. Убийство как действие блокировалось у нее на алгоритмическом уровне.

В первый ледниковый период человечество оказалось крайне ограничено в растительной пище. Пребывание в состоянии хронического недоедания и стало тем змием, который стал искажать и совращать здоровое человеческое сознание к совершению неприродных поступков. В этих условиях мужчина поддался мукам голода и убил животное, а затем приготовил его на огне, что позволило ему обмануть защитные механизмы своего организма, такие, как тошнота и рвота. Он принял жареное мясо в пищу и накормил им Еву, в результате чего оба подверглись генетическому перерождению, так как были отравлены продуктами разложения. Фактически в этой истории человечество, лишенное растительной пищи, было вынуждено перейти к массовому убийству представителей других биологических видов ради выживания своего вида. Так началась история употребления человеком чужой мертвой плоти.

В дальнейшем отступление человечества от биологически предопределенной системы питания внесло существенные изменения в облик цивилизации. Прежде всего, существенно изменился гормональный состав человеческой крови, что сделало человека более жестоким и агрессивным. Хроническое отравление организма продуктами разложения принесло человечеству резкое ограничение продолжительности жизни, тяжелые роды, гнилые зубы, болезни и… верно, изгнание из Рая. Рай — это не место в пространстве. Рай — это состояние. Это состояние абсолютного здоровья тела и сознания. Рай — это гармония человека с законами природы.

**3. Инквизиция, ведьмы, мясо и Гитлер — след через столетия**

Гитлер… Известный вам исторический персонаж, совершавший множество загадочных действий, выходящих за рамки вашего понимания и никак не объясненных вам системой образования, был вегетарианцем.

Невероятно, да? Такая трепетная любовь к животным никак не вяжется у вас с сожжением и расстрелом 1,5 миллионов евреев, не так ли? Может быть, любовь Гитлера к животным просто не распространялась на людей? А возможно, в вегетарианстве Гитлером двигала вовсе не любовь к животным, а некая информация, которая сформировала его отношение к кулинарии?

Помимо вегетарианства Гитлер имел еще одну странность — спецподразделение СС под названием «Аненербе», которое занималось такими вещами, как:

* паломничество в Тибет и накопление тибетских знаний;
* поиск следов арийской расы в Индии;
* поиск какой-то загадочной Шамбалы;
* археологические раскопки;
* научные и мистические эксперименты с мозгом и сознанием человека и
* изъятие из всех захваченных библиотек протоколов допроса ведьм инквизиторами.

Какой странный набор функций был у этой специальной бригады! Совершенно абсурдный с точки зрения человека, не владеющего информацией, и весьма любопытный с точки зрения человека, владеющего таковой.

Но прежде чем мы обогатим вас этой информацией и позволим увидеть, как собирается этот загадочный PUZZLE, добавим к нему последнюю странность Гитлера…

Гитлер был жутким грязнулей… Настолько жутким, что он месяцами не мылся, не чистил и не полоскал рот, не менял нижнее белье. И даже ногти ему обрезала Ева Браун…

Вот такой вот портрет Гитлера рисует нам система образования — вонючий и грязный вегетарианец с гнилыми зубами, охотящийся на протоколы применения пыток, пестрящие сценами крайнего садизма, и сжигающий миллионы евреев в печах. Назвав его сумасшедшим маньяком, система образования легко открестилась от необходимости находить и давать ответы на провокационные и не удобные для нее вопросы. Но мы расставим вам все на свои места.

*1. Ведьмы*

Ведьмы выглядели вовсе не так, какими в XVI веке их изобразил Ганс Христиан Андерсен — страшными седыми старухами со сгорбленным телом, беззубым ртом, морщинистой кожей, безумным взглядом и жуткими замашками есть детей и варить зелье из лягушек.

Ведьмами были преимущественно молодые девушки в возрасте 18-28 лет, с идеальной кожей, стареющие медленнее среднестатистических женщин, не имеющие вредных привычек, живущие обособленно от общества и в полной гармонии с природой в тех местах, где природа сохранила первозданную чистоту, знающие тайны молодости, здоровья и долголетия. Ведьмы назывались так потому, что они «ВЕДАЛИ» тайны природы и гармоничного существования человека с нею. В ситуации, когда подавляющая часть человеческого общества нарушила систему гармоничного существования с природой, ведьмы вынуждены были жить обособленно от общества и помогать выздоравливать лишь тем, кто приходил к ним за этим осознанно.

*2. Инквизиция*

Инквизиция была организована римской католической церковью в конце XV — начале XVI века. Она направлялась семитами из числа церковной иерархии и служила одной лишь цели: использовать необразованность, набожность, убогость и управляемость населения средневековой Европы, чтобы под предлогом борьбы с Сатаной и служащими ему ведьмами уничтожить всех без исключения носительниц древних знаний о человеческом теле и природе. Эти взгляды и знания являлись фундаментом язычества и мешали католической церкви распространять в Европе новую религию, искажающую миропонимание людей и делающую их немощными и управляемыми.

Пособием по искусной провокации общественных подозрений в отношении очередной жертвы, инструкцией по применению пыток для ее допроса и получения признания в колдовстве, сводом законов, позволяющих осудить жертву и сжечь ее на костре, являлась одна единственная книга — «Молот ведьм». Этот шедевр маниакальной мысли был написан в 1487 году Яковом Шпренгером и Генрикусом Инститорисом — монахом-садистом и женоненавистником, получившим религиозное «повышение» за этот труд, а также право возглавить крестовые походы против ведьм и в полной мере удовлетворить свои садистские наклонности. Среди вопросов, которые рекомендовалось задавать «ведьмам» под нечеловеческими пытками, и среди признаков, которые были изложены в этом литературном шедевре как «однозначно свидетельствующие о сговоре с Дьяволом (Инкубусом)», были такие:

* категорический отказ от употребления мяса;
* отсутствие больных зубов;
* отсутствие дурного запаха изо рта;
* отсутствие зловонного потоотделения во время пыток;
* отсутствие пороков (язв, прыщей, угрей) на коже.

Как странно… Тело, дышащее здоровьем, было признаком сговора с дьяволом?

*3. Гитлер*

Ваш PUZZLE в том, что касается геноцида евреев, никак не складывается потому, что вам забыли рассказать в школе одну интересную деталь из биографии Гитлера. Не было никакого одноклассника-еврея, отобравшего у Гитлера булочку в 3 классе. Не было никакого папы-еврея, нещадно лупившего Гитлера ремнем и пробуждавшего в сыне ненависть ко всему еврейскому народу. Было обвинение Гитлера в адрес евреев, произнесенное им лично на одном из партийных мероприятий перед началом крестового похода всей Нацистской Германии против всего мирового еврейства. Буквально Гитлер сказал следующее: «Мы отправим вас на костер и придадим огню так же, как вы сожгли 360.000 наших матерей и сестер в средние века, ради сокрытия древних и бесценных знаний о величии нашего рода и вечной жизни».

Вам также немного соврали в том, что касается чистоплотности Гитлера. Да, он действительно месяцами не полоскал рот, не чистил зубы, не мылся и не менял одежд. Но не потому, что был очень занят уничтожением евреев и славян, а потому, что не испытывал в этом необходимости. У него не воняло изо рта, не было гнилых зубов и не наблюдалось зловонного потоотделения. Он не нуждался в ежедневном замазывании кремами, «запшикивании» духами и отмывании водой нечистот своего тела, порожденных процессом разложения съеденного накануне мяса.

Итак, ведьмы были вегетарианками, у них не воняло изо рта, не гнили зубы и не потело тело. Гитлер был вегетарианцем, у него не воняло изо рта, не гнили зубы и не потело тело. Гитлер до самого последнего дня войны искал знания, носительницами которых были ведьмы.

Ведьмы были уничтожены инквизицией. Инквизицию направляли и организовывали семиты — кочевое племя, отведенное Моисеем в «земли обетованные» и положившее начало иудейскому царству. Гитлер стоял у истоков геноцида евреев, обвиняя их в сожжении ведьм, и создавая новую волну антисемитизма в планетарном масштабе.

Группа «Аненербе» занималась поиском в архивах европейских библиотек, а также в древних культурах Тибета, Индии и Египта тех знаний, которые были утрачены в результате деятельности инквизиции.

Ну вот… Оказывается, все совсем не так, как вы думали…

*4. Вегетарианство и современные религиозные учения*

Несмотря на религиозные искажения сути мироздания, источнику этого замысла не хватило 2000 лет, чтобы полностью и исчерпывающе похоронить в веках идею о вегетарианстве. Максимум, что удалось сделать на этом поприще:

* вызвать к этой теме насмешливое, не серьезное отношение;
* связать идею о вегетарианстве с пацифизмом и гипертрофированной любовью к животным;
* мобилизовать все ОФИЦИАЛЬНЫЕ научные представления о правильном питании и сформировать на их базе диетологию, которая не только не отрицает употребление мяса, но и рекомендует его в рамках полноценного сбалансированного питания.

Однако до сих пор в религиозных текстах и обычаях древних культур прослеживается тема вегетарианства и неоднозначное отношение к этому вопросу.

ИУДАИЗМ

Употребление иудеями мяса в пищу разрешается с некоторыми ограничениями. В частности, при умерщвлении животного из него полностью должна быть удалена вся кровь. Нельзя есть мясо животных, которые сами питаются мясной пищей, а также умерщвленных иным способом кроме безболезненного. Среди иудеев вовсе не употребляли в пищу мяса ессеи — известное своим благочестием направление внутри иудаизма времен Второго Храма.

ХРИСТИАНСТВО

В католичестве и так называемом православии вегетарианство принято среди монашества, в том числе среди всего высшего духовенства. Для мирян обычно установлена система постов, в течение которых запрещено есть мясную пищу (в православии постных дней в течение года насчитывается около 200 — т.е. большую часть года есть мясо запрещено). В старообрядчестве помимо этого встречаются дополнительные ограничения на мясоедение.

В традиционных русских не православных христианских направлениях (у духоборов, молокан, христоверов) вегетарианство было принято почти повсеместно (надо заметить, что не православных, включая старообрядчество, христианских верований в конце XIX века придерживалась примерно 50% населения России).

Большинство христиан убеждено, что библейский персонаж Иисус Христос ел мясо, о чем упоминается в нескольких местах Нового Завета. Для многих христиан это является серьезным доводом против вегетарианства. Однако изучение оригинальных греческих рукописей показывает, что множество слов (таких как «тропхе», «броме» и др.), переведенных как «мясо», на самом деле обозначали «пища» или «еда» в самом широком смысле слова. Была ли эта ошибка допущена случайно или умышленно — можно только гадать.

Иудаизм и христианство: «Только плоти с душой ее, с кровью ее, не ешьте. Я взыщу и вашу кровь, в которой жизнь ваша, взыщу ее за всякого зверя» (Быт. 9.4,5).

МУСУЛЬМАHСТВО

Традиции и отношение к мясоедению близки к иудейским, но несколько мягче; в течение месяца Рамадан в дневное время принят полный пост для всех верующих. Вегетарианство практикуется преимущественно среди суфиев — мусульманских мистиков.

БУДДИЗМ

Хинаяна (строгий буддизм) мясоедение отвергает. Целиком вегетарианскими являются некоторые особые течения, например, дзэн-буддистское монашество.

ВЕДИЗМ В ИНДИИ

Ведизм, относящиеся к добуддистскому периоду, также утверждает, что принцип ахимсы является этической основой вегетарианства. «Мясо невозможно получить, не причинив вреда живым существам, — говорится в «Ману-самхите», древнем своде законов Индии, — поэтому пусть каждый воздерживается от употребления мяса». Закон кармы, ахимса (непричинение вреда всему живому) — главный закон для любого цивилизованного человека. Нарушение этого закона является тягчайшим нарушением дхармы (религиозного долга, порядка) и приводит к хаосу в жизни человека и на всей Земле.

ИHДУИЗМ

Также склонен к вегетарианству. Многие направления его прямо предписывают вегетарианство. Индуисты составляют подавляющее большинство населения Индии (700 млн. жителей) — почти все они вегетарианцы.

ДЖАЙHИЗМ

Предполагает строгое вегетарианство для всех своих последователей.

ЗОРОАСТРИЗМ

Вегетарианство является частью учения и практики для всех верующих.

**ВЫВОД**

Практически во всех религиозных системах, взявших начало в древних фундаментальных знаниях и представлениях человечества о мире, отказ от мясоедения считается необходимой составляющей очищения, без которой невозможно интенсивное духовное восхождение. А использование в иудаизме требований к удалению всей крови из убитого животного и применению безболезненного убийства свидетельствуют о том, что за иудейским вегетарианством стоит нечто большее, чем слепое следование религиозному догматизму, и уж точно не гипертрофированная любовь к животным. Вероятнее всего, это глубокое понимание законов функционирования человеческого тела на клеточном уровне и знание о волновой информационной природе ДНК.

Теперь поговорим о вегетарианстве на языке науки…

Часть II. Вегетарианство с точки зрения науки

**1. Виды вегетарианства**

Виды вегетарианства:

* строгое вегетарианство или «веганство» (только растительная пища);
* нестрогое вегетарианство (допускаются продукты животного происхождения, кроме мяса животных).

Виды строгого вегетарианства:

* сыроедение (отрицание любых форм приготовления растительной пищи — жарки, варки, замораживания и т.д.);
* сыромоноедение (отрицание не только приготовления пищи, но и смешивания продуктов в салаты — употребление за раз только одного вида растительной пищи в ее природном виде).

Виды нестрогого вегетарианства:

* лактовегетарианство (допускается в пищу молоко и молочные продукты);
* лактоововегетарианство (кроме молока и продуктов из него, допускаются еще и яйца).

Иногда вегетарианцами называют себя и те, кто не употребляет мясной пищи, но допускает рыбу и изделия из нее. Однако это уже не вегетарианство…

**2. Гниение еще на пути к тарелке**

Сразу же после смерти животного белковые вещества в его теле начинают свёртываться. Начинается процесс саморазрушения «энзимов». Процесс нарушения белковых структур животного сильно отличается от аналогичного процесса в растительном мире — например, от медленного гниения древесины. Непосредственно после смерти животного начинает формироваться разлагающаяся субстанция. Поэтому через некоторое время после убоя, но не сразу, животных помещают в холодильники на «хранение». Затем их перевозят в мясные магазины и продают, после чего мясо попадает домой к покупателю и снова хранится в холодильнике до тех пор, пока из него не приготовляется пища. Однако охлаждение до -10 или -15 градусов лишь затормаживает процесс разложения, но не останавливает его полностью. Это значит, что мясо, которое хранится в холодильнике, все равно подвержено медленному разложению. Возникает вопрос: откуда покупатель знает, на какой стадии разложения находилось мясо, из которого сделан его обед? Часто ядовитые бактерии гниения не разрушаются даже во время приготовления мяса, особенно если его недожаривают, как это часто бывает в ситуации с отбивными или шашлыком. Таким образом мясо не только гниет внутри нашего организма, но и поступает туда уже гниющим!

Несколько лет назад в Британии прошла акция: британские инспекторы общественного здоровья после вспышки пищевых отравлений, источником которых являлись скотобойни, предупреждали домохозяек, что «брать руками сырое мясо с точки зрения гигиены равносильно тому, что брать в руки фекалии». Также они проводили разъяснительные беседы в барах и ресторанах, объясняя, что «сырое мясо, которое находится в состоянии гниения, может испачкать руки повара и все вещи, с которыми оно контактирует, и вызвать заражение болезнетворными инфекциями».

Как же так получается, что брать в руки сырое разлагающееся мясо опасно, а употреблять его внутрь недожаренным или умышленно пережаренным — нет?

Для того чтобы мясо полностью переварилось, а непереваренные остатки вышли из организма, требуется около 5 дней! Такой срок переваривания продукта немыслим, если речь идет о пище растительного происхождения! И в продолжении всего этого времени продукты гниения мяса, вызывающие различные заболевания, постоянно контактируют с органами пищеварения. Не удивительно, что приверженность к мясной пище приводит к отравлению и преждевременному износу всего организма.

«Ну что же, тогда я буду покупать только свежее мясо непосредственно после разделки туши и сразу же готовить из него вкусный шашлык!» — парируете вы… Подождите — сейчас мы займемся и этим вариантом…

**3. Вегетарианство с точки зрения анатомии**

Сегодня многие ученые и натуралисты, изучившие теорию эволюции Дарвина, сходятся в том, что древние люди были вегетарианцами, а не мясоедами и охотниками. Они 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 изложено в следующей таблице:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Животные, питающиеся мясом** | **Травоядные животные** | **Животные, питающиеся фруктами** | **Люди** |
| Имеют когти. | Нет когтей. | Нет когтей. | Нет когтей. |
| Нет пор на коже, для охлаждения тела выделяют пот с помощью языка. | Выделяют пот при помощи миллионов пор в коже. | Выделяют пот при помощи миллионов пор в коже. | Выделяют пот при помощи миллионов пор в коже. |
| Имеют острые длинные клыки для разрывания мяса. | Нет клыков. | Нет клыков. | Нет клыков. |
| Имеют недоразвитые слюнные железы (они не нужны для переваривания мяса). | Имеют хорошо развитые слюнные железы, необходимые для подготовки к перевариванию растительной пищи. | Имеют хорошо развитые слюнные железы, необходимые для подготовки к перевариванию растительной пищи. | Имеют хорошо развитые слюнные железы, необходимые для подготовки к перевариванию растительной пищи. |
| Имеют кислотную основу слюны (нет фермента амилазы, необходимого для подготовки среды к перевариванию злаков). | Имеют щелочную основу слюны с большим содержанием амилазы для подготовки среды к перевариванию злаков. | Имеют щелочную основу слюны с большим содержанием амилазы для подготовки среды к перевариванию злаков. | Имеют щелочную основу слюны с большим содержанием амилазы для подготовки среды к перевариванию злаков. |
| Нет плоских задних коренных зубов для пережевывания пищи. | Имеют плоские задние коренные зубы для пережевывания пищи | Имеют плоские задние коренные зубы для пережевывания пищи | Имеют плоские задние коренные зубы для пережевывания пищи |
| Высокая концентрация соляной кислоты в желудке, что необходимо для переваривания мышц, костей и т.п. | Концентрация соляной кислоты в 20 раз меньше, чем у животных, питающихся мясом. | Концентрация соляной кислоты в 20 раз меньше, чем у животных, питающихся мясом. | Концентрация соляной кислоты в 20 раз меньше, чем у животных, питающихся мясом. |
| Кишечник только в 3 раза длиннее желудка, чтобы быстро разлагающееся мясо могло достаточно быстро выйти из тела. | Кишечник в 10 раз длиннее тела: трава и листья не разлагаются так быстро, как мясо, так что они дольше могут оставаться в теле. | Кишечник в 12 раз длиннее тела: трава и листья не разлагаются так быстро, как мясо, так что они дольше могут оставаться в теле. | Кишечник в 10 раз длиннее тела: трава и листья не разлагаются так быстро, как мясо, так что они дольше могут оставаться в теле. |

**4. Обман программного обеспечения мозга**



Это — яблоко. Даже зеленое оно вызывает у вас аппетит, не так ли? Почему — понять это не сложно. Когда вы видите яблоко перед собой, мозг получает информацию об этом предмете от органов зрения (форма и цвет) и обоняния (запах). Мозг мгновенно осуществляет сверку полученных данных со своей базой данных продуктов питания и обнаруживает максимальное соответствие полученного набора признаков такому продукту, как «яблоко». Яблоко прописано в базе данных вашего мозга как «разрешенный» и «желательный» продукт. Идентифицировав такой объект, как яблоко, мозг начинает выполнять программную реакцию на этот продукт, которая заключается в пробуждении аппетита и слюноотделении. Далее вы кусаете яблоко. Его сок мгновенно попадает на ваш язык и тестируется его чувствительным кончиком на уровень кислотности. Также его сок попадает в желудок, где тестируется его внутренней поверхностью. В результате мозг получает точную и исчерпывающую информацию о природе продукта, который ему придется переваривать, и в желудок поступает необходимый для его полного расщепления набор ферментов.



Теперь гляньте на этот персик. Он вызывает у вас аппетит? Разумеется. А вот волка вы просто не заставите его съесть. Даже если он будет умирать от голода возле кучи сочных спелых персиков, ему и в голову не придет утолить ими свой голод. Волк так и умрет прямо перед персиковой кучей. Почему? Потому что персик не предназначен ему в пищу. И его мозг это знает. И его свобода выбора действует лишь в рамках инстинктов (программ головного мозга).



Теперь посмотрите сюда. Это мясо… Нет, скажем иначе: это — мясо в его настоящем первозданном виде… Вызывает аппетит? Как это нет? Смелее! Вы же хищник! Убейте его! Разорвите зубами! Откусите уши и хвост, отгрызите ему пятачёк… Почему вам не нравится эта идея? Странно… А волк был бы от нее просто в восторге! Может быть, ваша странная реакция на это существо вызвана тем, что ваш мозг идентифицирует его по пятачку и розовому цвету как «поросенка». А напротив графы «поросенок» у него чётко и ясно написано — «не является для нас продуктом питания».



Ладно, тогда давайте попробуем так: это он же — поросёнок, только уже после некоторой «механической обработки». В таком виде он приятнее вашему глазу? Именно таким он предстает перед вами на прилавке супермаркета. Ешьте — мы уже заплатили за него! Приятного аппетита. Что такое? Вас тошнит? Странная реакция на столь полезный и ценный продукт… А вот волк бы на вашем месте долго не думал. Вряд ли бы мы его оттащили от такого лакомства. Но ваша реакция на самом деле закономерна: мозг четко определил по красному цвету, по структуре мышечных волокон, по подтекам крови, жилам, сосудам, жировой и соединительной ткани, фрагментам костей, что это — мясо. А напротив мяса в его базе данных чётко и ясно написано: «применение в пищу не допустимо — ферментативный аппарат отсутствует». И чтобы вы не вздумали отравлять свой организм ядом, мозг применяет запрограммированную защитную реакцию от вашей тупости — тошноту, а в случае вашей упёртости — рвоту.



Ну а если мы предложим вам поросёнка в таком виде? О-о-о! Вот тут наши дела явно пошли на поправку! Этот продукт вы готовы есть сколько угодно и с превеликим удовольствием! Но что же это за продукт? Может быть, это мясо? Э-э, нет… ЭТО НЕ МЯСО! ЭТО — ШАШЛЫК. А шашлык — это мясо, приготовленное (измененное) определенным способом с использованием:

* обработки высокой температурой (которая меняет его внешний вид и нарушает молекулярную структуру, делая его более рыхлым и доступным для жевания);
* добавления специй и других химических элементов, таких, как соль, черный перец, уксус, майонез, глутаминовая кислота (меняющих его вкусовые качества, вызывающих наркотическую зависимость мозга через пищевую эйфорию его вкусовых центров).

То есть шашлык, отбивные, котлеты, колбаса, курица-гриль и так далее — это уже не мясо — это принципиально другой продукт. Фактически при виде этого продукта происходит следующее: при первом его употреблении мозг попросту не находит его в своей базе данных и принимает его с настороженностью, заводя для него новую ячейку. В этой ячейке описывается его внешний вид и запах, а напротив нее пишется «не знаю, что это на самом деле такое, — в природе не встречается, но говорят, что это «шашлык»… Далее соль, специи, приправы, глутамат, а также остатки гормонов поросёнка создают в мозге эффект пищевой эйфории. В результате чего напротив продукта, который в последствии так и не будет переварен, уже заранее будет написано: «понятия не имею, что это такое и что с ним делать дальше, но я в кайфе».

Фактически в тот момент происходит обман головного мозга и его программного обеспечения, направленного на заботу о вашем теле и сбережение его жизнеспособности. Вы подсовываете ему мясо в замаскированном виде и заставляете его таким образом принять продукт, который является для него новым, незнакомым и несущим в себе элемент наркотической вкусовой зависимости. Вы заставляете свой организм принять продукт, который он не принял бы, если бы мог его идентифицировать. Но в конечном итоге вы обманываете не его — вы обманываете самого себя… Ведь это ваше тело, и вам в нем жить…



Если вы поняли идею — давайте попробуем еще раз: посмотрите на эту картинку… Слюнки потекли? Все очень просто: вы только что обманули свой мозг. Ваш мозг знает, как выглядит мясо и как оно пахнет. И он знает, что мясо вашему телу есть нельзя. А ЭТО для него не мясо — это для него ШАШЛЫК. Он в курсе, что не умеет переваривать его, но ему все равно — он просто его ХОЧЕТ, как наркоман хочет свою дозу. Теперь только вы можете защитить свое собственное тело… Решение за вами. Если ваше решение — «мне самый крайний шампур слева» — тогда пожинайте плоды своего обмана.

**5. Гнилые зубы**

Являясь травоядным животным, человек не имеет достаточно острых клыков для разрывания плоти и достаточно острых резцов для её пережёвывания. Схема крепления мышц у основания нижней челюсти человека позволяет ему длительное время выполнять продольное смещение челюсти, необходимое для жевания, и создавать достаточно сильное давление, направленное на пережевывание пищи тупыми широкими и плоскими зубами у основания свода челюсти. Коэффициент давления на 1 см. кв. при сжатии челюстей у человека в 60 раз ниже, чем у овчарки, в 80 раз ниже, чем у волка, в 300 раз ниже, чем у добермана, в 1600 раз ниже, чем у акулы, весом в 80 килограммов. Строение челюстей человека по структуре и работе мышц больше похоже на строение челюстей жвачного животного. Как результат, человек в принципе не может полноценно прожевать сырое мясо и поставить в желудок через пищевод готовую к перевариванию массу. Помимо этого, строение зубного ряда человека таково, что мясо застревает в зубах и начинает постепенно разлагаться прямо у него во рту, в отличие от фрагментов растительной пищи, которые даже во рту расщепляются слюной без остатка в течение 6 часов. Гниющее мясо переполняет ротовую полость не только запахом разложения, но и бактериальной средой, которая переносит процесс гниения на зубную эмаль, вызывая у человека кариес.

Человек — единственное существо, нуждающееся в постоянной помощи стоматологов. Ни у одного животного в естественной среде обитания (вне зоопарка) не бывает гнилых зубов. Причина — четкое соответствие системы питания ферментативному аппарату пищеварительной системы.

**6. Утомление и стресс**

Не подготовленная к перевариванию мясная масса оказывается в желудке погруженной в кислотную среду, уровень агрессивности которой недостаточен для расщепления мяса. В процессе пищеварения организм человека поставляет в желудок ферментативный аппарат, не применимый для расщепления животного белка на аминокислоты. Как результат, мясо находится в желудке чрезмерно долго, поскольку организм не может его переварить. Организм снова и снова меняет ферментативный состав желудочного сока, пытаясь подобрать необходимую для расщепления животного белка комбинацию. Но все оказывается бесполезным. Это вызывает у человека иллюзию длительной сытости и глубокого насыщения. В действительности в этот момент вся система пищеварения работает в стрессовом состоянии, пытаясь справиться с продуктом, для переваривания которого она не имеет предустановленных программ.

Перерасход энергии на переваривание мяса и стресс организма в конечном итоге проявляется в состоянии слабости после плотного мясного обеда и желании «прилечь и отдохнуть». Желание прилечь и отдохнуть после принятия пищи является алогичным, поскольку пища приносит энергию для дальнейшей жизнедеятельности. Животное, только что получившее порцию полезной и легко усваиваемой пищи, дающей ему энергию, не нуждается в отдыхе от её переваривания. Человек испытывает потребность в отдыхе после принятия пищи потому, что его желудок растрачивает энергию на переваривание мяса и не может выполнить поставленную перед ним задачу.

Убедившись в невозможности выполнения этой задачи, желудок отправляет съеденное вами мясо дальше — путешествовать по кишечнику.

**7. Отравление трупным ядом**

Продвигаясь по бесконечно длинному и запутанному кишечнику человека, не переваренное мясо начинает естественный процесс разложения и выделение токсинов, среди которых — трупный яд. Эти токсины впитываются через тонкие стенки кишечника и отравляют организм, оказывая разрушительное действие на иммунную систему, что в свою очередь создает постоянно подавленное состояние иммунитета, способствующее возникновению и неуправляемому развитию различных вирусных и онкологических заболеваний.

Помимо этого, гниение внутри кишечника образует питательную среду для бактерий, питающихся продуктами разложения. Их бурное развитие в этой среде нарушает микрофлору кишечника, что приводит к ухудшению пищеварения в целом и созданию повышенной нагрузки для иммунитета.

В конечном итоге не переваренное мясо оседает в складках кишечника и образует токсичные уплотнения, называемые «каловые камни». В обычном состоянии они просто препятствуют пищеварению и продвижению продуктов по пищеводу, абсорбируя в себе токсины. Но в состоянии голода кишечник начинает переваривать и всасывать в кровь то, что можно высосать из остатков пищи, покрывающей его стенки. При этом начинается повторное всасывание токсинов и ядов, содержащихся и накапливающихся в каловых камнях. Отравление организма этими ядами вызывает такой феномен, как «мигреневые боли на голодный желудок». Настоящая причина болей в голове на голодный желудок — внутреннее отравление организма.

**8. Вонь изо рта и зловонное потоотделение**

Даже в свободное от операций на кишечнике время жизнь мясоеда нельзя назвать райской. Его преследует постоянная вонь изо рта, для сокрытия которой ему служат жевательные резинки и зубные пасты. Однако эти средства помогают лишь на короткий промежуток времени, не устраняя проблему, а только маскируя ее проявления. Эта вонь вызвана гниением мяса внутри желудка, и никакой чисткой зубов и «Диролом» ее не скроешь.

Отказ от мяса на месяц приводит к тому, что ваш кишечник начинает очищаться, и вы понимаете, почему у грудных детей фекалии вообще не имеют неприятного запаха, вызванного разложением. Оказывается, это доступно и в более зрелом возрасте — вопрос лишь в культуре питания. Да и сам поход в туалет «по любому вопросу» занимает одинаковое количество времени — 60 секунд. А не 30 минут с журналом «Корреспондент», который вы успеваете прочитать от корки до корки.

Помимо плохого запаха изо рта, признаком внутреннего гниения является повышенное и зловонное потоотделение. Интенсивное потоотделение с ярко выраженным запахом является механизмом избавления организма от переполняющих его отравляющих веществ. Отказ от мяса делает бессмысленным посещение ванной комнаты каждый день, поскольку меняется вся биохимия организма.

**9. Ожирение сосудов и заболевания сердца**

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». Но у травоядных животных эта способность отсутствует полностью. Если в течение длительного времени добавлять животный жир в пищу кролика, пищеварительная система которого не предназначена для переваривания мяса, то уже через два месяца стенки его кровеносных сосудов засорятся жировыми отложениями, вызывая тяжелое заболевание, сходное с атеросклерозом человека. Аналогичный эффект мы наблюдаем и у человека. Чем больше люди едят мясо — тем больше они болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Возможно, что наиболее неоспоримым аргументом в пользу вегетарианской диеты является подтвержденная многочисленными исследованиями, не вызывающая никаких сомнений связь между употреблением мяса 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)». 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 страшно 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 мясоедов.

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, образовавшихся 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.

Еще в 60-х годах ученые высказывали предположение, 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». 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, поскольку человеческий организм не в состоянии справиться с избытком животных жиров и холестерина. 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». Вегетарианское питание несомненно уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Исследования, проведенные в рамках Оксфордской «Программы изучения вегетарианского питания» показали, что у строгих вегетарианцев, которые избегают не только мяса и рыбы, но и яиц и молочных продуктов, коронарная болезнь сердца встречается на 57% реже, чем у мясоедов. В результате исследования было выяснено, что вегетарианцы значительно реже умирают от болезней сердца. У вегетарианцев смертность от ишемической болезни сердца на 57% меньше, чем у мясоедов. Смертность от болезни сосудов головного мозга ниже на 43%. Этот же факт был подтвержден семилетним исследованием 4500 вегетарианцев, проведенным британским «Советом медицинских исследований»: «Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний у вегетарианцев на 60% ниже, чем в среднем в Великобритании…»

Исследователи из калифорнийского университета Лома Линда на протяжении 20 лет изучали рацион и причины смертности около 28000 вегетарианцев. В целом, у них у всех наблюдалась большая продолжительность жизни, чем у остального населения Калифорнии. Вероятность умереть от коронарной болезни сердца в возрасте до 65 лет у них оказалась меньше на 70%, чем у мясоедов!

11-летнее изучение 1900 вегетарианцев в Германии, проведенное «Германским центром изучения рака», показало, что по сравнению со среднестатистическими данными смертность у мужчин-вегетарианцев от заболевания сосудов головного мозга ниже на 61%, у женщин — на 44%.

Смертность от ишемической болезни сердца составляла еще меньше — около 30% от средних статистических показателей. Также было произведено сравнение вегетарианцев с людьми, заботящимися о своем здоровье и лишь изредка принимающими в пищу мясо. Хотя у этой группы риск сердечно-сосудистых заболеваний в 2 раза меньше, чем у остального населения, все-таки он был почти в два раза выше, чем у строгих вегетарианцев.

**10. Химическое отравление**

Непосредственно перед убийством, а также во время агонии, биохимия охваченного ужасом животного претерпевает существенные изменения. Наше тело становится больным и ослабленным во время сильного гнева, отчаяния или страха. Животные не меньше, чем люди, подвержены этим эмоциям. Особенно сильны эти эмоции на скотобойнях, где степень жестокости при умерщвлении животных заходит за пределы здорового рассудка. В момент такого жестокого убийства биохимический состав их тел значительно изменяется. Содержание адреналина и гормонов агрессии в крови повышается уже на том этапе, когда 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. В соответствии с данными американского Института Питания, «мясо убитых животных насыщено ядовитой кровью сверх всех допустимых пределов».

Вероятно об этом было известно идеологам Торы, предписывающим евреям есть только кошерную (чистую) пищу и сцеживать перед употреблением мяса всю кровь из убитого животного, а само убийство производить внезапно и с минимальными болевыми ощущениями, чтобы кровь и мясо не успело наполниться гормонами агрессии и страха.

**11. Информационное отравление, катаболизм и старение**

Каждый файл в нашем компьютере, будь то текстовый документ, музыкальная композиция или фильм в сжатом виде — в конечном итоге всего лишь последовательность единичек и ноликов (двоичный код 1 или 0), записанная виде файла. Файл преобразуется процессором и соответствующей программой в текст, звук или изображение на мониторе. Каждая молекула ДНК в вашей клетке — это такой же файл с миллиардом комбинаций, записанных в четверичном коде: аденин (А) + гуанин (Г), цитозин (Ц) + тимин (Т). Бесконечное множество повторяющихся в разном порядке комбинаций из этих двух пар позволяет молекуле ДНК хранить информацию.

Ежедневно в нашем организме идет обновление клеток. Это не просто процесс деления клеток — это чтение и копирование этих файликов, их перезапись и изменение содержания. Человеческий организм работает не только как механическое устройство, но и как сложнейшая информационно вычислительная машина, обрабатывающая, записывающая, копирующая и удаляющая данные.

Если рассматривать такое явление, как физическая смерть человека с точки зрения школьных представлений и школьного уровня знаний об этом явлении, то оно выглядит следующим образом: травма, болезнь или общее старение тела вызывают отказ внутренних систем жизнеобеспечения и приводят тело в состояние, не совместимое с жизнью. В результате происходит остановка сердца, прекращение кровообращения, прекращение дыхания, прекращение переноса кислорода к клеткам ЦНС, отмирание клеток мозга, физическая СМЕРТЬ.

Но это поверхностное понимание явления… В действительности сегодняшние представления науки о том, что происходит во время физической смерти человеческого организма идут гораздо дальше. Загвоздка в том, что далеко не все типы тканей, не все клеточные структуры нашего тела нуждаются в постоянном кровоснабжении и кислороде. Многие типы клеток содержат в себе достаточное количество кислорода и питательных веществ для продолжения запрограммированной деятельности в течение часов, суток, недель и даже месяцев после смерти. Однако этого не происходит. В момент физической смерти человека деятельность этих клеток останавливается. В то же время нельзя отрицать и тот факт, что есть клетки, которые продолжают вести активную жизнедеятельность и без кислорода и питательных веществ уже после смерти. Так, например, после смерти человека у него еще несколько месяцев наблюдается интенсивный рост волос и ногтей.

Что же происходит на клеточном уровне? Почему одна клетки мгновенно прекращают свою жизнедеятельность в момент смерти, а другие продолжают делиться? Откуда одни клетки знают о том, что организм мертв и в дальнейшей деятельности смысла нет, а другие продолжают пребывать в неведении?

Чтобы ответить на этот вопрос, Массачусетским институтом биохимии был проведен эксперимент, в рамках которого из тела человека брались фрагменты клеточных структур за несколько минут до смерти и сразу же после нее. Будучи помещенными в питательную среду клетки, взятые ДО физической смерти человека, продолжали функционировать некоторое время. Клетки, взятые после наступления смерти — нет. При этом структура клеток не изменилась, питательная среда была одинакова.

Вывод поразил самих ученых: оказывается, процессом жизни клетки управляют команды, которые представляют собой последовательности аминокислот (символов) и поступают к ней через кровеносную систему. В момент смерти физического тела мозг (а точнее его фрагмент, именуемый «гипоталамусом») формирует из свободных аминокислот команду «СТОП», код которой ученым пока не известен (по крайней мере официально) и отправляет её виде миллионов таких комбинаций через кровеносную систему ко всем клеткам тела. Проходя через мембрану, данная команда встраивается в ДНК и останавливает жизнедеятельность клетки. Рост ногтей и волос после смерти человека объясняется тем, что доступ команд к их клеткам затруднен ввиду неразвитости кровеносной системы в этих участках тела.

Ну а теперь — главная новость: белки человека и любого животного состоят из одинакового набора аминокислот (букв). Вполне вероятно, что и команда «СТОП» для их организма звучит (кодируется) так же, как и для организма человека.

Как это связано с питанием? А очень просто: употребляя в пищу растительный белок (в грецкий орехах его 65% — больше, чем в мясе), мы перевариваем его полностью и расщепляем на аминокислоты, из которых потом выстраиваем клетки собственного организма и управляем процессами на клеточном уровне. Иными словами, мы разбираем чужие тексты на буквы, чтобы писать ими собственную книгу.

Но в случае с животным белком этого не происходит. Не имея подходящих ферментов для расщепления животных белков до аминокислот, человеческий организм оказывается вынужден потреблять готовые белковые соединения (слова), которые содержат в себе готовые коды и команды, вполне работоспособные и для нашего тела. Встраивание этих кодов в наш организм может вызывать мутацию внутри клеток или остановку их деления.

Каждый день в нашем теле умирают сотни тысяч устаревших клеток, а вместо них рождаются новые. Создание новой клетки — это не только выплавка нового диска, — это еще и копирование на него информации со старого уже отслужившего диска. Компьютерный диск или дискета не представляет никакой ценности без информации. Поэтому прежде всего создание новой клетки — это копирование информации о ее будущем предназначении, о ее структуре и принципах ее функционирования с родительской клетки.

Создание новых клеток называется метаболизмом. Отмирание старых клеток называется катаболизмом. Степень преобладания катаболизма над метаболизмом определяет возраст и скорость старения организма. При скорости обновления клеток, равной скорости отмирания клеток, регенерация организма может происходить вечно.

Что же управляет соотношением этих процессов в нашем теле? Команды, оформленные в виде последовательностей аминокислот. Встраивая в свое тело нерасщеплённые последовательности животных аминокислот (животные белки) мы получаем значительное количество чужих стоп-команд, сгенерированных мозгом животного в момент его смерти. Многие из них встраиваются в наши клетки и прекращают их деятельность, вызывая все большее и большее отставание метаболизма от катаболизма и преждевременное старение всего тела. Или же просто нарушают их функции, заставляя нашу иммунную систему самостоятельно отключать эту клетку как не работоспособную. Бесконечное же накопление таких поврежденных клеток ведет к перегрузке иммунной системы и образованию целых формирований из не отключенных клеток с нарушенной программой деления — опухолей. Развитие этих опухолей называется «раком». А что такое РАК вы уже знаете…

**12. Отбивная с раком**

Недавние исследования, проведенные среди 50000 вегетарианцев, дали поразительные результаты. Обследования ясно показали, что уровень заболеваемости раком среди этой группы людей в несколько раз ниже, чем в среднем по стране. Еще одной из причин того, что мясоедение провоцирует заболевание раком, может быть тесное сотрудничество мясной промышленности с химической промышленностью. Мясо убитого животного спустя несколько дней после его смерти приобретает серо-зеленый болезненный цвет. Мясная промышленность старается тщательно скрыть эту перемену 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.

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 как причина того, что рак кишечника значительно сильнее 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, распространенность рака кишечника одна из самых больших в мире.

Проблема еще больше осложняется тем, что в пищу скоту, который предназначен на убой, тоже добавляют огромное количество химических веществ. Гэри Налл и Стивен Налл в своей книге «Яды в вашем организме» приводят некоторые факты, которые должны заставить читателя серьезно задуматься, прежде чем купить очередной кусок мяса или ветчины. «Убойных животных откармливают, добавляя им в корм транквилизаторы, гормоны, антибиотики и 2700 других препаратов. Процесс химической «обработки» животного начинается еще до его рождения и продолжается в течение долгого времени после его гибели. И хотя все эти вещества содержатся в мясе, которое попадает на прилавки магазинов, закон не требует, чтобы они перечислялись на этикетке».

В 1983г., основываясь на результатах подобных исследований, Американская Академия наук сообщила, что «люди могут избежать многих раковых заболеваний, уменьшив потребление жирного мяса и употребляя в пищу больше овощей и злаков». Рак кажется многим фактически неизлечимым, однако факты показывают, что даже его можно вылечить, если изменить свое питание и перейти на вегетарианскую диету.

Дело в том, что мясо содержит так называемые канцерогенные вещества, которые вызывают появление раковой опухоли. В частности, в засоленном и маринованном мясе содержатся нитраты и нитриты, которые связаны с возникновением рака ротовой полости, пищевода и желудка, в то время как копченное и пережаренное мясо содержит различные канцерогены, сходные с веществами, находящимися в табачном дыме. Рацион с большим содержанием жиров, а именно таковой является мясная пища, увеличивает выделение желчи в кишечнике, и это приводит к возникновению раковой опухоли. Также именно такая пища вызывает возникновение рака груди, толстой кишки, яичника и простаты.

Обследование 88000 женщин в возрасте от 34 до 59 лет, проведенное в Америке (это самое большое и длительное исследование, посвященное проблеме диеты и рака), показало, что при ежедневном приеме в пищу мяса вероятность возникновения рака толстой кишки увеличивается в 2,5 раза по сравнению с приемом в пищу мяса реже 1 раза в месяц.

Другой эксперимент был поставлен в Швеции: группа добровольцев полностью перешла на вегетарианское питание, и у них наблюдалось 75-процентное уменьшение выделения одной из кислот толстой кишки, которая связана с возникновением рака. Предполагается, что возможной причиной возникновения рака толстой кишки являются так называемые вторичные желчные кислоты, которые образуются в результате бактериального метаболизма из первичных желчных кислот и выделяются в кишечник.

У вегетарианцев ниже уровень вторичных желчных кислот, чем у мясоедов. Также важны различия в микрофлоре кишечников вегетарианцев и мясоедов. Бактериальная флора первых обладает значительно меньшей возможностью преобразовывать желчь в потенциальный канцероген. Изучение 23000 вегетарианцев показало, что они умирают от рака на 30-50 процентов реже, чем остальные люди.

Исследования последних двадцати лет со всей определенностью указывают на существование зависимости между употреблением в пищу мяса и раком толстой и прямой кишки, молочных желёз 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 японцы и индийцы), но широко распространен среди тех, кто питается мясом постоянно.

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».

В целом, ученые соглашаются, что именно от питания на 50-70 процентов зависит возможность образования раковой опухоли, и по крайней мере 40% всех видов рака можно избежать, если перейти исключительно на вегетарианское питание. С другой стороны, в свежих фруктах и овощах содержатся вещества, которые защищают наш организм от рака.

Многие научные исследования также подтверждают, что вегетарианцы умирают от рака на 30-50% реже, чем люди, которые принимают в пищу мясо. Всемирная организация здравоохранения официально рекомендует всем людям употреблять в пищу каждый день по крайней мере полкилограмма фруктов и овощей, а также некоторое количество орехов и зернобобовых. Американский Институт рака проводит кампанию «5 порций каждый день», чтобы убедить людей есть 5 порций фруктов и овощей в день.

Каждый человек должен сделать выбор, стоит ли ему подвергать себя такой опасности, как заболевание раком, ради мяса.

**13. Человек — вершина пищевой пирамиды**

В природе существует длинная пищевая цепочка: деревья «едят» солнечный свет, воздух и воду — травоядные животные едят траву и деревья — хищные животные едят травоядных. Человек ест всех и всё. Сейчас, однако, в эту цепь питания, во все её звенья, добавились ядовитые химикаты (удобрения и пестициды). Эти ядовитые химикаты попадают в тело животных, питающихся растениями. Например, поля опрыскивают инсектицидом ДДТ (очень сильный яд), который, как категорически утверждают ученые, вызывает рак, бесплодие и серьезные заболевания печени. ДДТ и пестициды, подобные ему, попадают в тело животных (и рыб) и накапливаются там, так как почти все ядохимикаты, съеденные животными, остаются в их телах навсегда. Таким образом, коровы едят не только траву и сено, но и содержащиеся там пестициды. И когда вы едите их мясо, вы переполняете свой организм концентрированным ДДТ и другими химикатами, которые накапливались в их мясе на протяжении всей жизни. Занимая конечное звено в цепи питания, люди становятся конечными накопителями и потребителями высочайших концентраций ядовитых пестицидов. То, что мясо содержит в 13 раз больше ДДТ, чем овощи, является давно доказанным фактом. Государственный Университет в Айове провел исследования, которые показали, что 80-90% ДДТ поступает в человеческое тело вместе с мясом.

Однако этим перечень ядовитых химических веществ, содержащихся в мясе, не ограничивается. В мясе животных содержатся и многие другие химикаты, которые специально добавляют в пищу животным для того, чтобы ускорить их рост и накопление жира. С целью производства большего количества мяса, животных перекармливают, вводят им в кровь гормоны, ускоряющие рост, дают им стимуляторы аппетита, антибиотики, успокаивающие средства и питательные микстуры. А в нашей стране к этому перечню можно добавить еще и печально известный «БВК», производство и применение которого запрещено в Соединенных Штатах Америки и странах Европы. Является фактом и то, что многие животные умирают от всех этих химикатов и медикаментов, не достигнув положенного возраста.

**14. Жестокость за гранью понимания**

Если кто-либо из ритуальных верующих хочет не только фантазировать на тему «Что будет в Аду», но и обогатить свои фантазии вполне наглядными деталями, для этого достаточно проехаться на ближайшую скотобойню. Кажется, ранее я где-то говорил, что не существует библейского Ада и Рая, что это просто способ стимуляции следования верующих религиозным законам? Извините меня, я ошибался. АД существует! Прямо здесь, на земле, повсеместно! За каждой плотно прикрытой от случайного взгляда дверью очередной скотобойни.

Вырывание зубов поросятам клещами без наркоза, отрезание птенцам раскаленными до красна плоскогубцами клювов, убийство током через рот и анальный проход, сдирание шкуры с живого тела, обваривание головы в кипящем котле подвешенного за ноги быка, перерезание горла в подвешенном за ноги положении и умерщвление медленным стеканием крови, избиение ногами, цепью, ломом и другими приспособлениями, содержание в камере с нехваткой кислорода, использование запрещенных медицинский препаратов, удержание в хроническом состоянии беременности, сдавливание прессом, перемалывание в костедробильной машине, дойка в течение трех лет без остановки до полного физического истощения и смерти, каннибализм из-за нарушения психики, обжигание газовой горелкой в живом состоянии, вскрытие брюшной полости и удаление внутренних органов из живого тела и так далее… И никакого обезболивания никогда. Вы думаете, я сошел с ума и фантазирую? Фильм «Земляне», «Эксплуатация животных» или «Хлеб наш насущный» — к вашим услугам.

Каждый раз, когда вы едите котлету, вы становитесь соучастником и потребителем всего этого. Вы все еще боитесь идти к стоматологу? Переживаете, что укол в десну с обезболивающим будет выполнен неаккуратно? Да вы просто сволочь. Кто вам сказал, что вы — человек? Человеком нельзя родиться — человеком еще надо стать.

Согласно заметке в «Чикаго Трибьюн»: «С тех пор, как фермеры начали создавать скотофабрики, многие животные прожили жизнь неподвижно, в темных стойлах, ни разу не увидев дневного света. Кульминацией в этом круговороте страданий является жестокое и отвратительное убийство. Аналогичное явление происходит и на птицефабриках. Птицы несут яйца прямо на пол. Их стимулируют медикаментами, в результате чего они обжираются в своих тесных клетках, где находятся почти без движения в духоте и теряют рассудок уже через 2-3 недели жизни. За всю жизнь 96-97% из них даже ни разу не расправит крылья из-за невероятной тесноты в этих клетках. По мере того, как они растут и набирают вес, их переводят на этаж ниже и, когда они достигают последнего этажа, их убивают. Такая противоестественная практика не только приводит к химическому дисбалансу в теле птиц и разрушает их природные инстинкты, но, что еще хуже, вызывает рост злокачественных опухолей и множество других уродливых заболеваний среди людей, которые питаются их мясом…»



Ну что же, это удивительно прозорливая и интересная мысль для «Чикаго Трибьюн»! Действительно в тупик ставит не только неописуемая жестокость обращения с животными, но и нецелесообразность некоторых зверств, которые можно наблюдать на птицефабриках или свинофермах. Да, можно поверить в то, что алчность человека и его желание сэкономить доходит до такой степени, что животное не утруждаются убить током, мгновенно пропустив через сердечную мышцу разряд с большой силой тока и сравнительно низком напряжении… Если бы эта же самая электроэнергия не тратилась на перемалывание костей, сдирание кожи или разогрев котла, где животное будет вариться вниз головой живьем, подвешенное за ноги.

Применение по отношению к животным зверств, которые до сих пор не нашли объяснения у руководства скотобоен как «целесообразные по тем или иным причинам», наводит на мысль о том, что здесь имеет место та же самая ситуация, что и в чтении «Войны и мир» в 7-м классе или в насаждении вакцинации прямо в палате роддома… Если что-то кажется тебе абсурдным, значит, в этом есть вполне определенный скрытый смысл, который пока что ускользает от твоего понимания.

Недавно японский ученый Масаро Эмото поразил весь мир открытием в области информационной природы воды. Фильм о его открытии показали все телеканалы мира. В России его демонстрировали на НТВ, в Украине — на СТБ. Его исследования позволили установить, что при помощи изменения узора кристаллической решетки вода может не только переносить и хранить информацию, но и оказывать информационное воздействие на все живые организмы. В своих экспериментах Мосаро Эмото менял информационное содержание воды без применения какой-либо сверхсложной техники — он просто говорил ей ласковые или злые слова, порождал своим сознанием разные мысли, демонстрировал ей свои эмоции, и вода меняла строение кристаллической решетки. При этом химически и визуально ее состав не менялся. В дальнейшем зерна пшеницы, помещенные в разные пробирки с разной кристаллической решеткой (с разным информационным содержанием), вели себя совершенно по-разному. В одних они прорастали, в других — гнили и разлагались. И каждый раз реакция зерна соответствовала информационному содержанию воды, в которую его опустили. Фильм называется «Великая тайна воды».

Человек, как и любое животное, на 60% состоит из молекул воды. А в мозге или в молекуле ДНК удельная часть воды достигает 80-85%. Вода накапливает и записывает в своей кристаллической решетке всю информацию, которую получает. Если предположить, что ощущения, переживания и впечатления животного, испытываемые им на скотобойне, сохраняются в его молекулярной структуре (в каждой молекуле воды), — тогда все мясоеды съедают их каждый раз, когда кладут в рот кусок мяса. В этом случае информационно человек наполняется той болью, тем ужасом, отчаянием и страхом, которые сам же и породил. Фактически, информационно все мы живем в Аду, созданном нашими же собственными руками.

**15. Передача заболеваний**

Другая опасность для мясоедов заключается в том, что животные часто страдают инфекционными заболеваниями, и это недостаточно контролируется или просто игнорируется 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. Куда при этом деваются метастазы — не понятно. Или, что еще хуже, мясо зараженного раком животного перемалывается в фарш, который продают затем под видом «хот-догов» или под другими ярлыками. Только на территории Америки с ее громадной армией санитарных инспекторов, в 2003 году 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.

**16. Болезни почек, подагра, артриты**

Среди наиболее вредных ядов и шлаков, которыми мясоеды загрязняют все свое тело, является мочевая кислота и другие азотистые соединения. Например, в одном фунте (почти полкилограмма) бифштекса содержится 14 граммов мочевой кислоты. Американские врачи, исследовавшие деятельность почек мясоедов и вегетарианцев, обнаружили, что для того, чтобы очистить организм мясоедов от азотистых соединений, содержащихся в мясе, их почки должны выполнять работу в 3 раза большую, чем почки вегетарианцев. Пока люди молоды, они обычно не замечают этой чрезмерной нагрузки, но с годами, когда организм стареет, проявляются различные заболевания почек. Когда почки не могут уже больше справляться с очищением организма мясоедов, не удаленная мочевая кислота распространяется по всему телу. Чаще всего она абсорбируется мускулами и со временем кристаллизуется там. Когда такое отложение мочевой кислоты происходит в суставах, возникают болевые ощущения подагры, артриты и ревматизм. Когда же мочевая кислота накапливается в нервных сплетениях, результатом бывают невриты и ишиас. Сейчас многие врачи предписывают своим пациентам, страдающим этими заболеваниями, полностью отказаться от мяса или, по крайней мере, резко ограничить его употребление.

**17. Полное очищение становится невозможным**

Поскольку наша пищеварительная система не предназначена для мясной пищи, затруднения, связанные с ее полным очищением, являются естественным печальным последствием мясоедения. В основном, мясо причиняет так много вреда потому, что оно слишком медленно проходит через пищеварительный тракт (в 4 раза медленнее, чем молочные и растительные продукты). Многие последние исследования окончательно доказали, что здоровое очищение кишечника возможно только при правильной вегетарианской диете. Овощи, злаки и фрукты в противоположность мясу не только не препятствуют очищению организма, но и наоборот — способствуют этому. Вегетарианская пища содержит большое количество клетчатки, которая способствует нормальной работе кишечника. Согласно последним исследованиям, натуральные растительные волокна являются единственным средством для предупреждения болезней сердца и избыточного веса.

**18. Износ тела**

Конечно, мы можем выжить на мясной диете, но при этом организм человека преждевременно изнашивается. «Газовый двигатель может работать на керосине, но он будет часто засоряться, быстрее изнашивается и сломается раньше, чем если бы он работал на газе».

Наше тело это — не машина, — это еще более сложное и удивительное творение, которое служит нам на протяжении всей нашей жизни, постоянно обновляясь и подстраиваясь под среду обитания. Запас прочности нашего организма просто фантастичен. По большому счету, следовало бы сказать, что мы живем в среднем до 55-75 лет не благодаря правильному образу жизни, а вопреки ежедневному отступлению от правильного образа жизни, благодаря колоссальному спектру защитных функций организма и его удивительной способности к регенерации. Если бы мы использовали с таким же коэффициентом нарушений правил использования, скажем, свой автомобиль, его не просто сняли бы с гарантии в первый же день, — он бы уже в первый же день не подлежал ремонту и восстановлению. Без тех способностей к выведению и нейтрализации вредных веществ, которые заложены в человеческом организме, человек не пережил бы и суточной дозы яда, которую он употребляет ежедневно с водой, пищей и воздухом.

Поэтому у нас есть причина хоть чуть-чуть помогать нашему телу защищаться от нашего легкомыслия и давать ему наиболее подходящую и естественную пищу, которая состоит из фруктов, злаков, орехов, стручковых, овощей.

Часть III. В пользу вегетарианства

**1. Во время военных экономических кризисов, когда люди были вынуждены придерживаться вегетарианской диеты, их здоровье резко улучшалось**

В Дании во время Первой мировой войны возникла угроза резкого недостатка продуктов, вызванная британской блокадой. Датское правительство обратилось к директору Национального вегетарианского общества с просьбой составить программу рациона питания. На протяжении всей блокады датчане были вынуждены жить на злаковых, овощах, фруктах и молочных продуктах. За один год такой диеты смертность снизилась на 17%. Когда жители Норвегии стали вегетарианцами из-за недостатка продуктов во время Первой мировой войны, среди них сразу сократилась смертность от болезней кровеносной системы. Когда после войны жители Дании и Норвегии вернулись к мясной диете, их смертность и распространение сердечных болезней поднялась до предвоенного уровня.

**2. Долголетие**

Племя хунзов в Северной Индии и Пакистане приобрело международную известность благодаря долгой жизни и отсутствию болезней. Удивленные ученые из многих стран приезжали в их поселения с целью раскрыть секрет народа, которому неизвестны болезни, а продолжительность жизни часто достигает 115 лет и более. Их диета в основном состоит из цельного зерна, свежих фруктов и козьего молока. Как писал сэр Роб Мак Гаррисон, британский генерал и врач, который долгое время работал с хунзами: «Я никогда не видел случаев аппендицита, колита или рака».

Недавно группа врачей и ученых из Гарварда посетила удаленный поселок в горах Эквадора с населением 400 человек. Они были поражены тем, что многие коренные жители достигли необыкновенно преклонного возраста. Одному человеку исполнился 121 год, а нескольким — более ста. Ученые провели обследование жителей в возрасте 75 лет; из них только у двоих обнаружились признаки сердечных заболеваний! Поселение было полностью вегетарианским. Врачи назвали свое открытие «экстраординарным» и сказали, что «подобное обследование этой же возрастной группы, проведенное среди жителей Соединенных Штатов показало наличие сердечных заболеваний в 95% случаев».

Американский Национальный Институт Здоровья недавно провел исследования среди 50000 вегетарианцев, в результате которых выяснилось, что вегетарианцы живут дольше и гораздо меньше подвержены сердечным и онкологическим заболеваниям по сравнению с американцами, употребляющими мясо.

**3. Вегетарианцы физически сильнее и выносливее**

Одно из величайших заблуждений относительно вегетарианской диеты состоит в том, что вегетарианцы слабы физически, бледны и болезненны. Ничего не может быть настолько далеко от истины. Многочисленные исследования и факты свидетельствуют о том, что вегетарианцы более сильные, ловкие и более выносливые, чем люди, употребляющие мясо.

Доктор X. Шоутенед в Бельгийском университете провел исследования с целью выяснить уровень выносливости, силы и быстроты реакции среди вегетарианцев и мясоедов. В результате выяснилось, что вегетарианцы имеют превосходство по всем трем показателям. Доктор Ирвинг Фишер также в 1906 и 1907 годах проводил в Йельском университете тесты на выносливость. Исследования проводились среди атлетов, инструкторов, докторов и медицинских сестер Йельского университета. Результаты этих исследований были для многих сюрпризом, так как они показали, что вегетарианцы примерно в 2 раза более выносливы, чем мясоеды. Аналогичные исследования, проведенные Дж. X. Кэллогом в военном санатории в Мичигане, дали такие же результаты. В Брюссельском университете докторами Дж. Лотейка и В. Кипиани проводились исследования с целью проверить результаты опытов доктора Фишера. В результате этих исследований вегетарианцы выдерживали испытания на выносливость в 2-3 раза дольше, чем мясоеды, и после испытания они затрачивали на восстановление сил 1/5 часть времени, затрачиваемого для той же цели мясоедами.

Эти неожиданные результаты доказали, что вегетарианская диета является более целесообразной для сбережения физической силы и выносливости.

**4. Самые сильные животные — вегетарианцы**

Лошадь, олень, носорог, буйвол и слон — все эти животные имеют большое, сильное тело, они выносливы и неутомимы, их колоссальная сила позволяет им поднимать огромные тяжести и выполнять самую трудную работу. Ни одно животное, питающееся мясом, не может сравниться с ними в силе и выносливости.

**5. Вегетарианство и спорт**

Вегетарианский Велосипедный Клуб в Англии установил свыше 40% национальных рекордов в велосипедном спорте. По всей Европе велосипедисты-вегетарианцы имеют больший процент спортивных побед, чем велосипедисты-мясоеды. Знаменитый пловец-вегетарианец Муррей Роуз был самым молодым обладателем золотой медали за плавание на Олимпийских Играх. Он проявил себя сильнейшим пловцом всех времен и установил множество мировых рекордов. Британский заплыв вегетарианцев через Английский канал не имеет аналогов в истории — он продолжался 6 часов 20 минут.

Многие всемирно известные атлеты прошлого и настоящего перешли на вегетарианскую диету с тем, чтобы улучшить свои результаты. Например, австрийский тяжелоатлет А. Андерсон, установивший множество мировых рекордов, или Джонни Вайсмюллер, который установил 56 мировых рекордов по плаванию. Эта прекрасная перемена не уменьшила их силу. Наоборот, их возможности возросли или остались на прежнем уровне. Центральный нападающий Билл Уальтон, звезда национального баскетбола, известен своей блестящей победной игрой. Его личный опыт привел его к опыту вегетарианской диеты, которую он настоятельно рекомендует и для всех остальных людей.

Во всем мире вегетарианцы установили множество рекордов — в борьбе, боксе, ходьбе, футболе, беге с препятствиями. Вегетарианцы на самом деле более выносливые и энергичные люди, потому что они не изнуряют свое тело огромным расходом энергии, необходимой для удаления мясных токсинов. Иллюзия того, что они слабее, берется из их добродушного поведения. Действительно, вегетарианцы менее агрессивны, чем мясоеды, поскольку не употребляют вместе с мясом гормоны страха и агрессии — адреналины и норадреналины.

⇐ Билл Пёрл (по английски Bill Pearl, родился 31 октября 1930, Орегон) — американский культурист (бодибилдер). Несмотря на занятия таким тяжелым видом спорта, как бодибилдинг, был вегетарианцем. Вставал в 5 утра для того, чтобы потренироваться. За 35 лет тренировок пропустил 3 или 4 тренировки. Кумир Арнольда Шварцнеггера.

**6. Обман о белке**

Людям, которые собираются перейти на вегетарианскую диету, наибольшее беспокойство доставляет вопрос: получит ли их тело достаточное количество питательных веществ, если они не будут есть мясо? Смогут ли они получить достаточное количество белков? Где они будут брать энергию для активной жизни?

Несмотря на массовую рекламную пропаганду мясной пищи, вам не о чем беспокоиться. Вегетарианская диета 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 также эффективны и питательны.

Содержание белка в вегетарианских продуктах колеблется от 8-12% в хлебных злаках, до 40% в соевых бобах, что вдвое больше, чем в мясе. Даже самая питательная часть бифштекса содержит лишь 20% усваиваемого белка, в то время, как многие семечки и бобовые содержат 30% белка, а в орехах содержание белка доходит до 65%.

В 1972 году доктор 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 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 удовлетворяют потребность человеческого организма во всех необходимых ему 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 белков.

Доктор Пааво Айрола, ведущий специалист в области диетологии и естественной биологии, утверждает: «Двадцать лет назад считалось, что ежедневная норма потребления белка составляет 150 г, а сегодня официально признанная норма снизилась до 45 г. Почему? Благодаря исследованиям, проведенным в ряде стран, стало достоверно известно, что организм человека не нуждается в таком большом количестве белка. Его ежедневная норма составляет не более 30-45 г. А избыточное потребление белков не только бесполезно, но и приносит большой вред организму человека. Избыточное потребление белка снижает работоспособность человека и может стать причиной таких серьезных болезней, как рак и сердечно-сосудистые заболевания. Чтобы получить 45 г белка в день, совсем не обязательно есть мясо. Полноценная вегетарианская диета, состоящая из злаков, бобовых, орехов, овощей и фруктов, вполне обеспечивает человека необходимым количеством белка».

Однако диетологи до сих пор считали, что полноценные белки (то есть белки, содержащие все 8 незаменимых аминокислот, которые не вырабатываются человеческим организмом) находятся только в мясе, рыбе, яйцах и молочных продуктах и что все растительные белки неполноценны (из-за отсутствия в них одной или нескольких незаменимых аминокислот). Но исследования, проведенные в Каролинском институте (Швеция) и в институте Макса Планка (Германия), показали, что большинство овощей, фруктов, семян, орехов и зерновых являются источниками полноценных белков, которые к тому же легче усваиваются организмом, чем белки животного происхождения, и, в отличие от животных белков, не содержат токсических примесей. Употребление в пищу в достаточном количестве натуральных продуктов полностью исключает возможность недостатка белка в организме.

Доктор Ирвинг Фишер из Йельского университета провел серию экспериментов, в которых показал, что вегетарианцы имеют вдвое большую выносливость, чем те, кто употребляет в пищу мясо. Когда же он уменьшил потребляемое мясоедами количество белка на 20%, их работоспособность возросла на 33%.

Теории о «необходимости для организма животных белков», «наличии в мясной пище незаменимых аминокислот», «неспособности без употребления мяса к тяжелому физическому труду» сторонники вегетарианства опровергают с научной точки зрения. Но прежде всего все эти теории уже опровергнуты временем: мяса не ели римские воины и суворовские солдаты.

Не следует забывать, что, в конечном счете, именно растительный мир является источником всех видов белка. Вегетарианцы получают белок непосредственно из этого источника, а не «через вторые руки», как те, кто питается мясом травоядных животных.

**7. Борьба с голодом провокацией голода**

Если бы вместо того, чтобы кормить зерном скот, мы бы сохраняли его и отдавали бедным и голодающим, мы смогли бы легко накормить всех хронически недоедающих людей в мире. Если бы мы не ели хотя бы половину того мяса, которое едим, мы смогли бы сэкономить такое количество пищи, которого хватило бы для того, чтобы накормить все развивающиеся страны.

Специалист по вопросам питания Джин Майер подсчитал, что уменьшение употребления мяса всего на 10%, позволит высвободить такое количество зерна, какое необходимо для того, чтобы накормить 60 миллионов человек. Трагическая и шокирующая правда заключается в том, что 80-90% всего зерна, выращиваемого на планете, идет на корм животным.

Изучение реальных фактов, стоящих за «нехваткой продуктов», является основой для понимания того, как мы можем правильно использовать мировые ресурсы. Все больше и больше ученых и экономистов защищают вегетарианство, которое является средством для разрешения проблемы голода на нашей планете, потому, что как для каждого из них очевидным становится тот факт, что именно употребление в пищу мяса является главной причиной нехватки продуктов питания на планете.

**8. Бессмысленное истощение земель**

Мясо — это наиболее неэкономичная и неэффективная пища, которую мы можем есть. Стоимость одного фунта 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.

Огромные площади земли используются для выращивания кормов для скота. Эти земли могут быть использованы гораздо более продуктивно, если выращивать на них зерно, бобы или другие стручковые овощи. Например, если выращивать быков, то для получения одного фунта белка требуется один акр земли для выращивания корма, но если эту же землю засеять соевыми бобами, то мы получим 17 фунтов белка!

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.

**9. Истощение запасов пресной воды на планете**

Выращивание животных для использования их в пищу является страшной ошибкой в использовании природных ресурсов не только земли, но и воды. Установлено, что производство мяса требует в 8 раз больше воды, чем выращивание овощей и зерна.

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 — есть мясо, которое постепенно разрушает их здоровье. 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 180 кг 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, мы могли бы забыть о том, что такое голод на этой земле. Дети рождались бы, росли хорошо питаясь, и 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).*

**10. Вегетарианство — это ненасилие**

Одной из наиболее важных причин принятия вегетарианства является то, что мы не вправе распоряжаться чужой жизнью, даже жизнью животных. Многие ученые и духовные группы защищают вегетарианство, потому что считают жизнь всех существ одинаково неприкосновенной и ощущают потребность жить, не причиняя страдания другим существам.

Согласно их убеждениям, честные люди должны видеть в животных не рабов и не продукт питания, но младших «братьев» и «сестер», «землян», которые имеют такое же право жить на этой планете, как и мы, «землян», многие из которых были здесь задолго до того, как мы появились. Люди должны чувствовать, что не имеют права причинять животным страдания и смерть, отнимать у них жизнь, когда их существование совершенно не зависит от этого.

По мнению многих, самым важным аргументом в пользу вегетарианства являются этические соображения. Те, кто становятся вегетарианцами из этических соображений, основываются на убеждении, что другие создания также имеют чувства и испытывают эмоции, сходные с эмоциями человека.

Такое убеждение заставляет человека быть более осмотрительным в своих действиях и стараться не причинять страдания другим живым существам. Очерк «Этика вегетарианства», опубликованный в журнале «Североамериканского вегетарианского общества», развенчивает концепцию так называемого «гуманного убийства животных»: «В наши дни многие люди успокаивают себя мыслью о том, что животных теперь убивают «гуманными» способами, и остаются глухи к любым аргументам, доказывающим аморальность употребления в пищу мяса. К сожалению, эти представления не имеют ничего общего с правдой жизни и… смерти. Убойные животные, которые всю свою жизнь проводят в неволе, обречены на жалкое, мучительное существование. Они появляются на свет в результате искусственного осеменения, подвергаются жестокой кастрации и стимуляции гормонами, их откармливают неестественной пищей и, в конце концов, в ужасных условиях долго везут туда, где их ожидает смерть. Тесные загоны, электрические стрекала и неописуемый ужас, в котором они постоянно пребывают, — все это по-прежнему является неотъемлемой частью «новейших» способов разведения, перевозки и убоя животных. Правда об убийстве животных малопривлекательна — промышленные скотобойни напоминают картины ада. Пронзительно кричащих животных оглушают ударами молота, электрическим током или выстрелами из пневматических пистолетов. Затем их подвешивают за ноги на транспортер, который везет их по цехам этой фабрики смерти. Еще живым им перерезают глотку и сдирают с них шкуру, так, что они умирают от потери крови. Закрывать глаза на все это и протестовать лишь против бесчеловечной жестокости по отношению к животным в последние секунды их жизни — значит иметь весьма смутные представления о смысле слова «гуманный»».

Трудно понять, почему конвенции и соглашения, оговаривающие условия обращения с домашними животными и даже с лабораторными крысами, не распространяются на сельскохозяйственных животных, которых увечат и безжалостно убивают на скотобойнях.

Многие люди, не колеблясь, отказались бы от мясной пищи, если бы им довелось хотя бы раз побывать на бойне или пришлось бы самим убивать животных, мясо которых они едят. Поэтому было бы полезно сделать посещение скотобоен обязательным для всех, кто питается мясом.

Мы страшимся новых видов вооружения, ядерных бомб и ракет, который в случае применения могут существенно сократить население на планете, но спокойно закрываем глаза на смертную боль и ужас, которые испытывают ежегодно убиваемые для нашего пропитания 1,5 миллиарда коров, овец, свиней и 22,5 миллиарда птиц. Количество рыбы, вылавливаемой каждый год, исчисляется триллионами (около 3,2 триллионов). Стоит упомянуть и о 100 миллионах животных, замученных ежегодно в «лагерях пыток» — медицинских и научных лабораториях, и о 640 миллионах животных, которых убивают каждый год ради меха, кожи, или просто ради развлечения на охоте. У кого повернется язык отрицать, что мы и есть источник геноцида планетарного масштаба?

**11. Вегетарианцы — истинные долгожители**

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 единичным случаем является такой, когда люди сохраняют здоровье, физическую и умственную активность в возрасте 110 лет и более.

Английский крестьянин Фом Парра дожил до 152 лет, питаясь только растительной пищей. Вступил во второй брак в 120 лет, имел сына, который умер в 127 лет. Узнав о таком долгожителе, Карл I пригласил крестьянина ко двору, где тот сразу же скончался от употребления непривычной для него пищи — вина и мяса.

**12. На самом деле у мясоедения нет истории**

Даже в самых развитых странах привычка к мясной пище широко распространилась не более ста лет назад. Причиной тому послужило появление вагонов-холодильников, а также потребительский дух, воцарившийся в обществе в двадцатом веке. Однако организм человека даже в двадцатом веке не приспособился к перевариванию мяса. На протяжении всей истории человечества большинство людей питалось вегетарианской пищей. Даже в самых развитых странах история массового мясоедения насчитывает не более 100 лет. Фактически она началась с изобретения холодильника…

**13. Жизненная сила**

Мы знаем, что жизнь существует благодаря энергии солнца, и эта энергия накапливается в зеленых растениях, фруктах, орехах, зерне и овощах. Иными словами, мы питаемся «живой пищей», в которой жизненная энергия сохраняется нетронутой. Многие растения сохраняют свою жизненную силу и энергию в течение многих дней после того, как их сорвали или убрали; является фактом и то, что семена сохраняют способность прорастать в течении многих лет. С другой стороны, мясо начинает разлагаться уже спустя несколько часов после смерти животного.

**14. Мы — то, что мы едим!**

На протяжении тысячелетий мудрецы учили, что как ум, так и тело находятся в непосредственной зависимости от того, что мы едим. «Мы являемся тем, что мы едим» — сказанное относится как к телу, так и к уму. Согласно мнению йогов, «человеческое тело состоит из бесчисленных живых клеток… Ваши живые клетки формируются в соответствии с типом пищи, которую вы едите. В свою очередь клетки оказывают влияние на ваш разум. Если клетки человека получают свое питание из гнилой и зловонной пищи, в которой преобладают негативные тенденции, не будет ничего удивительного в том, что разум человека будет скатываться в пропасть животного мышления».

**15. Вегетарианец — значит, «здоровый»**

На самом деле слово «вегетарианец» (vegetarian — vegetable), введенное в обиход в 1842 году основателями «Британского вегетарианского общества», произошло не от слова «овощи», а от латинского слова vegetare, которое означает «живой», «крепкий, здоровый, свежий, бодрый». Когда римляне употребляли словосочетание «homo vegetus», они подразумевали под ним сильную подвижную и здоровую личность, гармонично развитую с философской и физической стороны. Однако сегодня о вегетарианцах думают как о слегка ненормальных людях, употребляющих только растительную пищу. Это прямой результат промывания мозгов системой образования и средствами массовой информации.

**16. Путь к духовному совершенству**

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, Акбар, Джон Мильтон, сэр Исаак Ньютон, Вольтер, Жан-Жак Руссо, Ралф Уолдо Эмерсон, Генри Дэвид Торо, Лев Толстой, Джордж Бернард Шоу, Рабиндранат Тагор, Махатма Ганди, Альберт Швейцер и Альберт Эйнштейн, Боб Дилан, Луиза Мэй, Бенджамин Франклин, Рихард Вагнер, Овидий, Будда, Чарльз Дарвин, Плутарх, Сенека, Св. Франциск, Далай Лама, Сен-Жермен и многие другие…

**17. Мнения великих о мясоедении и вегетарианстве**

*«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. А 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». Уу Ну (премьер-министр Бирмы)*

*«Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину». Пифагор*

*«Питающиеся трупами убитых животных получают от них все самое плохое». Лев Толстой*

*«Братья мои, не оскверняйте свое тело мертвой пищей. У нас есть пшеница, у нас есть яблоки, под тяжестью которых сгибаются ветви яблонь, и виноград, наливающийся на лозах. Есть душистые травы и овощи, не отказано нам в молоке и меде, пахнущем чабрецом. Земля щедро дарует нам свои сокровища, предоставляя чистую пищу, и приглашает нас на пиршество, которое не омрачено кровопролитием; только звери утоляют свой голод плотью. Но мы же — не звери!» Пифагор*

*«Стоит ли спрашивать, почему Пифагор отказался от мяса? Лично меня больше интересует, в каком состоянии ума находился человек, впервые прикоснувшийся устами к окровавленной плоти и отведавший мертвечины, какие обстоятельства вынудили его уставить свои столы блюдами из разложившихся туш и назвать пищей то, что еще недавно мычало и блеяло, двигалось и дышало… Почему-то мы не едим львов и волков, которые представляют угрозу нашей жизни, а вместо этого убиваем безобидные, покорные существа, которые не могут причинить нам никакого вреда, ибо не имеют ни когтей, ни клыков. Ради куска мяса мы лишаем их солнца, света и жизни, на которую они имеют такое же право, как и мы». Плутарх*

*«Если вы так уверены, что животные предназначены вам в пищу, тогда сперва убейте сами то существо, чье мясо хотите съесть. Но убейте его своими собственными руками или зубами, не прибегая к помощи ножа, дубины или топора». Плутарх*

*«Пусть сторонник мясоедения докажет свои убеждения делом. Пусть он, последовав совету Плутарха, растерзает своими зубами живого ягненка и, вгрызаясь в его внутренности, утолит жажду струящейся кровью… Тогда, и только тогда он будет последователен». Шелли*

*«Когда человек хочет убить тигра, это называется спортом, а когда тигр хочет убить человека, это называется жестокостью». Бернард Шоу*

*«Те, кто убивает животных для того, чтобы есть их плоть, могут не задумываясь уничтожать и себе подобных». Пифагор*

*«Я убежден, что если мы стремимся к духовному совершенствованию, то должны прекратить убивать наших меньших братьев ради удовлетворения своих физических потребностей». Махатма Ганди*

**18. Итог**

Итогом обнародования результатов научных исследований, восстановленных добиблейских знаний и исторических фактов, явилось распространение в высших слоях общества отношения к мясоедению как к порой приятному, но в целом вредному занятию, демонстрирующему слабость и неосведомленность подверженной этому занятию личности. Мясоедение также было признано пищевой зависимостью и поставлено на одну ступень с зависимостью от курения или алкоголизма, которой люди продолжают заниматься по привычке или ввиду их духовной и умственной слабости.

*Всем, кому не хватило этой информации для принятия единственного правильного решения относительно системы питания, рекомендую сайт документального фильма «Земляне»:*[*www.EarthlingsFilm.ru*](http://www.rawlifestyle.ru/goto/http%3A/www.earthlingsfilm.ru)*.*

*Источник:*[*www.krizis.co.ua*](http://www.rawlifestyle.ru/goto/http%3A/www.krizis.co.ua)

Поделиться…

24 Комментариев к...
“И снова о мясе”

*admin*в Май 6th, 2010

Отличная статья!

*Nik*в Май 15th, 2010

Да, статья что надо!

*Лена*в Май 21st, 2010

хорошая — факт! но сколько людей ее осознанно читают?

*Ирина*в Июль 16th, 2010

Отличная статья с массой фактов и научных подтверждений!! Сложно даже представить, что найдутся люди, которых эта статья оставит равнодушными!

*Вежа*в Июль 22nd, 2010

Проблемма не в том что люди хотят есть мясо — а в том что ИХ ПРИУЧИЛИ ЕСТЬ ЕГО С ДЕТСТВА!
Нужно в корне менять всю систему! Вы хотите чтобы ваши дети быди здоровыми и жили полноценной жизнью? Сомневаюсь что кто-то ответит «нет».

*Вера*в Август 2nd, 2010

Проблема также ещё и в том, что в городе питаться особо и не чем. На магазинных харчах — макаронах, творожках, печенье и т.п.мусоре, только всю зарплату потратишь, а пользы никакой. А на рынке покупать овощи, фрукты и пр. продукты — никакой зарплаты не напасёшься, не говоря уже о нитратах, качестве и свежести оных. Жить без мяса, конечно же, можно и нужно, но чем же тогда харчеваться-то будем? И, как я понимаю, всякая термообработка продуктов питания, также нежелательна. Жить без мяса не трудно, а вот без хлеба, риса, фасоли, картошки и мн.другого, в городе и есть-то нечего…

*Дмитрий*в Сентябрь 11th, 2010

Да, всё очень понятно и убедительно! Но опять же, и здесь нужно отделять зёрна от плевел. «А использование в иудаизме требований к удалению всей крови из убитого животного и применению безболезненного убийства свидетельствуют о том, что за иудейским вегетарианством стоит нечто большее…» Какое иудейское вегетарианство, если они всё равно едят мясо?! И что это за БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УБИЙСТВО?! Есть в нете описание очевидцем ритуального убийства иудеями ягнёнка — это просто ужас! Опять же упоминается, между делом, «холокост», которого небыло. Этот образованый источник не может не знать этих деталей. Поэтому Мы утверждаем, что на лицо «вбразывание в подсознание определённой информации». Т. е. использование методов манипулирования сознанием, которые эти КОБовцы и вскрывают.

[*Екатерина*](http://www.rawlifestyle.ru/goto/http%3A/altynnikova.com)в Октябрь 16th, 2010

БлагоДарю за структурированную информацию. Распечатала и даю своим близким просто почитать и рассказываю им более подробно, в том числе о свем опыте. . Работает, перестают есть мясо и начинают мыслить по-другому.

*Геннадий*в Ноябрь 6th, 2010

Спасибо за статью! Всё правильно иточно.Хотя я и так мяса не ем, мне было очень интерестно!Я узнал очень много нового!Спасибо!

*Сергей*в Декабрь 2nd, 2010

Самая лучшая статья из всех, которые читал. Но всё же жаль, что не даётся рекомендаций, как переходить на вегетарианство. Кому-то это даётся легко, но большинство, попробовав, опять возвращаются. Типичные ошибки: увеличение количества углеводов, чтобы насытиться, недооценка необходимости достаточного приёма растительных белков, психологические факторы ( Надо настроиться, что какой-то период будешь чувствать себя не комфортно). Предлагаю поделиться своим опытом.

*zzz*в Декабрь 5th, 2010

Ну как переходить… Для начала в голове цель сформировать, намерение непоколебимое – и затем приступить к его выполнению, постепенно. Я в течении года где-то смог целиком отказаться от трупятины, чего и всем остальным желаю.

*Марья*в Декабрь 11th, 2010

Отличная статья!
Очень помогает осознать и понять необходимость отказа от мяса.

*Артём*в Декабрь 25th, 2010

Благодарю. Великолепная статья, в ней я нашёл множество ответов на свои вопросы. Только как наставить человека отказаться от мяса, очень хочу чтобы моя супруга приняла вегетарианство, цепляется зубами…

*Марина*в Январь 25th, 2011

Лучшая статья о мясоедении.
Спасибо Вам большое!!!!

*Ольга*в Февраль 1st, 2011

Удивительная статья со многими фактами! Прочитала с удовольствием. Отказалась от мяса совсем недавно, да, с детства приучили, поэтому было немного непонятно как организм будет чувствовать себя без мяса…результат превзошел все ожидания: за месяц похудела на 7кг и наслаждаюсь жизнью в здоровом очищающимся теле.

*Нютка*в Апрель 13th, 2011

Я не понимаю, почему тогда Гитлер уничтожал СЛАВЯН!!! Они то в чём виноваты???

*Сергей*в Апрель 27th, 2011

Статья отличная, даже более того – превосходная. Конечно, есть вещи, в которых можно было и поосторожней. Это касается уничтожения евреев. Мы уже знаем, что и это тоже фальсификация. Каждый может что-то не знать, или даже ошибаться. Но в целом скажу, что статья – супер. Буду использовать её как рабочий материал для лекций о здоровом питании и при беседах с людьми о вегетарианцах.

Насчёт Гитлера. Он уничтожал и евреев, которые поддерживали красных или которые в целом явно не поддерживали явно курс Германии. Славян массово уничтожал он не всех, а лишь нас, русских, и уничтожались мы для подавления в целом народа, а не ради утоления болезненной жажды крови Гитлера. Погибло много людей и в Европе, особенно на нашей земле… Это геноцид. Так над животными мы, мирные и добропорядочные, законопослушные люди, совершаем геноцид, не вставая из-за кухонного стола.

Вегетарианство – это путь духовного и физического возрождения.

Сыроедение – это возврат к РАЮ :)

Благодарю за статью :)

*Дарина*в Июнь 5th, 2011

Действительно прекрасная статья !!
Осталась в восторге.
95% моего окружения являются масоедами ,который совершенно не понимают почему же я не ем мясо и вообще с такими темпами я скоро умру по их словам.Вот теперь я смогу им объяснить более основательно свою точку зрения.

Касательно того что отказ от мяса для некоторых сложный процесс…Думаю тут все зависит от настроя и веры. Я перестала есть мясо в середине ноября прошедшего года.Просто проснулась утром и сказала что больше не буду его есть.Сейчас мечтаю стать сыроедом , но это намного сложнее.
У кого-то есть советы ?
спасибо

[*Михаил*](http://www.rawlifestyle.ru/goto/http%3A/livelymeal.ru)в Июнь 20th, 2011

для всех желающих перейти на сыроедение рекомендую почитать livelymeal.ru.
Статья правильная. Мало кто слышит. От рака умирать будут а котлету из зубов не выпустят.

*Иван*в Июль 23rd, 2011

Жаль, что у вас в конце каждого поста нет кнопок «поделиться», чтобы можно было на стене и в группах опубликовать у себя в контакте. Это бы способствовало распространению сыроедения.

*Игорь*в Август 19th, 2011

Статья интересная, блоагодарю.

Что до Гитлера: Официальная политика Рейха на Востоке формировалась достаточно лаконично: «Борьба с жидобольшевистским игом». Какое уничтожение славян, русских в том числе?? Если Вы имеете в виду погибших от голода и болезней военнопленных, то странно, что не в курсе:
1. СССР отказался от своих солдат, попавших в плен, присвоив им статус «изменников»
2. Как следствие СССР не оказывал им помощи через Красный Крест, в отличие от тех же Британии и США
3. Германская система не была готова к такому огромному наплыву пленных, как следствие – нечем кормить, нет подготовленных условий содержания
4. Самим немцам тоже что-то есть надо было) И спускать все на пленных, держа своих же солдат впроголодь, с их стороны было бы просто глупо. (тут опять же как причина – отказ СССР от помощи).
И какое уничтожение славян, когда все славянские страны (да и вся Европа) выступили против большевизма?) А из советских военнопленных многие (то 1,5 до 3 млн по разным данным) добровольно (и честно) служили как «помощниками», так и в отдельных воинских формированиях, а казаки вообще считались Гиммлером и Геббельсом одними из самых надежных частей.
А что до оккупированных территорий – я думаю, прошло достаточно времени, чтобы перестать верить сказкам Ильи Эренбурга, и начать думать и искать информацию самим) (Как пример, хоть таже «Локотская республика», да и вообще интересно ознакомиться с воспоминаниями тех, кто жил в «зоне оккупации В» – в тылу, далеко от прифронтовой зоны, где не было партизан и «транзитных» частей)
С уважением

*Маргарита*в Декабрь 25th, 2011

Вот уже месяц не ем мяса,пытаюсь отказаться от рыбы и молочки,но все били сомнения..Ваша статья помогла с ними справиться!)

*Виль*в Январь 14th, 2012

Очень хорошая статья. Полная, толковая. И главное – грамотная. Автор молодец.

*sk8rboy*в Январь 16th, 2012

Насчет того что растут волосы и ногти после смерти – много где пишут что это миф и это происходит только визуально из-за высыхания и стягивания кожи.