

# DLACZEGO WEGETARIANIZM?

Coraz częściej w środkach masowego przekazu słyszymy informacje o bardzo niebezpiecznym dla ludzkiego zdrowia i życia skażeniu pokarmów zwierzęcych. Razem z mięsem, do naszych organizmów mogą wtargnąć różne niebezpieczne związki i drobnoustroje. Do najgroźniejszych z nich należą: dioksyny, priony, komórki raka i wirusy wywołujące choroby nowotworowe (w Polsce wiele krów zarażonych jest wirusem białaczki!), antybiotyki, które osłabiają nasz system obronny, substancje hormonalne, prowadzące do zachwiania równowagi hormonalnej, trujące glikozydy, które mogą doprowadzić do zablokowania czynności wydzielniczych tarczycy (nadwagi, wypadania włosów, nadpobudliwości nerwowej itp.), adrenalinę przyczyniającą się do powstawania cukrzycy, nadciśnienia, nerwowości i nieobliczalnych zmian w przebiegu procesów psychicznych, cholesterol, który jest głównym powodem miażdżycy, zawałów serca, nadciśnienia i udarów mózgu.

Ponadto w mięsie znajdują się ogromne ilości szkodliwych produktów przemiany materii i pestycydów oraz nadmierne w stosunku do naszych potrzeb ilości białka i kalorii. Uważa się, że spożywanie zbyt dużych porcji białka zwierzęcego może w pewnej mierze przyczynić się do powstawania nawet schizofrenii, białaczki czy kamicy nerkowej.

Dużą popularnością w naszym kraju, szczególnie wśród młodzieży, cieszy się hamburger. "Wegetariański Świat" zamieszcza jego bardzo ciekawą recepturę: golonka ze ścięgnami i tłuszczem, mielonka z serc, języków i tłuszczu oraz najbardziej zaskakujący składnik - MRM czyli zmiażdżone i nie wykorzystane resztki zabitego zwierzęcia!

Oblicza się, że do wyprodukowania jednego hamburgera trzeba zniszczyć kilka metrów kwadratowych lasu tropikalnego, który nigdy już nie odrósł. Daje to wiele do myślenia, jeśli weźmiemy pod uwagę, że codziennie na świecie spożywa się miliony hamburgerów.

Nawet ryby nie mogą już dzisiaj cieszyć się dobrą opinią. Dość jednoznacznie wypowiada się na ten temat dr Scharffenberg, który jest profesorem żywienia na Uniwersytecie Loma Linda w Kalifornii: "Ostatnio przeprowadzone badania wykazały, że wszystkie ryby z pewnego gatunku w jednym z jezior stanu Michigan miały raka wątroby, a w jednej z rzek nowotwór wątroby stwierdzono wśród 80% ryb. Ilość toksycznych pierwiastków, znajdujących się w jednej ważącej pół kilograma rybie z jeziora Ontario równa była wypiciu 1,5 miliona litrów zanieczyszczonej tymi toksycznymi pierwiastkami wody z tego jeziora".

Kilka lat temu w Hamburgu badaniom laboratoryjnym poddano węgorze złowione w Bałtyku. Okazało się, że ich mięso zawierało tak olbrzymie ilości rtęci, że dawka ta aż tysiąc razy przewyższała dopuszczalną normę! Nic więc dziwnego, że u osób spożywających ryby z Bałtyku stwierdza się we włosach i krwi duże stężenie rtęci, które może wyrządzić człowiekowi ogromną krzywdę, uszkadzając mózg i wzrok.

Obecnie nie ma wątpliwości, że również nabiał może stanowić zagrożenie dla naszego zdrowia. W mleku oraz jego przetworach, oprócz cholesterolu, antybiotyków, kazeiny może występować także wirus białaczki (raka krwi), wirus paraliżu dziecięcego, zapalenia wątroby itp.

Chociaż niektórzy twierdzą, że człowiek nie może zarazić się wirusem białaczki, spożywając skażone mleko, to twierdzenie takie nie ma żadnego uzasadnienia, ponieważ nikt nie jest w stanie tego sprawdzić, gdyż wymagałoby to przeprowadzenia doświadczeń z wirusem białaczki na ludziach. Innego zdania jest profesor Scharffenberg, który w jednej ze swoich książek wyjaśnia, że grupę szympanсів karmiono mlekiem od krów chorych na białaczkę i w ciągu jednego roku wszystkie te zwierzęta zginęły w wyniku zachorowania na raka krwi. Niebezpieczne w tym przypadku mogą okazać się też sery żółte i twaróg, które często produkowane są z niepasteryzowanego mleka.

Profesor Scharffenberg twierdzi również, że ze względu na dużą zawartość białka, nadmierne spożycie mleka i jego przetworów prowadzi do odwapnienia kości!

W dzienniku Amerykańskiego Towarzystwa Medycznego napisano, że grupa dzieci chorych na często powtarzające się zapalenie oskrzeli została wyleczona z wszystkich objawów tej choroby, gdy z ich diety usunięto mleko.

Indyjscy zaś naukowcy w 1986 roku wykazali, że mleko pogłębia tylko nadkwasotę i wręcz hamuje gojenie się wrzodów trawiennych! Jest tak, ponieważ mleko jedynie chwilowo neutralizuje kwas żołądkowy, a potem następuje znacznie intensywniejsze wydzielanie kwasu solnego w żołądku.

Szczególnie jednak niebezpieczne wydają się być sery żółte, które obok czekolady najbardziej osłabiają system obronny człowieka, przyczyniając się do alergii, często powtarzających się chorób górnych dróg oddechowych, reumatyzmu, chorób nowotworowych itp.

Prawdą jest, że pokarmy roślinne są także zanieczyszczone, ale w przeciwieństwie do produktów zwierzęcych nie zawierają tego, co stanowi dla nas największe zagrożenie, posiadają błonnik i w wielu przypadkach mają nawet właściwości lecznicze. Z tego powodu, ścisły wegetarianizm (dieta składająca się wyłącznie z produktów roślinnych) jest niewątpliwie najlepszym rozwiązaniem. Można śmiało pokusić się o stwierdzenie, że jest to najzdrowszy, najtańszy, bardzo smaczny i możliwy do zrealizowania sposób odżywiania się.

Z soi, proteiny sojowej, orzechów, nasion, zbóż, warzyw i owoców można w prosty sposób przyrządzić "roślinne": mięso, kotlety, mleko, majonez, masło, twaróg, a nawet roślinny smalec, flaki i bigos! Wystarczy tylko zaopatrzyć się w przepisy, mikser i potrzebne produkty!

Powołując się na największe światowe autorytety w dziedzinie żywienia można z całą odpowiedzialnością stwierdzić, że nawet wyłącznie roślinna dieta jest całkowicie bezpieczna, pod warunkiem, że będzie urozmaicona, będzie zawierać w swoim składzie: owoce, warzywa, nierafinowane produkty zbożowe, nasiona i rośliny strączkowe (soja, fasola, soczewica itp.).

Należy dążyć do tego, aby każdego dnia, na przestrzeni przynajmniej tygodnia, spożywać inny rodzaj pokarmów roślinnych, a wtedy dostarczymy organizmowi zarówno pełnowartościowego białka, jak i wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Jeśli zaś chodzi o witaminę B12, to jest ona w dostatecznych ilościach wytwarzana i wchłaniana w jelicie cienkim człowieka, więc nie ma konieczności spożywania jej razem z mięsem i nabiałem. Poza tym, witamina B12 dostępna jest w postaci tabletek, a pierwsze objawy jej niedoboru mogą pojawić się dopiero po upływie około 10 – 20 lat..

Warto też pamiętać, że w wyniku radykalnej zmiany diety może wystąpić czasowe osłabienie. Spowodowane bywa ono uzależnieniem od występującego w mięsie kwasu moczowego, który pod względem budowy prawie nie różni się od kofeiny - narkotyku występującego w kawie. Dlatego po zaprzestaniu spożywania mięsa, podobnie jak po rezygnacji z picia kawy może pojawić się osłabienie, które ustępuje zwykle po upływie tygodnia.

Ścisły wegetarianizm jest nie tylko lepszym i bardziej bezpiecznym sposobem odżywiania, ale niewątpliwie także jedną z najbardziej skutecznych metod w zapobieganiu i leczeniu wielu najczęściej spotykanych chorób. Czosnek, otręby z owsa, oliwa z oliwek, fasola, soja, orzechy i występujące w jabłkach pektyny, skuteczniej usuwają cholesterol z naczyń krwionośnych niż jakikolwiek syntetyczny lek.

Ostatnie badania przeprowadzone w Centrum Badań Raka w Heidelbergu wykazały, że białe ciałka krwi wegetarian są dwukrotnie bardziej skuteczne w zwalczaniu komórek nowotworowych niż w przypadku osób spożywających mięso.

Dr Herbert Pierson z Amerykańskiego Instytutu Onkologicznego nazywa owoce cytrusowe "pakietami przeciwrakowymi", ponieważ występuje w nich aż 58 antynowotworowych substancji! Jedną z nich jest silny przeciw-utleniacz - glutation.

W czosnku wykryto aż ponad 30 związków czynnych o działaniu przeciwnowotworowym,

które potrafią blokować najsilniejsze nawet rakotwórcze związki, takie jak nitrozoaminy i aflatoksyny, a dodatkowo działają toksycznie na złośliwe komórki i je uszkadzają.

Badania prowadzone wśród Adwentystów Dnia Siódmego dowiodły, że nawet suszone owoce i pomidory mają właściwości antyrakowe.

Znane są też przypadki wyleczenia z białaczki w wyniku długotrwałego spożywania dużych ilości soku z marchwi i buraka.

Także soja wpływa hamująco na rozwój nowotworów hormonozależnych, takich jak rak sutka. Soja jest też najbogatszym źródłem nie tylko białka, ale również tak zwanych inhibitorów proteazy, które całkowicie blokują rozwój raka jelita grubego. Występujące zaś w soi saponiny pobudzają odporność i niszczą niektóre rodzaje komórek nowotworowych, hamując rozwój raka szyjki macicy i skóry.

Profesor Gary Frazer z Uniwersytetu Loma Linda, badając liczącą około 30 tys. osób grupę adwentystów odkrył, że orzechy pozostają na czele listy pokarmów zapobiegających atakom serca.

Spożywana regularnie owsianka zmniejsza objawy związane z zaprzestaniem palenia papierosów i zażywania opium.

Brokuły, cebula, czosnek, jęczmień i soczewica regulują poziom cukru we krwi.

U wegan o wiele rzadziej dochodzi do odwapnienia kości i osteoporozy, gdyż spożywają oni mniej białka, a jedzą sporo bogatych w wapń przetworów z soi, zielonolistnych warzyw i nasion oraz owoców zawierających bor (jabłka, gruszki, rodzynki).

Dieta wegańska i post to jedyny skuteczny środek w walce z reumatyzmem. Uczeni z Norwegii dowiedli, że dieta roślinna daje poprawę aż u 9 na 10 pacjentów chorych na reumatyzm. Bardzo często całkowita rezygnacja nie tylko ze spożycia mięsa, ale także i serów żółtych oraz mleka prowadzi do ustąpienia reumatoidalnego zapalenia stawów, alergii, otyłości czy chronicznych chorób górnych dróg oddechowych.

Są także dowody na to, że całkowita rezygnacja z produktów zwierzęcych pomaga w leczeniu astmy. Poprawę uzyskuje się zwykle po upływie około 4 miesięcy od zmiany diety.

Według nowych badań Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych: orzechy, nasiona, zielone oliwki, zarodki i otręby pszenne, dzięki zawartości miedzi, działają przeciwmigrenowo.

Kapusta, szpinak, kabaczek, zielona fasolka, cebula, szczypior, marchew, seler i czosnek najlepiej chronią przed rakiem żołądka.

Pijąc 2-3 razy dziennie szklankę soku ze świeżej kapusty (najlepiej włoskiej) można w ciągu 2 tygodni wyleczyć się z wrzodów układu trawiennego, gdyż warzywo to zawiera najwięcej antywrzodowej witaminy U. Spożywanie marchwi i suszonych moreli bogatych w beta-karoten, w pewnym stopniu chroni przed rakiem płuc. Lekarze z Pensylwanii twierdzą, że zmiana diety na roślinną (wolną od cholesterolu i uboższą w białko) najlepiej zapobiega tworzeniu się kamieni żółciowych i nerkowych.

Można byłoby wymienić znacznie więcej argumentów przemawiających na korzyść wegetarianizmu, jednak te, które zostały przedstawione powinny być w zupełności wystarczające, aby zmienić sposób odżywiania się, a przynajmniej ograniczyć ilość spożywanych pokarmów zwierzęcych na korzyść roślinnych.

Przeciętny Amerykanin a także Polak (w obu przypadkach dieta jest zbliżona) podczas swojego życia zjada około 21 krów, 15 owiec, 20 świń, 200 kurcząt, 500 kg mięsa innych zwierząt i 5 ton cukru rafinowanego (65 kg rocznie)! Wynika z tego dość wyraźnie, że "co nieco" z tych ogromnych ilości spożywanych produktów pochodzenia zwierzęcego dałoby się przynajmniej ograniczyć.

Już czas, abyśmy tym biednym zwierzętom oraz sobie okazali litość i wrócili do diety starej jak świat: "Potem rzekł Bóg: Oto daję wam **wszelką roślinę** wydającą nasienie na całej ziemi i wszelkie drzewa, których owoc ma w sobie nasienie: **Niech to będzie dla was pokarmem**"

(Mojž. 1,29).