Výživa pro člověka a Zemi

O DUŠEVNÍM ŽIVOTĚ ZVÍŘAT

Sv. František z Assisi je světově proslulý svým výjimečným životem, ztělesňujícím opravdovou lásku k bližnímu. Jeho soucit platil ve stejné míře všem Božím tvorům. Zasazoval se stejně důrazně o blaho zvířat jako o blaho lidí. Jednou uviděl sedláka házet kameny na hejno havranů, kteří seděli na velké jabloni. "Proč to děláš?" zeptal se František sedláka. "Tihle prokletí ptáci mně sežerou celou úrodu jablek", odpověděl sedlák vztekle. Nato se František obrátil k havranům a promluvil k nim. Vypravoval jim, že za nedalekými pahorky je pole obilí, které není obděláváno a kde se mohou dosyta nasytit. Havrani odlétli a sedlák se s úžasem díval za Františkem, který se dál ubíral svojí cestou.

Přeji si, aby se všichni lidé jednou naučili setkávat se se svými bližními ze světa zvířat s takovým porozuměním. Přeji si, abychom jako tento sedlák pochopili, že naše štěstí a štěstí zvířat jedno jsou a představují v nás všech vnitřní sílu, k jejímuž rozvoji musíme jednat s láskou a moudrosti.

POMNÍK BOBBYMU

Všude na světě můžeme vidět pomníky známých osobností. Zřejmě nám mají připomenout zvláštní vliv těchto osobností na dějiny.
Stejný záměr vedl také ke stavbě pomníku na náměstí Greyfriar Square -veřejném místě v hlavním městě Skotska -Edinburghu. Tento pomník je ale zvláštní tím, že nepřipomíná žádného člověka, nýbrž skotského teriéra jménem Bobby.
Bobby byl pouliční pes bez pána, s nímž, jako s většinou jeho spolutrpitelů, lidé špatně zacházeli a který si musel svoji potravu vyhledávat na smetišti. Jednou se však nad ním slitoval místní starý a těžce nemocný muž jménem Jock. Sám pro něho nemohl udělat víc, než mu koupit oběd v restauraci.
O něco později Jock zemřel. K procesí za rakví se připojil i Bobby a po pohřbu si sedl vedle hrobu svého zemřelého dobrodince. Zaměstnanci hřbitova se ho pokoušeli zahnat nejprve kopanci, později i házením kamenů, ale Bobby statečně bránil svoje místo. Od té doby opouštěl svou "hrobní stráž" pouze jednou denně odpoledne, aby rychle našel něco k snědku. Jinak seděl s neotřesitelnou věrností vedle Jockova hrobu ve dne v noci, v létě v zimě 14 let. Když zemřel, byli lidé tak pohnuti velkou vděčností malého psíka, že vzpomínku na něj zvěčnili pomníkem./ll/
Nejen lidé z Edinburghu, ale my všichni se můžeme od Bobbyho naučit něco důležitého: zvířata jsou schopna stejně obdivuhodných citů jako my lidé. Zvířata pociťují lásku, odevzdanost, věrnost, ale též bolest jako my. V našem antropocentrickém světě máme tendenci vidět lidi jako něco mimořádného, čemu jsou podřízeny všechny jiné formy života. Tento názor platí mj. kvůli předsudku, že chování zvířat je ovlivňováno výlučně instinkty a vrozenými vzory pro přežití. Hluboko sahající duchovní podstata duše -je našim bližním ze světa zvířat většinou upírána. Přitom stačí trochu pozorovat -očima a srdcem -abychom se poučili o něčem lepším.

NESOBECKOST DELFÍNŮ

Také následující historka ukazuje, že zvířata mají duši. Roku 1971 se Yvona Wladislawičova nacházela na palubě jachty v Indickém oceánu. Loď se po explozi potopila a Yvona plavala -poháněna panickou hrůzou -o svůj život. Po zemi nebo jiných lodích nebylo daleko široko ani stopy a v oblasti, kde se loď potopila, byla spousta žraloků. Šance na přežití byly nulové, kdyby nezasáhli tři delfíni. Jeden plaval pod jejím tělem na vodní hladině, takže si mohla sednout na jeho trup, druzí dva plavali v kruzích okolo nich, aby udržovali žraloky v bezpečné vzdálenosti. Tímto způsobem doprovázeli delfíni Yvonu na otevřeném moři přes 320 km a poté jí vysadili na jedné bóji. Krátce nato připlula loď a vzala úplně vyčerpanou Yvonu na palubu./21/
Může existovat něco většího a vznešenějšího, než byl tento nesobecký čin záchrany jiného života?

HLOUPÁ SLEPICE?!

Výraz "hloupá slepice" ukazuje, co si lidé o inteligenci tohoto živočišného druhu myslí. Snad je to tím, že chůze slepic, doprovázená současně pohyby hlavou, působí nemotorným dojmem. Jeden americký přírodovědec se jednoho dne přesvědčil, že inteligence slepic není správně ohodnocena. Když vložil slepici do hnízda vejce guinejského ptáka kasuára, vyseděla je, jako kdyby byla její vlastní. Vědec si přirozeně myslel, že rozlišovací schopnost slepice není dostačující, aby rozpoznala cizí vejce od svých vlastních. Jaké však bylo jeho překvapení, když se mláďata vyklubala. I když slepice ještě nikdy ve svém životě takové ptáky neviděla, bez okolků je vedla k nejbližšímu mraveništi a tam vyhrabala mnoho larev. Slepice by nikdy nenabídla svým vlastním potomkům larvy mravenců a ani sama by je nežrala. Avšak pro kuřata kasuára jsou optimální potravou./31/
Tato slepice neměla nikdy ve svém životě kontakt s guinejskými ptáky. Který člověk by mohl napoprvé vědět, jakou potravu vyžadují ptáci pro něj úplně cizí, a to ve stadiu ranné mladosti? Zřejmě mají slepice určitý druh inteligence, o které my lidé nemáme ani zdání.
Když jsem poprvé slyšel o tomto případu, byl jsem opravdu udiven. Jako každý, byl jsem i já ve svém uvažování o zvířatech ovlivněn naší společností. I v těchto myšlenkových vzorech existují určité představy o tom, co zvířata umí a co ne. Neuměl jsem si jednoduše představit inteligentní jednání, kterého je zvíře schopno. Jediným důvodem pro to bylo zkalení mé vnímavosti hrdostí a povrchností.
Výše uvedený případ zdaleka není jediným jednáním slepice, které odporuje názoru o "hloupé slepici".
Slípka rodu Talegalla z Nového Zélandu vyvinula metodu líhnutí, která ve velké míře vyžaduje citlivost a inteligenci. Jakmile jsou vejce nakladena, zakryje je slepice velkou hromadou listí. Tlením listí se vyvíjí teplo, které vede k vylíhnutí vajec. Během tohoto procesu kontroluje slepice stále teplotu a přidává listí, je-li toho třeba. Přitom je životně důležité, aby množství listí bylo přesně odměřováno, protože když se teplota jen trochu odchýlí od ideální hodnoty, nemohou kuřata přežít. Kromě toho musí slepice volit správný druh listí, aby byla zachována správná rychlost tlení. Pracovat s takovou přesností je lidem umožněno teprve několik staletí pomocí složité laboratorní techniky. Ale slípka rodu Talegalla používá líhnutí touto rafinovanou metodou řadu tisíciletí, dávno předtím, než člověk vymyslel líheň.
Pozorujeme-li naše bližní z říše zvířat bdělými smysly, získáme představu o zázracích, které nás naplní přiměřeným respektem ke všem formám života.

NEOBVYKLÝ LODIVOD

Skupina ďUrvillových ostrovů u Nového Zélandu je lidmi hojně navštěvována, ale i obávána. Průliv mezi ostrovy -tzv. Francouzský průliv je totiž plný nebezpečných skalisek. Mnoho ztroskotaných lodí s četnými oběťmi potvrzuje zlověstnost tohoto průlivu. Ale v dobách, kdy působil Pelorus Jack, se mohli námořníci cítit úplně bezpečni.
Pelorus Jack byl delfín. Poprvé byl viděn námořníky lodi "Brindle" z Bostonu, když se loď přibližovala k Francouzskému průlivu. Posádka nakonec zjistila, že delfín provedl loď bezpečně okolo nebezpečných skal, které byly pod hladinou neviditelné. Od té doby vodil Pelorus Jack souostrovím D.Urville každou loď.

Stovky, ne-li tisíce lidí děkují tomuto zvířeti za svůj život, protože když Pelorus Jack vedl loď, nebyl nikdy ani sebeméně poškozena. Námořníci si tak zvykli na svého nového pomocníka, že každá loď nakonec čekala na vjezdu do průlivu tak dlouho, dokud věrný delfín nepřiplul, aby konal svoji službu. Během dlouhých let, kdy vodil lodě, neměl ani jeden den "dovolenou".,.
Jednoho dne v červenci roku 1916 proplouvala lod se jménem "Penguin" Francouzským průlivem vedena Pelorus Jackem. Jakýsi opilý pasažér vzal pušku a vystřelil na delfína, který se s těžkým poraněním ponořil. Pasažéři opilce málem lynčovali. a Penguin si musel hledat cestu průlivem bez obvyklého vedení. Všichni si mysleli, že Pelorus Jack je mrtev, protože několik týdnů ho nikdo neviděl.
Ale nakonec se vynořil se zahojenou ranou a začal opět ke všeobecnému údivu každou loď navádět Francouzským průlivem. Každou loď? Nuže, jednu výjimku Pelorus Jack udělal. Loď Penguin ho

už nikdy neviděla a musela se obejít bez jeho služeb. O něco později se Penguin potopila ve Francouzském průlivu přičemž se většina cestujících i posádky utopila./4/

POSELSTVÍ K LIDSTVU

"Všechny výtvory stvořitele jsou děti
jednoho otce, a proto jsou bratry " František z Assisi

Zde popisované události obsahují podle mého názoru důležité poselství. Říkají nám, že i jiní tvorové jsou proniknuti stejnými pocity jako lidé. Mají jako my jedinečné formy inteligence, důstojnosti a krásy. indický mudrc Swami Vivekananda to vyjádřil následovně: "Mezi mnou a tím nejmenším zvířetem je rozdíl pouze ve formě zjevu, v podstatě jsme stejní. Zvíře je můj bratr a má stejnou duši jako já"./5/
Když mám před očima výše uvedené příhody, když si vzpomenu na hřejivý pocit u srdce, který mám, když vidím běžet srnku přes pole, když hladím psa, nebo když se dívám krávě do očí, tak nemohu nic jiného, než souhlasit se slovy Vivekanandovými. Kdo by neznal radost v srdci, kterou nám mohou poskytnout zvířata?
Přesto v naší "moderní" společnosti existuje názor, že musíme dosáhnout našeho životního štěstí izolovaně nebo dokonce na úkor jiných lidí a jiných tvorů. Z tohoto názoru vyrůstá dnes obvyklý konkurenční tlak, který se táhne životem v zaměstnání, politikou, hospodářstvím, sportem a dokonce i uměním.
Zdá se, že pro harmonické soužití lidí, zvířat i celé přírody není místo ve společnosti ovládané konkurenčním bojem. Zvířata jsou krmena za strašných podmínek a na běžícím pásu porážena, aby uspokojila lidské choutky. Pro naše potěšení jsou týráni delfíni, tygři, sloni nebo koně ve zvířecích představeních v cirkusech apod. V pokusných laboratořích jsou zvířata týrána neuvěřitelnými metodami, ačkoliv je vědecky jednoznačně prokázáno, že tyto pokusy nepřinášejí žádný užitek./6, 7 / Majitelé výkrmen zvířat dnes veřejně prohlašuji, že se intensivní chov zvířat na výkrm ani trochu neliší od produkce dopisních sponek nebo ledniček./8/
Neměly by pohledy do hlubokého vnímání zvířat, které jsme získali z popsaných příkladů, nasměrovat naše postoje k jiným živočichům zcela jinam?

VŠECHNY VECI JSOU VZÁJEMNĚ PROPOJENY

"Já jsem život, který chce žít uprostřed
života, který chce žít. "
Albert Schweitzer

Stále více lidí mění v tomto čase své myšlení ve vztahu k jiným formám života a tím také ke svému způsobu života. Materialismus pro ně již dosloužil, protože poznávají, že nám nedává žádný vnitřní a už vůbec žádný vnější mír. Trvalá radost ze života, naplnění, které znamená víc než okamžitý požitek, nemůže být dosaženo ani působivými pokroky ve vědě či technice, ani v možnostech komunikace a zábavy. Toto naplnění zůstává přednostně zachováno, tak jako ve všech dobách, pro toho, kdo "poznává sám sebe ve všech věcech a všechny věci v sobě samotném."/9/
Tento starý, ale nově objevený životní postoj je proniknut zásadou, která prochází jako červená nit velkými filosofiemi Východu a Západu, puvodními učeními a světovými náboženstvími a myšlenkovým bohatstvím téměř všech přírodních národů: všechen život, všechno existující má svůj počátek ve stejném kosmickém prapůvodu, který je označován v ruzných kulturách jako Bůh, Tao, Aláh, Bráhma, Nirvána nebo Poe. Všechny věci jsou ve své podstatě individualizovanými částmi božími. Vzhledem k tomu, že všechno stvořené je neoddělitelně spojeno s božským, jsou i všechny části stvoření neoddělitelně vzájemně propojeny. Přes svou nesmírnou různorodost je veškeré stvoření konec konců jednotou, vzhledem k tomu, že všechny věci jsou spojeny ve svém božském původu láskou.
Bůh je láska a bezmezná radost. Božská jiskra v nás má tendenci projevit tyto kvality navenek i v našem vnějším bytí. Někdo by se tedy mohl ptát, proč existuje tolik utrpení?
Stvoření jednotlivců, jejichž prostřednictvím se projevuje božská jednota ve své různorodosti, má jen tehdy nejaký smysl, mají-li tvorové svobodnou vůli. Svobodná vůle však zavazuje každou živou

bytost k odpovědnému jednání. Člověk se může rozhodnout jak pro egoistické činy, které tím přinášejí i utrpení, tak i pro život v lásce a harmonii se vším stvořeným. /10,11/
Jelikož jsou zvířata naplněna stejným bytostným jádrem jako my lidé, musíme k nim mít stejné ohledy jako sami vůči sobě. Zvířata pocitují radost a bolest stejně intenzivně jako lidé, neboť jsou svou nejvnitřnější duší formou vyjádření kosmické tvurčí síly, která se jen zahalila do jiného těla než my.
Žádná živá bytost na světe není schopna života bez pomoci jiných. Zároveň ale žádný druh nemůže žít neomezeně dlouho na účet jiných životních forem. Jen člověk se domnívá, že má právo brát si z přírody a ze zvířat co chce, aniž by ho zajímalo, jaké to má následky. O následcích této vykořisťovatelské mentality bylo napsáno bezpočet knih a mnoho lidí se začalo angažovat za ochranu prostředí a zvířat, aby tím přivodili změnu. Úkazy sebezničení člověka zaslepeným využíváním jiných částí stvoření se již staly nepřehlédnutelnými.
Avšak již dlouho předtím, než si západní industrializovaný svět uvědomil, že existuje hranice možnosti prežití, byl varován moudrými lidmi, kteří si ješte byli vědomi svého propojení se vším životem.
Jedním z takových lidí byl i indiánský náčelník Seattle. Než byl on a jeho lid v minulém století přinuceni opustit svou zem, pronesl jako odpoved´ na požadavky americké vlády velký projev. Ten byl pak do dějin zaznamenán jako jeden z nejpůsobivějších projevů vyzývajících k ohleduplnosti vůči přírodě a zvířatům. Z tohoto projevu zde uvádím několik výňatků:
"... Jsme částí Země a ona je částí nás. Voňavé květiny jsou našimi sestrami. Jelen, kůn, orel -to jsou naši bratři. Skalnaté vrcholky hor, štavnaté louky, poníci a člověk, ti všichni patří do stejné rodiny. Víme, že bílý muž nerozumí našemu způsobu života. Kterýkoliv díl naší Země je mu lhostejný, žije zde jako cizinec, který se objevuje v noci a bere Zemi to, co sám potřebuje. Země není jeho sestrou, ale jeho nepřítelem..."
Víme jediné: náš Bůh je stejný pro všechny. Tato Země je pro něho cenná. Tato Země nepatří člověku, člověk patří k Zemi. Všechny věci jsou vzájemně propojeny. Cokoliv se stane se Zemí, stává se i se syny této Země. Cokoliv člověk dělá zvířatům, činí i sám sobě. Člověk neutkal síť života, je pouze jednou jeho nití. Cokoliv způsobí této síti, způsobí také sám sobě."/12/

NOVÉ MYŠLENÍ VE VĚDĚ

Náčelník Seattle měl moudrost, kterou marně hledají vědci v naukách všech univerzit tohoto světa. Analytický rozum západního člověka si málokdy dokáže poradit s vědomostmi, které přicházejí ze srdce. K čemu je víra v duchovní původ života a v propojenost všech věcí, může-li naše moderní přírodní věda přesně analyzovat všechno, co existuje?
Dlouhou dobu jsem i já smýšlel tímto způsobem. Odmalička jsem pociťoval hlubokou touhu po rozluštění hádanky našeho bytí. Přírodní věda se mi zdála být jediným vhodným zdrojem vědění o podstatě vesmíru a života. Při hledání tajemství života jsem zhltal všechny dosažitelné publikace o nejnovějších přírodovědeckých poznatcích. Avšak v určité chvíli jsem si povšiml, že tu něco chybí. Mé prahnutí po poznání se stalo výstižným příkladem pro jedno vyjádření Karla Friedricha von Weizsackera, podle něhož je možné příblížit se pomocí přírodovědeckých metod k podstatě života tak blízko, jako je možné přiblížit se dolováním ke středu Země.
Když se mé myšlení, budované na čistě analytickém dokazování, začalo rozšiřovat pomocí duchovně vědeckých hledisek,ke svému překvapení jsem zjistil, že věda a duchovnost nestojí proti sobě, ale naopak se dokonale doplňují.
S tímto závěrem jsem se dostal do vynikající společnosti, neboť nejgeniálnější vědci dějin byli a jsou proniknuti duchovním obrazem světa. Například Isaac Newton, který je všeobecně považován za otce moderní fyziky, byl takovým nábožensky orientovaným vědcem. Jeden jeho ateistický přítel neměl pro zbožnost tak geniální hlavy, jako byl Newton, žádné porozumění. Jednou pozval Newton tohoto přítele k sobě domů, aby mu předvedl vlastnoručně zkonstruovaný model slunečního systému. Složitým mechanismem mohl uvést všechny modelové planety do krouživého pohybu pomocí kliky ukryté pod stolem tak, aby je nechal obíhat kolem Slunce v podobných vztazích, jak to odpovídá skutečnému slunečnímu systému. Pod dojmem této konstrukce se Newtonův kolega

zeptal, zda ji vybudoval zcela sám. Nato odpověděl Newton: "Nikoliv, já jsem neudělal vůbec nic, tento model vznikl sám od sebe. Zde v tomto prostoru se zcela jednoduše zahustila hmota, potom explodovala a všechno, co tady vidíš, vzniklo samo od sebe touto explozí". Když jeho přítel odpověděl, že tak komplikovaná konstrukce nemůže vzniknout náhodou, ale pouze inteligentní prací, Newton řekl: "Můj milý příteli, co je to za logiku? Tvrdíš, že tento malinký model nemůže vzniknout náhodou a potřebuje tvůrce, avšak zároveň popíráš, že nekonečný vesmír vznikl nějakým tvůrčím činem."/13/
Pozorujeme-li obrovskou různorodost života a přesnost, s níž příroda funguje, pak je vskutku obtížné považovat náhodu za původ všeho. Avšak také jinou cestou, při zkoumání nejmenších částeček hmoty, musíme dojít k závěru, že existuje božský původ.
Max Planck, nositel Nobelovy ceny za fyziku a průkopník kvantové fyziky, učinil v jedné přednášce následující pozoruhodné prohlášení: "Jako fyzik, tedy jako člověk, který po celý svůj život sloužil vědě, totiž průzkumu hmoty, jsem snad dalek toho, abych byl považován za blázna. A tak si mohu po průzkumu atomu dovolit říci toto: Žádná hmota neexistuje sama o sobě! Veškerá hmota vzniká a existuje jenom působením síly, která přivádí části atomů do víření a drží je pohromadě v nepatrných slunečních systémech atomu. A jelikož v celém vesmíru neexistuje ani jedna jediná inteligentní nebo věčná síla, pak musíme připustit, že za touto silou je vědomý duch. Tento duch je prapůvodem vší hmoty! Avšak, jelikož ani duch nemůže existovat sám o sobě, nýbrž musí patřit určité bytosti, musíme nutně připustit existenci duchovní bytosti. Také duchovní bytosti se však neobjevují samy od sebe, ale musí být stvořeny. A já se nestydím nazvat toho tajuplného tvůrce stejně tak, jak ho nazvaly všechny kulturní národy země předešlých tisíciletí: BOHEM. V naší době, kdy již lidé nevěří na ducha jako na původce stvoření, je to právě atom -to nepatrné a neviditelné, co opět vynáší pravdu z hrobu materialistického hmotařského šílenství do ztraceného a zapomenutého světa ducha."/14/
Také Albert Einstein, jehož jméno se stalo přímo synonymem pro vědeckou genialitu, byl hluboce věřícím člověkem. Jakožto pacifista a velký obdivovatel Mahatmá Gándhího se po celý svůj život zasazoval za etické hodnoty. Své produchovnělé životní pojetí vyjádřil následujícími slovy: "Ono přesvědčení o vyšší moudrosti, která se projevuje ve viditelném světě, tvoří mé pojetí Boha... Nic nemůže být krásnějšího, než to, co je zázračné. Ten, kdo tu zůstává bez hlubokého dojmu, kdo se nedokáže ponořit a sklonit s hlubokým chvěním okouzlené duše, ten by mohl být stejně tak dobře mrtev. Má zavřené oči již během svého života."/15/
Takto tedy hovoří nositelé Nobelovy ceny za fyziku ve 20. století, stejně jako kapitola ze starých Véd. Na cestě při hledání prapůvodu všech věcí se přes přírodní vědy dostáváme k jistotě, že veškerý život pramení z lásky jediného tvůrce.

"Starý Lakota byl mudrcem. Věděl, že srdce odtržené od přírody tvrdne. Věděl, že neúcta před rostoucím životem také brzy povede ke ztrátě úcty před člověkem."
Standing Bear
(Indián z kmene Sioux -citát z knihy :"V duchu šíleného koně")

"Kdybychom s absolutní jistotou věděli, že naše nejmenší konání, naše nejmenší myšlenka bude mít dalekosáhlé účinky, jež uvedou do pohybu síly, které zasahují až do vzdálených galaxií, jak opatrně bychom pak jednali, mluvili a mysleli. Jak by pak byl náš život vzácným integrovaným celkem! Odpovědnost je ve své hloubce a úplnosti zastrašující a fascinující zároveň, neboť obsahuje nejistotu, ale i hlubokou útěchu, že jsme částí věčného nedělitelného celku. Máme právo na uskutečnění tohoto obdivuhodného smyslu života a můžeme toho dosáhnout, neboť všechno je částí celku, jedinečnou verzí jednoty."
Irina Tweedie

BELLOVA TEORIE

Objevy současné fyziky nám otevírají dveře k převratným změnám našeho způsobu chápání života i našich pokusů ho zvládnout. Samozřejmě až dosud si sotva kdo tyto otevřené dveře uvědomoval. Ještě méně je těch, kteří se odvážili těmito dveřmi projít. Tento protiklad mezi poznatky a životní praxí je skutečně typický pro západní svět, ve kterém byli i filozofové vždy v první řadě teoretiky. Ve věku modemí vědy je přechod mezi teorií a praxí ztížen ještě další dimenzí: problémy dorozumívání mezi vědci a laiky. Hovoří-li fyzikové o své rodině nebo o počasí, považujeme je za zcela normální občany této Země. Když však hovoří o své práci, zdá se, že přicházejí z Marsu (pokud ovšem my sami nejsme fyziky či dokonce lidmi z Marsu).
Přitom se fyzikové zabývají něčím, co je velmi blízké našemu životu. Obor fyziky, který by měl vlastně zrevolucionalizovat chování lidské rasy, se nazývá kvantovou mechanikou. Kvantová mechanika vynesla na světlo, mezi jinými, následující skutečnosti:
1 Neexistuje žádná objektivní věda. Nejpozději od doby tzv. kodaňského vyjádření kvantové mechaniky z roku 1927 se musíme rozloučit s představou, že nám vědci mohou říci, jak je svět skutečně stvořen. Mohou zkonstruovat modely, pomocí nichž lze vysvětlit mnohé přírodní jevy, ale objektivní skutečnosti představují iluzi. Tato nová formulace vědy má velký význam již z toho důvodu, že dává jasně najevo, že pravda nemůže být uchopena výhradně racionálním myšlením.
2 Celý vesmír představuje velké tkanivo, v němž jsou všechny věci bezprostředně vzájemně propojeny silou ve fascinující řád. Albert Einstein, Nathan Rosen a Boris Podolsky vyvinuli roku 1935 na základě matematických propočtů teorii, podle níž dvě částice, prostorově libovolně od sebe vzdálené, prodělávají zároveň stejné změny, tvořily-li někdy jednotu. Tato myšlenka rozbila racionální myšlení. Vždyť jak by mohly být částice od sebe daleko vzdálené vzájemně propojeny způsobem, který nelze vidět ani měřit? A přece neexistovalo žádné vědecké východisko, pomocí něhož by bylo možné tuto tezi napadnout nebo dokonce vyvrátit./16/ A tak se ve vědeckých kruzích často ignoruje a čeká se na experimentální možnosti, jejichž pomocí by bylo možné najít nějaké východisko z těchto mystických myšlenkových her. Avšak roku 1964 uveřejnil John S. Bell koncepci, která se stala známou jako Bellova nerovnost nebo Bellova teorie a která zcela potvrzovala teze Einsteina, Rosena a Podolského./17/ Bell sice ještě nemohl přinést žádné experimentální důkazy, ale roku 1972 se profesoru Claserovi z Berkeleyské univerzity v Kalifomii podařilo pokusně dokázat správnost Bellovy teorie./18/.
Závěry z těchto poznatků mají obrovský rozsah: Jestliže dvě nebo více částic prochází zároveň stejnými změnami jenom proto, že někdy vznikly ze stejné jednoty, pak musí existovat nějaké propojení mezi všemi částicemi vesmíru. "Síť života", o níž hovořil náčelník Seattle, skutečně existuje a její existence je dokonce vědecky dokazatelná. Také fyzika tím došla k poznání, že v základě vesmíru existuje jednota. To definitivně ruší zdánlivý protiklad mezi přírodovědeckým výzkumem a poznatky náboženství a filozofie. Ještě další závěr vyplývající z Bellovy teorie je neméně významný . Jelikož jsou všechny věci vzájemně propojeny, je také stav vesmíru závislý na stavu všech jeho součástí. Stav každé částice ovlivňuje stav všech částic, případně živých bytostí ve vesmíru.
Vzhledem ke gigantickým problémům existujícím na naší Zemi, rezignují v dnešní době mnozí lidé na myšlenku, že mohou jako jedinci vykonat něco pozitivního. Když však víme, že každá síla která z nás vychází, ovlivňuje celý vesmír, pak tento rezignující životní postoj dosloužil. Bellova teorie vytváří pevný základ tomu, že každý konstruktivní čin stojí za to, aby byl učiněn a že každá láskou naplněná myšlenka stojí za to, aby byla myšlena. Nic není tak mocné jako idea, jejíž čas nastal. Touto ideou je považovat ŽIVOT za jednotu a přiznávat všem živým bytostem právo na ŽIVOT, zdraví a úctu. Každý člověk, který ji přijme a zařídí své jednání podle toho, skutečně podstatně přispívá k vybudování humánního světa.

DOCELA NORMÁLNÍ HOLOCAUST

Abychom umožnili vytvoření takové láskyplné společnosti, měli bychom začít tím, že ze všech oblastí našeho života odstraníme nelidské jednání. K tomu patří hlavně změna ve výživě, neboť způsob, jakým musí v dnešní době tzv. "užitková zvířata" trpět pro výrobu velké části naší potravy, lze označit jen jako holocaust. Normálnost tohoto stavu a všeobecná lhostejnost vůči němu nic nemění na jeho surovosti. Před četnými uzenářstvími, řeznictvími, v supermarketech a restauracích vídáme reklamní tabule předvádějící přátelsky se usmívající prasátko, zjevně pyšné na nabízené zboží. V celostránkových inzerátech v ilustrovaných časopisech se nás masný průmysl snaží přesvědčit o tom, že výkrmovým vepříkům, z nichž pocházejí šťavnaté kotlety, nic nechybí.
Se skutečností však tyto něžné obrázky vepříků nemají bohužel skoro nic společného. V masné výrobě je matka -svině považována za porodní stroj, jehož jediným úkolem je rodit selata na maso. Jakmile dosáhnou určité hmotnosti, jsou od své matky odstavena a umístěna do výkrmného provozu. Matka -svině je opět oplodněna, neboť maso je placeno za kilogramy a nikoliv podle toho, jak se daří zvířatům. Neustálé oplodňování a náhlé odtržení od mláďat, emocionálně velmi bolestné, je pro tuto svini velkou tělesnou i duševní útrapou. Jejímu dorostu, který se dostal ke krmiči se nevede lépe. Výkrmová prasata jsou umisťována do úzkého prostoru bez denního světla, bez výběhu a slámy, což v nich vyvolává těžké poruchy chování. Panika, kterou tito týraní tvorové neustále pociťují, vede k agresivitě -u vepřů zcela abnormální. Zvířata by se vzájemně pokousala k smrti, kdyby jim nebyly preventivně vytrhány zuby a kdyby jim nebyly useknuty zvláště citlivé ocásky -samozřejmě bez umrtvení, neboť to by stálo peníze.

KDO JE ZDE TÍM PRASETEM?

Označovat někoho za prase, je v mnoha jazycích nejhorší urážkou. Prasata jsou většinou spojována s nedostatkem čistoty vyvolávajícím odpor. Odkud pochází toto stanovisko, které je možná daleko od reality, stejně jako mnoho dalšího, co si my lidé o zvířatech myslíme?
Prasata se ráda ochlazují tím, že se při vysokých teplotách válí ve vlhké hlíně. Co je na přírodní hlíně, z níž koneckonců vyrůstá veškerý život, tak odpudivého? Pokud jde o hygienu, jsou prasata stejně opatmá jako jiní savci. Dávají si mimo jiné velký pozor na to, aby své výkaly zanechávala daleko od místa svého stravování a spánku. Avšak ve středověku vznikla víra, že vepřové maso lépe chutná, žijí-li tato zvířata ve špíně. A tak se ve Francii začalo s chovem vepřů v takových podmínkách, které jim znemožňují dbát na svou hygienu a tento zvyk se brzy rozšířil do celé Evropy. Dokonce i v myslitelně nejhorších podmínkách se prasata přece jen snaží uchovat si určitou míru čistoty. Povrchnost člověku nedovolila přiznat si příčinu problému, a tak jsou prasata v dnešní době jednoduše označena jako špinavá a zapáchající. Avšak náš odpor vůči těmto citlivým a inteligentním tvorům je zcela neoprávněný. To jediné, co ho vyvolává, je ve skutečnosti náš postoj vůči nim a surovost, která z toho vyplývá.
Ankety provedené v Německu dokázaly, že průměmě se dospělí v této zemi sprchují jedenkrát týdně a nemění své spodní prádlo častěji než jednou či dvakrát týdně. Kdyby zvířata používala podobný způsob jazyka jako my lidé, pak by s největší pravděpodobností označila nehygienického současníka jako "člověka" a to by bylo asi mnohem oprávněnější, než naše opovrženíhodné používání slova "prase".

SVATÉ KRÁVY

V mnohých kulturních oblastech, ale především v Indii, jsou krávy považovány za svatá zvířata, která symbolizují veškerý vyšší zvířecí svět. Když se těmto mírumilovným bytostem zahledíme do očí, nemusíme již déle hledat důvody pro takový postoj.
Je tragické sledovat, jak musí krávy, dobytek a telata v moderním dobytkářství trpět kvůli produkci masa a mléka. To jediné, co je výrobcům na těchto zvířatech svaté, je zisk, který jim přinášejí. Méně potěšující strana oblíbených telecích řízků a hovězích plátků začíná již bezprostředně po narození telete, kdy je zcela proti přirozenosti odtrženo od své matky. Duševní spojení mezi krávou a jejím teletem je stejně hluboké jako mezi lidskou matkou a jejím dítětem. Moderním producentům masa však zřejmě vůbec nezáleží na duševním životě krav.

Jinak tomu bylo u kalifornského soudce, který měl roku 1953 zjistit, zda farmář Mike Perkins ukradl tele. Jedinou indicií proti Perkinsovi bylo obvinění jeho souseda. Tu přišel soudce na myšlenku přivést krávu, která byla podle výpovědi domněle okradeného matkou ukradeného telete, jako svědkyni. Příslušný šerif přivedl zmíněnou krávu do výběhu na farmě obviněného, kde byla umístěna všechna jeho telata. Při pohledu na telata kráva zneklidněla a začala hlasitě bučet. Když ji uvolnili, běžela bez oklik k jednomu z telat a začala je olizovat na místě, na kterém mu obžalovaný vypálil svou značku. Soudce uznal Mika Perkinse za vinného./19/
Jak se pak má cítit kráva, které je nejednou, nýbrž mnohokrát její tele po narození odňato? Tato citlivá zvířata s největší pravděpodobností tuší, že jejich potomky nečeká právě ráj. Dobré telecí maso, které je labužníkem vysoce ceněno, musí být světlé a křehké. Jelikož je ale krev telete nechutně červená, bude telecí maso tím lepší, čím silněji bude tele postiženo chudokrevností. Z tohoto důvodu se pečlivě dbá o to, aby potrava telete obsahovala co nejméně železa. Ve své zoufalosti je pak tele dohnáno dokonce k tomu, aby pilo svou vlastní moč a tím přijalo alespoň to množství železa, které je v ní obsaženo. Avšak pro blaho potravinové kultury západních zemí jsou telata ve výkrmnách umístěna do tak úzkých boxů, že jim znemožňují otočení těla, které je pro pití moči nutné.
Jestliže se vykrmování telat nevyznačuje přespřílišnou mateřskou péčí, pak tvůrci reklam masného průmyslu teprve nezatěžují své zákazníky takovými skutečnostmi, které by snížily jejich chuťový požitek. V jedné reklamě firmy CMA pro "Německé kvalitní maso z kontrolovaného chovu" je možno číst pod nadpisem "Co znamená kontrolovaný chov" mezi jiným toto: "...zvířata musejí pocházet ze selských podniků, kde jsou chována předepsaným způsobem. Krmení podléhá přísným předpisům." Nevím, jak na to pohlížíte vy, milí čtenáři, ale já vážně pochybuji o tom, zda život bez pohybu a bez denního světla a krmení vyvolávající chudokrevnost, je zvláště v souladu se správnými způsoby.
Ani hovězí maso z dorostlých zvířat nepochází právě ze zvířecího ráje. S výjimkou krmiva, které je pro hovězí dobytek sestavováno z poněkud jiných hledisek, jsou podmínky chovu dobytka ve výkrmnách prakticky tytéž, jako ve výkrmnách telat.

ALE VY PŘECE JÍTE DRÚBEŽ!

Právě tuto větu my, vegetariáni, často slýcháme, když se snažíme vysvětlit, proč nejíme žádné maso. Nejsou to vždy pouze přesvědčení vegetariáni, kteří se vzdávají pečeného kuřete. V USA v oblastech chovu drůbeže již 87 % potravinářských inspektorů nejí žádnou drůbež vzhledem k tomu, co jsou nuceni denně vidět během své práce./20/
Amerika je sice velmi daleko, ale metody chovu drůbeže nejsou v evropských zemích v ničem odlišné. Konzument drůbežího masa jistě sotva tuší, co všechno obsahuje vejce, nebo půlka kuřete. Kdo ví, že krmení pro nosnice obsahuje vedle cementu, rybí moučky, antibiotik a jiných medikamentů rozemleté kuřecí mrtvoly (těla zvířat, která byla vysvobozena od svého trápení)? Aby se ušetřilo místo a náklady na topení, jsou zvířata nucena pobývat v kleci těsně vedle sebe, takže si vzájemně udržují teplotu svým tělesným teplem. Časem to přirozeně vede k panice (představte si, že byste museli prožít zbytek svého života v přeplněném výtahu). Ve strachu začnou kuřata klovat jedno druhé, což by jistě končilo pro mnohé z nich smrtí. Ale takové ztráty si nemohou výrobci vajec a drůbežího masa dovolit. Avšak místo odstranění příčiny problému a zajištění dostatečného prostoru zvířatům našli jiné řešení: kuřatům jsou zkrátka a dobře upáleny zobáky. Tkáň, která je přitom ničena, je přibližně stejně citlivá jako lidská tkáň pod nehty. Krajně bolestivý je pro kuřata také styk jejich běháků s podlahou klece, jejíž mřížoví se do nich hluboce zařezává.

Krmení a umístění **********

Jsem si jist, že také většinu zemědělců netěší podmínky, které vládnou v zařízeních pro chov užitkových zvířat. Brutální zacházení se zvířaty se často stává existenční otázkou, neboť ten, kdo chová svá zvířata v humánních podmínkách, nemůže dosáhnout cen schopných konkurence. Zde vyzývám politiky, ale především také konzumenty, kteří mohou svým rozhodováním o koupi dosáhnout víc, než všechny zákony. Čím méně budou kupovány zvířecí produkty, tím dříve bude

možné ukončit surovost v chovech zvířat.
Vedle mnohých rolníků, kteří se většinou nevinně dostali do ďábelského kruhu pouze ziskově orientovaného zemědělství, existují však také koncemy masného průmyslu, které chtějí vydělávat velké peníze, a proto dělají vše, co je v jejich možnostech, aby se zákazníci nad utrpením užitkových zvířat nezamýšleli. Vzhledem k tomu, že ochrana zvířat získává stále víc podpory, je cílově směrovaná "osvěta" výrobců masa prostřednictvím milionového rozpočtu a celostránkových inzerátů např. ve Spieglu následující: "Naše nejmladší generace prasat už nezná žádný stres". Dále se zde píše, že vepři se dnes natolik přizpůsobili životním podmínkám v továrně na zvířata, že jimi již netrpí.
Jistý profesor Stolbe z univerzity z Zůrichu zkusil převést prasata z intenzivního chovu do volných ohrad a zkonstatoval, že tato prasata okamžitě převzala chování prasat divokých: objevila silný pocit sounáležitosti, začala žít ve velkých rodinách, večer si budovala hnízda na spaní, výrazně odlišovala místo pro výkaly od místa k odpočinku, byla velmi zvědavá a radovala se z pohybu./21/
Nic podobného z tohoto chování není ve velkochovech zvířat možné.
Uvedený inzerát ještě nakonec vyvolává dojem, jako by nyní výkrmová zvířata žila v určitém druhu hotelu. Doslova je tu uvedeno, že zvířata mají "ubytování a stravování".
Co byste řekli hotelu, ve kterém byste byli uzavřeni do minimálního prostoru bez denního světla a kde byste museli pobývat uprostřed vlastních výkalů?

VŠECHNY BYTOSTI MAJÍ SVÉ MÍSTO VE STVOŘENÍ

Tyto kruté podmínky života zvířat v intenzivních velkochovech existují teprve několik desetiletí. Již dlouho předtím lidé chovali zvířata, aby mohli jíst jejich maso, aniž by přitom museli používat dnešní děsivé metody. (Pozn. 1)

Pozn. 1 : Krutost i v malochovech je však doprovodným zjevem snad odevždy. Malé chlévy s nedostatkem světla, metoda krmení hus jejich "cpaním" (i speciálním strojkem!), vaření raků zaživa, bolestivé kastrace, bičování tažných koní jsou jen několika příklady. V jiných kulturách pak i stahování zvířat zaživa, bezohledné způsoby jejich přepravy a mnohé jiné.

Ale předpokládejme, že by byla užitková zvířata skutečně opět chována v dobrých podmínkách, tak jak to už existuje na ekologických farmách. Předpokládejme, že by dostávala zdravé krmivo, měla dostatek pohybu ve volné přírodě a měla možnost žít v přirozených sociálních podmínkách. Stále by tu však zbývala velká nespravedlnost spočívající v tom, že je zvíře zbavováno života pro uspokojení lidského požitku z jídla.
Na to mnozí odpovídají, že člověk je všežravcem a pojídání živočichů je koloběh přírody. Tento názor, s nímž se setkáváme u mnoha lidí, je však založen na základním omylu. Člověk je, jak to může jednoznačně doložit věda zabývající se studiem potravy, stvořen k příjmu rostlinné stravy. Zabíjet zvířata a jíst je znamená pro člověka překročení přírodních zákonů, které musí draze platit svým tělesným i duševním zdravím. K tomuto aspektu se budu v následujících kapitolách ještě podrobněji vracet.
Tomu, kdo skutečně věří, že masitá strava je pro nás přirozená, navrhuji následující pokus: jděte s malým dítětem do ovocného sadu nebo na jiné místo, kde se pěstuje ovoce. Pozorujte, jak dítě reaguje na své okolí, zda mu působí radost utrhnout si ovoce, sníst je, a jak dlouho má chuť zůstat v tomto prostředí. Pak jděte s tímto dítětem na jatka. Pozorujte, zda se dítě cítí dobře, zda snad začne okusovat některou zavěšenou hovězí půlku a zjistěte jak dlouho by tam chtělo zůstat. Potom porovnejte, kde se dítě cítí na správném místě.
Zabíjet zvířata, kuchat je, pojídat jejich syrové vnitřnosti a syrové maso je pro nás lidi velmi odpudivé. Trhat a jíst syrové ovoce a zeleninu je oproti tomu příjemné a přirozené. Mnoho lidí si jako koníčka zakládá vlastní zahrady. Slyšeli jste už někdy o někom, kdo by šel ve svém volném čase porážet zvířata? (Pozn. 2) Nejsme-li tedy přírodou předurčeni být masožravci (to platí samozřejmě i pro rybí a drůbeží maso), a když dokonce masitá strava značně škodí našemu zdraví, máme-li k dispozici mnohem více rostlinné stravy, než potřebujeme, jak potom můžeme ospravedlňovat zabíjení zvířat?

Pozn 2
Zde jsou ovšem opominuti chovatelé drobných hospodářských zvířat, dále tzv. "sportovní" rybáři a hlavně lovci, vraždící zvířata ze záliby, úmyslně a často zákeřně!

My, lidé, usilujeme neustále v naší společnosti o demokracii, protože je to nejspravedlivější systém. Zároveň se však vůči zvířatům chováme jako surový diktátor. Rozhodujeme o jejich životě, jak nás napadne. Zatímco sami pro sebe si děláme nárok na co největší osobní svobodu, nedovolujeme prasatům, telatům, kuřatům, jehňatům, rybám a jiným zvířatům uchovat si holý život jenom proto, že nám chutnají.
Úvahy v této kapitole poskytly malý pohled do duševního života zvířat. Zvířata jsou stejně citlivé bytosti jako my lidé. Mají své vlastní jedinečné formy vyjádření inteligence, krásy a osobnosti. Zvíře si cení svého života stejně, jako my lidé našeho vlastního. Kdo jsme, abychom se povyšovali nad zvířata a upírali jim právo na život?
My lidé nejsme autory stvoření v jeho nesmírné rozmanitosti a kráse, ale jsme jeho součástí. Z toho důvodu máme zajisté nárok na věci, které potřebujeme ke svému životu, ale sotva lze věřit, že máme právo slepě a surově vykořisťovat jiné tvory. V naší společnosti jistě existuje spousta lidí, kteří milují zvířata. Milují svého psa více než svého souseda nebo svého kolegu v práci, ale přesto s velkým požitkem pojídají k večeři řízek. Zvířata jsou rozdělována mezi ta, která chováme ke svému potěšení, a ta, která dokážeme klidně zabíjet. Jaká je to domýšlivost ze strany nás lidí třídit celé živočišné druhy podle našich vlastních přání! Vzpomínám si ještě dobře na to, jak při příležitosti olympijských her v Soulu v roce 1988 noviny psaly o tom, že v Koreji je běžné pojídat psy a kočky. To vyvolalo u mnoha milovníků zvířat velké pohoršení. Rád bych vyzval každého člověka, který se oprávněně pohoršuje nad týráním psů a koček, aby se jednou zamyslel nad tím, zda není prase, tele nebo dokonce kuře stejně tak hodno lásky a ochrany.
Tato země je tu pro všechny Boží tvory. Má k dispozici, tak jak to jednou výstižně konstatoval Mahatma Gándhí "dost bohatství pro naše potřeby, ale nikoliv pro naši chamtivost". Chceme-li na ní žít s plnou odpovědností, měli bychom přiznat zvířatům stejné právo na život jako nám samotným.

ROZDÍL MEZI MASEM A ROSTLINOU

Teď bychom mohli jistě právem položit otázku: jaký je tedy rozdíl mezi zabíjením zvířat a zabíjením rostlin pro naši potravu? I rostliny jsou přece cítícími bytostmi.
Tak tedy především: pojídač masa ničí desetkrát víc rostlin než vegetarián, neboť k produkci masa je zapotřebí nesmírné množství rostlinného krmiva.
Kromě toho musíme něco jíst, abychom si uchovali život, a jelikož jsme od přírody předurčeni k pojídání rostlin, nepředstavuje jejich konzumace žádné překročení životního řádu.
Jíme-li plody, pak nezabíjíme, neboť jsou darem přírody, který je stvořen k jídlu a k rozmnožování mateřské rostliny. Trháme-li zralá jablka, činíme jenom to, s čím příroda stejně počítala a jabloni tím nezpůsobujeme žádnou bolest.
Zeleninu sklízíme v době zralosti, kdy by tyto rostliny v přírodním rytmu stejně zahynuly. Nijak tím tedy nezkracujeme přirozenou délku života rostlinstva.
Kruté jsou jen metody, pomocí nichž jsou překračovány meze ve výběru postupů při pěstování užitných rostlin v dnešním přetechnizovaném zemědělství, zaměřeném na obrovské zisky. Vůči tomu bychom mohli účinně reagovat kupováním produktů ekologického zemědělství (bioproduktů a biopotravin), jakož i vlastním pěstováním zeleniny.

MASO, HLAD VE SVĚTĚ, OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Mnozí rodiče s dobrým úmyslem vedou své děti k tomu, aby nevyhazovaly zbytky jídel. Dítě se má naučit cenit si své potravy. Naše potrava je skutečně něco velmi hodnotného, umožňuje-li nám život na Zemi. Vzhledem k miliónům hladovějících na celém světě většina lidí kritizuje plýtvání potravinami.
A přece titíž lidé, titíž rodičové, kteří své děti takto vychovávají, znehodnocují každodenně v obrovském měřítku základní potraviny. S každým masitým jídlem nepřímo zahazují patnáct úplných pokrmů složených z obilí, zeleniny a luštěnin.
Neboť dříve, než je jatečné zvíře vhodné pro porážku, musí být po určitou dobu krmeno. Žaludkem zvířete se při produkci 1 kg masa "ztrácí" 7 -16 kg obilí nebo luštěnin. Spočítáme-li přitom ještě velkou spotřebu vody, vynaložení energie a pracovní síly, které jsou potřeba pro výkrm zvířat, dojdeme k výsledku, že při stejném vynaložení vody, energie a pracovní síly může být na úrodné půdě vyprodukováno patnáctkrát víc rostlinných potravin, než masa. Také produkce vajec a mléčných produktů je rozmařilá, i když nikoliv ve stejné míře, jako je tomu u masa.
Je tragédií, že velká část masných výrobků a krmiv, určených ke spotřebě v bohatých průmyslových státech, se produkuje v zemích třetího světa. Jen z Brazílie dovezlo Německo v roce 1991 kolem 10.600 tun hovězího masa./35/
Pastvinám, které jsou pro chov zvířat potřebné, padne za oběť nenahraditelný tropický deštný prales. V Brazílii bylo kvůli dobytčím farmám zničeno už 100.000 km2 deštného pralesa.
Vedle deštného pralesa trpí vývozem masa také drobní rolníci. Polovina úrodné země v Brazílii je obhospodařována pouhými 0,8 % podniků./35/ Drobní rolníci musí uhnout z cesty velkým farmám, stěhují se do chudinských čtvrtí měst a rozšiřují tak armádu miliónů hladovějících, navždy zchudlých lidí v Latinské Americe. Kráva bohatého člověka je krmena obilím chudého muže.
V evropských zemích je maniok jedním z důležitých krmiv pro výkrm vepřů. Dováží se z Thajska, kde se jeho pěstování v 80. letech ztřicetinásobilo. Jestliže v roce 1979 zakrýval 72 % plochy této země tropický les, pak dnes je to již jen 14 %. Zbytek musel ustoupit manioku, protože přináší vývozcům větší zisk, než neporušená ekologie.
V hlavní oblasti pěstování manioku je polovina dětí podvyživená. Malé zemědělské podniky jejich rodičů padly za oběť farmám pěstujícím maniok. Ročně umírá v Thajsku 60.000 dětí na podvýživu. Evropani naproti tomu mají nadváhu a trpí chorobami způsobenými konzumací vepřového masa, které bylo vyprodukováno pomocí thajského manioku./35/
A přece, i tyto hrozné podmínky jsou téměř neškodné v porovnání s katastrofami hladomorů, které jsou vyvolávány plýtváním krmivy na produkci masa v celém světě. V otázce světové výživové problematiky lze namítnout, že existují veliké přebytky potravin, především obilí, které je nejdůležitější základní potravinou. Ale časy velkých obilných zásob se rychle blíží ke konci. Podle světoznámého Worldwatch Institute existovala v roce 1987 na celém světě rezerva 461 miliónů tun obilí, což je dostatek pro uživení celosvětového obyvatelstva na dobu 102 dní. Od té doby byla spotřeba každým rokem větší, než produkce. V roce 1990 představovala rezerva už jen 290 milionů tun, čímž mohla být světová populace uživena 62 dnů. Pokud bude tento trend pokračovat, budou v roce 1996 světové zásoby obilí vyčerpány. Vzhledem k tomu, že vinou klimatických změn neustále přibývají sucha a neúrody, může pak dojít ke katastrofě hladomoru v dosud nepoznané míře. Toto zůstává ze strany společnosti, která má přebytek (zvláště v USA), nepovšimnuto. USA jsou zdaleka největším světovým producentem obilí. Obyvatelé více než stovky zemí jsou závislí na obilí dováženém z USA. Rychlou ztrátou úrodnosti půdy a neustálým zahříváním zemské atmosféry se úrody v USA stále více snižují. Sedm nejteplejších let ve spojení s největšími neúrodami amerických dějin bylo zaznamenáno po roce 1980. Vyskytne-li se už jen jedna podobná neúroda, jaká byla při suchém létě roku 1988, pak více než 100 zemí postihne hladomor gigantických rozměrů. Také v Evropě se obilí z USA používá jako krmivo pro výkrmová zvířata. Naše spotřeba masa má na světovou vyživovací situaci v budoucnosti stejně zničující účinky jako spotřeba Američanů. Avšak očekávaným katastrofám by bylo možné zcela snadno předejít, kdyby se obilí dalo plně k dispozici pro lidskou výživu, místo toho, aby bylo asi 49 % světové výroby zkrmeno zvířaty v masném výkrmu.

Ochrana životního prostředí začíná u jídelního stolu

Na ničení tropických deštných pralesů v souvislosti s produkcí masa bylo již poukázáno. Tím však ani zdaleka nejsou vyčísleny všechny ekologické škody způsobované produkcí krmiva pro zvířata. Toto téma je samo o sobě dosti rozsáhlé k tomu, aby zaplnilo celé knihy, a proto zde musí postačit krátký přehled.
Pro velkochovy dobytka musí být vymýceny obrovské lesní plochy pro získání půdy k pěstování obilovin. Používání umělých hnojiv a pesticidů přitom ve velké míře přesahuje množství, které by bylo potřeba pro pěstování obilí jen pro lidskou potřebu. Škody způsobené přírodě a lidem vyplývající z používání chemikálií v zemědělství jsou podle průzkumu známého chemika dr. Americo Mosca srovnatelné s výbuchy velkého množství atomových bomb typu použitého v Hirošimě./3 71
Množství pesticidů, které jsou každoročně rozptýleny na pole této Země stačí k tomu, aby stonásobně usmrtilo obyvatelstvo celého světa. Škody způsobené přírodě jsou nenapravitelné. Mnohým z nich by se dalo předejít, kdyby se v zemědělství pěstovala rostlinná strava přímo pro člověka a ušetřilo by se tak plýtvání způsobené chovem zvířat.

"Dnes víme, že znečištění Severního a Baltického moře je způsobeno zemědělstvím ze 60 -70 % a nikoliv, jak se dosud předpokládalo, jen ze 30-40 % ..."
"...dusík, přenášený vzduchem, pochází z více než 60 % z amoniaku, z čehož je 90 -95 % ze zemědělství, převážně z oblastí chovu hovězího dobytka a vepřů, jakož i ze zpracování močůvky..."
"... jedna kráva produkuje ročně 36 kg dusíku, což je zhruba dvojnásobek produkce průměrného automobilu bez katalyzátoru..."
Dr. Erich Horstmann

Instit fůr Meereskunde, Kiel
(Zdroj: Wolfgang Buttner:"Waldsterben durch Landwirtschaft", Umírání lesů vyvolané zemědělstvím)

Podíl obilí spotřebovaného jatečním dobytkem z roční celosvětové úrody : 49%

Podíl živin, které se ztratí při přeměně obilí na maso:
90% 99% 100%
bílkoviny uhlohydráty vláknina

výnos jedlých produktů, které mohou být produkovány během 1 roku na 1 ha půdy (Podle situačních zpráv Ministerstva zemědělství ČR):

2000 l000kg 15000kg 20000kg 20000kg 20000kg 100kg
třešně fazole jablka mrkev rajčata celer hovězí maso

Každé 2-3 vteřiny umírá jedno dítě na podvýživu!

Výnosy těchto komodit dosahované ve státech západní Evropy jsou zhruba dvojnásobné než naše a maximální potenciál zemědělské produkce je zhruba čtyřnásobný.
Spotřeba vody na produkci 1 kg pšenice je asi 60 litrů. Na produkci l kg masa je však potřeba 2.000-15.000 litrů vody. Voda spotřebovaná při produkci masa končí v kanalizaci. Jelikož zvířata produkují daleko více močůvky, než je potřeba pro hnojení polí (za vteřinu vyprodukují výkrmová zvířata ve světě přes 100.000 tun exkrementů), jsou pole přebytečně hnojena, takže se močůvka dostává do spodní vody, do řek, jezer a moří. Ekolog dr. Georg Borgstrom vypočítal, že znečištění vodstva produkcí masa je 10x větší, než znečištění soukromými domácnostmi a 3x větší než celkové znečištění všemi průmyslovými odvětvími./38/

VEGETARIÁNSTVÍ VE SVĚTOVÝCH NÁBOŽENSTVÍCH

"Nepřikládám velkou důležitost náboženstvím lidí,
která nepřinášejí nic dobrého jejich psům nebo kočkám ".
Abraham Lincoln.

Jeden misionář si vyjde na procházku do afrického pralesa. Náhle za sebou uslyší hrozivé mručení. Když se pln strachu otočí, spatří jen několik kroků za sebou obrovského lva. Zoufale vzhlédne k nebi a prosí: "Pane, prosím, učiň, aby se tento lev změnil v dobrého křesťanského lva". "Nechť je toto tvé přání splněno", praví Pán Když se misionář, znovu otočí, spatří lva se sepjatými prackami, jak se modlí: "Ó, Ježíši, Pane, buď naším hostem a požehnej to, co jsi nám poskytl za pokrm!"
Ve všech světových náboženstvích existovalo původně přikázání vegetariánského stravování. V buddhismu a hinduismu se na tom dodnes nic nezměnilo. Jinak je tomu v křesťanské teologii, která zvíře ponížila na bytost bez duše, kterou může člověk libovolně využívat. Jednou z příčin tohoto stavu jsou výpovědi církevních autorit, které zvířatům duši upřely. Nejdůležitějším z těchto teologů byl Tomáš Akvinský. Ten ostatně zastával názor, že ani ženy nemají žádnou duši.
Na druhé straně vedly manipulace v Bibli k překroucení původního Ježíšova učení. To platí zvláště pro postavení zvířat. Jistěže, Bible je i dnes, tak jako v minulosti, jedním z velkých a významných děl, které dává mnoha lidem sílu a oporu. Na druhé straně však neplatí, že by byla z nebe spadlým jednotným dílem, jehož obsah nebyl nikdy měněn, jak nám to dnes chtějí namluvit četní teologové. Lze to poznat už z toho, že jen v německém jazyce existuje přes 70 různých vydání Bible, která se od sebe v důležitých pasážích značně liší.

ZVÍŘE V KŘESŤANSTVÍ

Většina křesťanských kněží je dnes toho mínění, že zvířata jsou člověku podřízena a mají sloužit jeho potřebám. Uvnitř církve však existují také jiné hlasy. Eugen Drewermann, známý církevní rebel, je přesvědčeným vegetariánem a neúnavně usiluje o ochranu práv zvířat. Neméně kontroverzní jsou i výpovědi Bible na téma práva zvířat a pojídání masa. V 5. Mojžíšově knize například stojí psáno: "Můžeš zabíjet a jíst maso ve všech Tórách podle žádostí své duše, po požehnání Pána, tvého Boha, které On ti dal". (5. Mojžíšova 12/15,15)
Jiná místa vypovídají však něco opačného: "Kdo zabije vola, je to jakoby zabil člověka". (Izaiáš 66/3)
Zde je tedy zabití zvířete kladeno na stejnou úroveň jako vražda člověka. Znamená to tedy, že Bůh je vrtkavý?
Pokud jde o dějiny Bible, je nutné konstatovat, že nepochází z doby Ježíšovy. Teprve ve 3. století se v Římě začalo vybírat ze stovek záznamů o životě a učení Ježíšově jednotné standardní dílo.1251 Výběr vhodných spisů byl v neposlední řadě podroben značnému vlivu císaře Konstantina (285-337 po Kr.), který chtěl učinit křesťanství římským státním náboženstvím.
Konstantin však nebyl právě příkladným vzorem křesťanské lásky k bližnímu. Své protivníky nechal krutě pronásledovat a sám vedl velmi zhýralý život. A aby na tom nemusel nic měnit, byly mnohé dokumenty o Ježíšově životě již předem odvrženy jako nevhodné.
Tak bylo pro Bibli vybráno pouze 27 záznamů, které byly pořízeny mezi lety 60 a 150 po Kr. Pojmové definice a interpretace různých autorů -vzájemně se silně lišící -však vyžadovaly obsáhlé přepracování, protože texty měly vytvořit jednotné dílo. "Korektoři" jmenovaní pro toto přepracování měli dbát o to, aby obsah písemností odpovídal názorům církevních a státních hodnostářů. Tak byla většina pokynů týkajících se vegetariánského stravování odstraněna dříve, než dostal Nový Zákon své formální uznání papežem Damasem roku 382 po Kr.
Na pozdějších koncilech, jako např. na koncilu v Konstantinopoli roku 533 po Kr. bylo rozhodnuto provést další pronikavé změny ve svatém Písmu.

BIBLICKÉ OMYLY

I jedno změněné slovo v Bibli může nesmírně ovlivnit celkový křesťanský světový názor na určité téma. Příkladem toho je biblická výpověď, podle níž Ježíš jedl velikonočního beránka. Martin Luther svého času přeložil, jistě bez zlých úmyslů, výraz "TO-PAS-CHA" pojmem "velikonoční beránek". V jeho době však již bylo zvykem jíst na zelený čtvrtek beránka.
Ne však v době Ježíšově. U Židů platil na zelený čtvrtek přísný zákaz porážky. "TO-PAS-CHA" znamená "velikonoční pokrm" .O beránku není v aramejských původních textech Bible ani zmínka (aramejština byla jazykem, kterým mluvil Ježíš).
Večeře se podle Bible konala v domě nějakého nosiče vody. Mezi Židy však tehdy nebylo zvykem, aby jeden člověk přebíral úlohu nosiče vody. To se dělo jenom ve společenství esejců. Večeře se tedy konala v domě jednoho z esejců. V zhledem k tomu, že příslušníci tohoto bratrstva byli přísnými vegetariány, lze z toho vyvodit, že biblická večeře byla bezmasá.
Další nesprávný překlad jediného slova s těžkými následky se týká jídelních zvyklostí Jana Křtitele. O něm je v Bibli řečeno, že pojídal kobylky a med. Latinské slovo "lokusta" skutečně znamená "kobylka", ale zároveň také označuje plody stromu rohovníku obecného. A protože Jan pojídal právě tyto plody a nikoli hmyz, nazývají se dnes "svatojánský chléb".
V 1. dopise Timoteovi doporučuje apoštol Pavel požívání masa a vína. Ve stejném dopise Pavel také varuje před společenstvím gnostiků, kteří se živili vegetariánsky a zastávali učení o reinkarnaci. Pozoruhodné však je, že společenství gnostiků vzniklo dlouho po Pavlově smrti. Jeho varování v prvním dopise Timoteovi však nezní jako proroctví pro budoucnost, ale spíš jako by v té době gnostikové již existovali. Jelikož první dopis Timoteovi se svým stylem i pojmově značně liší od druhého, je oprávněný závěr, že nepochází z Pavlova pera, nýbrž od již výše zmíněných korektorů .
Mnozí velcí křesťanští svatí byli vegetariáni a velcí přátelé zvířat. Nejznámější z nich je jistě František z Assisi .Ale také sv. Antonín, Basilius Veliký, Origines, Jan z Chrysostomu, Kléméns z Alexandrie, sv. Jeroným, Eusebius, Bonifác, Řehoř z Nazianzu, apoštol Matouš, Tertulián, Mistr Eckhart, a další kteří nejedli žádné maso. Také matka Tereza, zajisté symbolická osobnost křesťanské lásky k bližnímu, se živila vegetariánsky.
Existují také tradice, které je zapotřebí brát velmi vážně, a z nichž jasně vyplývá, že sám Ježíš Kristus žil vegetariánsky, miloval zvířata a i dalším lidem předával lásku ke zvířatům.

EVANGELIUM DOKONALÉHO ŽIVOTA

Nedokonalost Bible vyplývá také ze skutečnosti, že neobsahuje žádné údaje o životě Ježíše mezi 12. a 30. rokem jeho života. Záznam o celém jeho životě ukryl člen bratrstva esejců v jednom buddhistickém klášteře v Tibetu, aby ho uchránil před zásahem římskokatolické církve. Roku 1881 kněz G. J. Ouseley tento významný dokument odhalil a poprvé jej uveřejnil roku 1901. Dílo nebylo podrobeno zásahům korektorů. Obsahuje jednoznačné výpovědi o lásce vyrůstajícího Ježíše ke zvířatům a jasné příkazy týkající se ochrany všech tvorů.
"...Během své pouti dospěl také do země chaldejské, kde vyučoval kněze a mudrce: nikdo nemá zraňovat a zabíjet, neboť svět má být naplněn poznáním jednoho svatého. A v těchto dnech chci opět uzavřít smlouvu se zvířaty celé země a s nebeským ptactvem, s mořskými rybami a se všemi ostatními tvory Země. Chci zlomit luk a také meč a také vypovědět všechny válečné nástroje z teto země tak, aby lidé a zvířata mohli žít beze strachu..."/27/,
"...Na jiném místě spatřil jednoho mladého muže, který se právě chystal zabít králíky a holuby proto, aby jemu a jeho učedníkům připravil pokrm. Ježíš řekl: máš dobré srdce a Bůh tě osvítí. Ale nevíš, že Bůh dal na počátku člověku za potravu plody země a stvořil ho stejně jako opici, vola a koně nebo ovci a nedovolil mu, aby zabíjel své spolustvořence a pojídal je? ...."./271 ,
Evangelium dvanácti vydané G. J. Ouseleyem pod názvem "Evangelium dokonalého života" obsahuje ještě několik dalších míst, která zcela jasně ukazují, že Ježíš Kristus považoval zvířata za bytosti, které jsou součástí stvoření a se kterými má člověk zacházet láskyplně. Zabíjení a pojídání masa je přestupkem proti vysokým etickým přikázáním pravého křesťanství.

NAUKY ESEJCŮ

Další dokumentací křesťanství, která je k dispozici v nezfalšované formě, jsou svitky esejců. Byly nalezeny vědcem Edmondem Bordeaux Szekelym v roce 1927 v tajném archivu Vatikánu. Mírové evangelium esejců obsahuje pozoruhodný dialog mezi Ježíšem a několika nemocnými lidmi. Ježíš vysvětluje, že člověk může nalézt cestu zpět k Bohu jedině tehdy, žije-li v souladu s přírodními zákony. Pokud jde o stravování, říká mezi jiným: "Neboť v pravdě pravím vám, že ten, kdo zabíjí, zabíjí sám sebe, a kdo požívá maso zabitých zvířat, požívá z těla smrti."/28/ " Avšak pravím vám: nezabíjejte ani člověka ani zvíře ani potravu, kterou přijímají vaše ústa. Neboť, když jíte živou potravu, ta vás oživí, avšak když svou potravu zabijete, pak vás mrtvá potrava také usmrtí. Neboť život přichází jenom ze života a ze smrti přichází vždy opět jenom smrt. Neboť všechno, co zabíjí vaši potravu, zabíjí také vaše tělo. A všechno, co zabíjí vaše tělo, zabíjí také vaše duše."/28/
Bratrství esejců žilo podle těchto nauk a uplatňovalo křesťanskou lásku k bližnímu ruku v ruce s usilováním o harmonii s přírodou. Esejci dosahovali věku více než 100 let a byli známi jako velcí léčitelé. Jak to dokládají originální svitky esejců, patřili Ježíš Kristus i Jan Křtitel k nejvyšší radě esejců.

ŽIDÉ

Ačkoliv v dnešním ortodoxním židovství hraje ochrana zvířat a vegetariánství právě tak malou úlohu jako v křesťanských úředních církvích, v základech tohoto náboženství můžeme nalézt plno jednoznačných výpovědí a doporučení k tomuto tématu.
Úctu ke zvířatům má Žid projevovat mezi jiným tím, že:
- má nechat zvíře v sobotu odpočívat (Exodus 23:12)
- nemá zapřahat ke svému pluhu nestejně silná zvířata (Deut. 22: 1 0)
- svá zvířata nakrmí dřív, než sám začne jíst (Talmud).

První pokyny týkající se výživy v Thoře (v pěti Mojžíšových knihách) jsou také jednoznačné: "Tímto vám předávám všechny rostliny na celé Zemi, která plodí semena a všechny stromy nesoucí ovoce se semeny. Ta vám mají sloužit za potravu." (Genesis 1:29). V Genesi 3:18 následují další pokyny k tomuto přikázání, ve kterých jsou doporučeny zeleniny.
Ezechiel odsuzuje odklon od náboženství stejnou měrou jako odklon od rostlinné stravy: "Potravu, kterou jsem ti dal -jemnou moukou, olejem a medem jsem tě živil -toto jsi obětoval pohanům. Tvým synům a dcerám, které jsi mi zrodil, jsi předložil k jídlu obětovaná zvířata". (Ezech. 16:19-23)
Jeden středověký židovský spis, Sefer Chasidim (Kniha zbožných) požaduje: "Buď přátelský a milosrdný ke všem tvorům Nejvyššího, které On stvořil na tomto světě. Nikdy nebij žádné zvíře a nikdy nebuď příčinou utrpení nějakých zvířat."
Mnozí hrdinové židovských dějin žili v tomto duchu dobroty. Podle ústního sdělení byl Mojžíš zvolen za duchovního vůdce Izraele, protože jednou projevil svůj soucit s jehňátkem (Exodus Rabbah 2, Midrash). Rebeka byla vyvolena za ženu Izákovu, protože měla soucit s žíznivými velbloudy. Také mnozí velcí židovští myslitelé současnosti pociťují ke zvířatům hluboký soucit. K přesvědčeným židovským vegetariánům patřili mezi jinými: Rav Kook, který je považován za nejdůležitějšího židovského filozofa 20. století, nositelé Nobelovy ceny Isaac Singer a Shmuel Yoseph Agnong, Martin Buber, Shlomo Ghoren -bývalý vrchní rabín Izraele, rabíni Shear Yashuv Cohen a David Rosen. Kabalista Isaac Luria, a kromě toho asi 4 % obyvatel Izraele, čímž je Izrael po Indii zemí s druhým nejvyšším podílem vegetariánů z etického přesvědčení. V ostrém protikladu k tomuto vžitému způsobu všezahrnující lásky k bližním stojí dnes obvyklá židovská kultura košer zabíjení. Slovo košer běžně užíváme jako synonymum pro "čisté" nebo "dobré" a člověk by si mohl myslet, že při košer zabití zvířete se mu prokazuje o něco větší úcta, než jak je to všeobecně zvykem na jatkách.
Smutnou pravdou však je, že asi žádnou jinou metodou zabíjení se zvířatům nezpůsobuje větší utrpení, než košer zabíjením. Aby byla odstraněna krev, kterou Žid nesmí pojídat, je zvíře zavěšeno za nohy, hlavou dolů, s proříznutým hrdlem. Zvíře přitom zůstává až celých šest minut při vědomí. Košer, ve smyslu čistý nebo dobrý , může být sotva oprávněným výrazem pro takovouto surovost.

Paradoxně však může být touto metodou krev odstraněna jen ze žil a tepen a ne z kapilár zvířecího těla.
.,Nemyslím si, že košer zabíjení zvířat odpovídá duchu židovských proroků. Obvyklý hebrejský výraz pro zvířata zní: "nepesh chayah" a je ve starém zákoně použito asi 400krát. Přesný překlad zní: "živá duše". V Genezi 7: 15,22 je vysvětleno že zvířata mají stejný ."odem života" jako,lidé. To ale může znamenat jen to, ze zvířata jsou podle židovského učení stejně tak našimi bratry a sestrami jako jiní lidé a že s nimi máme stejným způsobem soucítit.

ISLÁM

Původní nauky islámu byly, stejně jako v křesťanství a v židovství, během dějin pokrouceny. Slovo Islám souvisí s arabským slovem salem = mír a znamená oddanost Bohu, která vede k pravému míru.
Nauky proroka Mohameda obsahují mnoho pokynů, jak dobře zacházet se zvířaty: "Zbytečné porážky, zabíjení, bití a surové zacházení se zvířaty je velikým hříchem."
"Ten, kdo projevuje ke zvířatům soucit, tomu projeví svůj soucit i Bůh"./29/. Jak je zaznamenáno v koránu, byla zvířata v Mohamedových očích božími dětmi stejně jako lidé:
"Vpravdě neexistuje žádné zvíře a žádný pták, kteří by nepředstavovali národ jako vy... I oni budou potom shromážděni kolem svého Pána."(Sura 6/38)
Tak jako o Ježíši Kristu, existuje i o Mohamedovi mnoho dochovaných pouček, abychom byli vůči všem tvorům mírumilovní. Stejně jako všichni velcí svatí, i Mohamed žil velmi asketicky. Živil se vegetariánsky, přestože to v pouštních oblastech nebylo snadné. Podle historických záznamů se jeho strava skládala z datlí ořechů .' , Ječného chleba a pramenité vody. O stravě jednou řekl: "Břicho se nemá stát hřbitovem zvířat."130/
Krátce po Mohamedově smrti se řady jeho následovníků rozštěpily na sunnity a šíity. Také jeho učení bylo dodneška zřejmě pozměněno. Především je politováníhodný falešný výklad pojmu "svatá válka", kterým pacifista Mohamed mínil válku proti vlastním slabinám a chybám. Nicméně v kořenech tohoto náboženství nacházíme stejně jako v křesťanství obdivuhodné učení o jednotě všech věcí. Pokud to člověk uzná a v souladu s tím jedná, může se mu dostat pravého štěstí.

BUDDHISMUS

Gautama Buddha vytvořil buddhismem náboženský systém, který je dnes praktikován téměř miliardou lidí. Buddha žil v době, kdy mnozí učenci raději trávili svůj život v neplodných filozofických spekulacích o nejvyšší pravdě, než aby prakticky dodržovali základní principy pravé zbožnosti. Buddha působil proti této tendenci a vyzýval člověka, aby se nejprve sám morálně zdokonaloval, místo aby jen spekuloval o smyslu života. Jedním ze základních buddhistických přikázání je "Ahimsa", t.j. nenásilí vůči všem tvorům. Vycházeje z myšlenek o reinkarnaci, je také v buddhismu zvíře považováno za duchovní bytost, pouze zabudovanou do jiné tělesné schránky. Samozřejmě i Buddha byl vegetariánem a vybízel své žáky, aby i oni žili vegetariánsky.
Dějinné záznamy o Buddhově životě obsahují mnoho událostí, kdy se projevila jeho láska ke zvířatům. Píše se zde, že nikdy nestrpěl, aby byl zabit třeba i "pouhý" hmyz. Buddha řekl doslova: "Všechny bytosti chtějí žít šťastně a žádné ať není způsobeno zlo! Nechť je celý náš život pomocí poskytovanou druhým."/29/

První z pěti základních ctností, které Buddha doporučoval, zní: "Každá bytost se straní utrpení a každému je jeho život milý. Poznej sám sebe v každém bytí a netýrej a nezabíjej " ./31/
Dalšími příkazy ctností buddhismu jsou: nekrást, nežít zhýrale, nelhat, neopíjet se. Tyto ctnosti tvoří základ k dosažení nejvyššího cíle v buddhismu, nirvány. Pojem nirvána je často ztotožňován s rozplynutím vlastní existence, což však neodpovídá jeho pravému významu. Nirvána doslova znamená "vyhasnutí", čímž je míněno plné osvobození se od zloby, strachu, chtíčů atd., což vede k nepopsatelné svobodě a blahu. Člověk, který dosáhl tohoto cíle, se pak dobrovolně stane pomocníkem stvoření. Jelikož už nemá osobní přání a přesto je plně spokojen, může se stát bódhisattvou a může dát svou sílu plně do služeb jiných.

HINDUISMUS

Hinduismus je sběrným pojmem pro četná náboženská hnutí Indie, která vznikla z učení tisíce let starých védských spisů. Pro Evropana se hinduismus může zprvu zdát zmateným množstvím různých náboženství, v nichž jsou uctívány tisíce božstev. Ale Hindové věří, konec konců jako křesťané, v jediného Boha, a mnozí "bohové" jsou jen zosobněnými aspekty Tvůrce. Mají věřícímu usnadnit vyvinout v sobě oddanost. V podstatě existuje mezi křesťanstvím a hinduismem úplná shoda./39/

Ve všech hinduistických věroukách je bytostné jádro každé živé bytosti považováno za nesmrtelnou duši. Následkem toho jsou všechny formy života plnohodnotné a mají být stejně respektovány. Všechny náboženské nauky Indie obsahují přikázání nezbavovat žádné zvíře zbytečně života. Všichni velcí duchovní učitelé Indie se živili vegetariánsky a až dodnes je Indie zemí s největším počtem vegetariánů. V dobách vyvrcholení védské kultury před asi 5.000 lety byl vegetariánský způsob života tak samozřejmý, že pro vegetariána neexistoval žádný slovní výraz. Naproti tomu pro pojídače masa existovala různá pojmenování (mleccha, yavvanna apod.), která byla zároveň i synonymy pro lidi s nižším způsobem smýšlení.

Hinduistická bible Bhagavadgíta učí mezi jiným životu v harmonii se všemi živými bytostmi, čisté výživě a všeobsáhlé lásce. Nejvyšším cílem duchovního vývoje člověka je podle védských učení přímé vnímání Boha (Samadhi). V tomto stavu vnímá člověk přímo božskou jiskru ve všech živých bytostech a pociťuje k nim tak automaticky neomezenou lásku.

Avšak pro takovýto vysoký cíl je podstatným předpokladem ctnostný život. Každé zbytečné poranění zvířete a také nepřímá účast na tom, jako je pojídání masa, je v hinduistickém myšlenkovém pokladu považováno za hrubé porušení zákonů života.

Jedním z lidí, kteří v tomto století naplňovali vysoké ideály hinduismu, byl Mahatmá Gandhí. O významu ochrany zvířat jednou řekl: "Velikost národa lze měřit ne tím, co vlastní, ale tím, jak zachází se svými zvířaty."

JEDNOTA ŽIVOTA JE BUDOUCNOST ŽIVOTA

"Úcta k životu znamená odpor k zabíjení"
Albert Schweitzer

"Mám obavy o lidskou rasu, když pomyslím na to,
že Bůh je spravedlivý. "
Thomas Jefferson

Když jsem se poprvé začal zajímat o účinky naší výživy, bylo mi 11 let. Dlouhou dobu jsem věřil, že tu se svými názory, které jsem během doby získal, stojím osamocen. Bylo proto velmi potěšující zjistit, že se nalézám uprostřed nejlepší společnosti. Ke známým vegetariánům totiž patřili mezi jinými Sókratés, Platón, Aristotelés, Hippokrates, Pythagoras, Thales z Milétu, Senecca, Plutarchos, Ježíš, Buddha, Mohamed, Lao'ce, Konfucius, Leonardo da Vinci, Percy Shelley, Friedrich Nietzsche, Schoppenhauer, Hegel, Tolstoj, George Bernard Shaw, Charles Darwin, Isaac Newton, Thomas Alva Edison, Alexander von Humboldt, Sven Hedin, Christian Morgenstern, Emerson, Thoreau, Albert Einstein, Albert Schweitzer, Mahatma Gándhí, matka Tereza.

Tyto velké osobnosti poznaly hluboce zasahující souvislosti mezi volbou naší stravy a blahem stvoření. Vyvodily z toho své závěry, protože velmi přesně věděly, že humánní společnost nemůže být vybudována na nehumánním zacházení se zvířaty. Lev Nikolajevič Tolstoj se k této věci vyjádřil takto: "Dokud budou existovat jatka, budou také existovat bojiště".1321

Poznání jednoty života bude spoluurčující pro budoucnost člověka. Mír, sociální spravedlnost a dostatečné krytí životních potřeb všech lidí jsou cíle, jejichž uskutečnění předpokládá všeobecnou úctu k životu. Můžeme dnes začít tím, že spravedlivým jednáním, harmonickými myšlenkami a volbou své stravy podnikneme v tomto směru pozitivní kroky. Avšak není zajisté smysluplné chtít jiné lidi obracet na náš názor dogmatickými požadavky. Každý člověk má svobodnou vůli, kterou má také používat z vlastní motivace. Agresivní postup misionářské činnosti ještě nikdy nedokázal

problémy tohoto světa řešit.
V této souvislosti existuje jedna hlubokomyslná anekdota o slavném evangelistovi Billy Sundayovi, který se po celý svůj život snažil obrátit své spoluobčany na křesťanství. Když Billy Sunday zemřel, sv. Petr mu zabránil vstoupit do nebe. "Co jsi během svého pozemského života udělal, abys sloužil lidem?", ptal se Petr. "Jak prosím? Co se stalo se všemi hříšníky, které jsem obrátil na víru a poslal sem?". "Možná, že jsi je sem poslal", odpověděl Petr, "ale žádný z nich sem nedorazil".
Úcta k zázraku stvoření jistě může být stejně málo vynucena jako přihlášení se k nějaké víře. Jediný způsob, jak změnit svět k lepšímu, spočívá v tom, změnit sebe tak, aby naše zdraví, životní radost a vnitřní harmonie byly tak nakažlivé, že žádná slova již nebudou nutná. Nikoliv hlavy států, ale lidé jako vy a já jsou těmi, kteří vtisknou světu zítřka novou tvář .Každým výrazem našeho úsilí o vyšší formu radosti, která zahrnuje všechny živé bytosti, přispíváme k tomu, aby byla tato tvář radostná. Budeme-li svůj život budovat na poznání jednoty všeho života, pak můžeme získat nekonečně mnoho.
Ale existují také některé těžkosti, které jsou spojeny s tímto způsobem života, např. nepochopení mnohých spoluobčanů. To poznal také známý anglický spisovatel Georg Bemard Shaw, který se od svého mládí živil vegetariánsky. Kvůli svému způsobu výživy byl svými současníky často označován za blázna. Komentoval to takto: "Nutně potřebujeme pár bláznů. Jen se podívejte, kam nás přivedli ti normální!"

NOVÁ KONCEPCE ZDRAVÍ JE NUTNOSTÍ

Během 20. století se všechny oblasti života změnily rychlostí, která člověku vyráží dech. Je tomu tak i v lékařství. Většina lékařů a jejich pacientů pevně věří v požehnání lékařského pokroku. Konec konců lidé se dožívají delšího věku a to může být považováno jedině za následek pokroku v medicíně.
Je tomu ale skutečně tak? Když se dnes některý člověk dožívá 85 let a tím zvyšuje statistiku délky života, znamená to, že se narodil už před 85 lety a k používání nejnovějších lékařských výdobytků se tedy dostal až ve značně vysokém věku. Velká dětská úmrtnost byla tím, co v dřívějších dobách silně snižovalo odhady délky života. Ke zlepšení v této oblasti došlo kvůli důkladnějším hygienickým opatřením. Například díky Ignáci Semmelweissovi, který jako první poznal význam hygieny při porodu, byla vymýcena horečka omladnic. To však nemá nic společného s lékařským pokrokem ve smyslu léčení.
Ostatně délka života byla sledována pouze v oblastech, kde se před průmyslovou revolucí uzavíraly sňatky jen v malém okruhu, t.j. mezi příbuznými./l/ V kulturních kruzích, ve kterých nebyly sňatky mezi příbuznými dovoleny z náboženských nebo sociálních důvodů, nebyly v délce života zaznamenány přes všechny lékařské novoty žádné významné změny.
Také vymýcení velkých morových pohrom, které patřily po dlouhá období k nejčastějším příčinám smrti, je třeba přičíst v první řadě zlepšení hygieny a nikoliv lékařskému pokroku./2/ Kromě toho není významné, jakého stáří dosáhneme, nýbrž jak budeme stárnout. Naše zdraví je pro kvalitu života daleko důležitější, než dosažené stáří v létech. Co se tedy týče zdraví, pak vývoj uplynulých desetiletí v průmyslových národech nevypadá vůbec dobře. Chronické civilizační nemoci se šíří stále více. K těm patří např. nemoci krevního oběhu, revmatické nemoci, alergie, neurodermitidy, skleróza multiplex, ledvinové a žlučníkové kameny, žaludeční vředy, celiakie, Crohnova nemoc, osteoporóza, Alzheimerova nemoc , Parkinsonova nemoc, zubní kazy, paradentóza, diabetes, hypoglykémie a mnoho dalších.
Zvláště děsivá je skutečnost, že obětmi civilizačních nemocí se stávají stále mladší lidé. Např. v Německu trpí v současnosti asi 2 miliony dětí neurodermitidou.
Přibližně 40 % úmrtnosti připadá v západní Evropě na účet nemocí krevního oběhu, přes 20 % na onemocnění rakovinou. Avšak, i kdyby všichni lidé umírali na slabost stáří, bylo by třeba ptát se po příčinách mnohých degenerativních zdravotních poruch.

ZMATENÉ NÁZORY O PRAVÝCH PŘÍČINÁCH NEMOCÍ

Na příkladu alergií je možné dobře znázornit všeobecné zaměňování příčin nemocí s faktory, které vyvolávají symptomy určité nemoci. Ke konci šedesátých let trpělo v Německu asi 1 % obyvatelstva některou z alergií. Počátkem devadesátých let to již bylo 20 % lidí a toto číslo stále stoupá. Podobný nárůst alergií lze zaznamenat všude v Evropě a v severní Americe. Za příčinu alergie označují všichni lékaři shodně určité látky -alergeny. Když tedy někdo trpí alergií na pyl, pak jsou viníky pyly. Kdyby tomu skutečně tak bylo, pak je přinejmenším velmi podivné, že dříve trpělo alergiemi jen málo lidí. Od té doby, co lidé existují, přicházejí do styku s pylem, se zvířaty, s ořechy a jahodami a teď najednou by to u nich mělo vyvolávat nemoc -chorobnou reakci imunitního systému. Proč reaguje imunitní systém tímto způsobem? Nikdy dříve se nevyskytovala taková četnost alergických reakcí na zcela přirozené součásti našeho života. Je zcela zjevné, že musí existovat hlubší příčiny tohoto rapidního nárůstu alergií, než jen existence alergenů./3/
U srdečních oběhových nemocí lékaři často poukazují na rizikový faktor, kterým je příliš vysoký krevní tlak. To je však posouzení pouze povrchní, poněvadž samotný vysoký krevní tlak je již příznakem nemocného organismu. Pomocí léků na snížení krevního tlaku se jen vyřazuje důležitý varovný signál těla a vzniká tím falešná představa bezpečí. Do té doby, než budou zjištěny pravé příčiny vysokého krevního tlaku, nemůže být ani sníženo riziko srdečního infarktu.
To je v zásadě problém všech civilizačních nemocí, které jsou vyvolány duchovními a tělesnými faktory ve způsobu životosprávy. Pravidlem je bohužel potlačování symptomů místo léčení skutečných příčin. Již po několik let můžeme téměř každý týden sledovat v tisku senzační zprávy, v nichž je oznamováno konečné vítězství nad rakovinou, revmatismem nebo srdečním infarktem. Dokud jsou však léčeny pouhé příznaky nemocí, nemohou být tyto údajně zázračné skutky provedeny.

VLASTNÍ ODPOVĚDNOST ZA ZDRAVÍ

Při bližším pozorování našeho moderního lékařství je tedy třeba konstatovat, že až dosud nemělo při překonávání civilizačních nemocí žádoucí úspěch. Toto však nemá být jednostranným shazováním viny na lékaře. Lékaři dnešní doby byli zatlačeni do úlohy, která odpovídá našemu přání po konzumu a požitku a nikoliv přírodním zákonům. Chceme mít požitek ze všeho, co život poskytuje a když se tělo pod tímto požitkem zhroutí, pak má nápravu zajistit lékař -avšak pokud možno bez omezení stylu našeho života. Naše zdraví je však produktem přírody a nikoliv našeho myšlení určovaného našimi přáními. Prohřešujeme-li se neustále proti přírodním zákonům, budeme za to muset jednoho dne nést následky. Jestliže i po propuknutí nějaké vážné nemoci ještě stále chybí ochota změnit svůj způsob života, pak nemůžeme od žádného lékaře na světě očekávat nějaký zázrak.
Samozřejmě existují také velké mezery ve znalostech lékařů, kteří se během svých studiích učí o výživě velmi málo. Avšak i když všichni lékaři varují před zlozvykem kouření, přesto i nadále bezstarostně kouří miliony lidí. Předcházení nemocím je v podstatě věcí vlastní odpovědnosti každého člověka, neboť každý je odpovědný za svůj způsob života. I při léčení nemocí je aktivní spolupráce pacienta nejdůležitější, neboť jinak nemůže ani ten nejlepší lékař dosáhnout velkých výsledků. Když však sami převezmeme vlastní zodpovědnost za své zdraví, pak nejsou schopnostem našeho těla kladeny téměř žádné hranice pro to, aby bylo a zůstalo zdrávo.

NEMOC NENÍ ŽÁDNÝ VRTOCH PŘÍRODY

Vzhledem k tomu, že jen velmi málo lidí není nikdy nemocno, aby mohlo ve vysokém věku pokojně zemřít, je nemoc považována za něco zcela normálního, něco, co patří k životu stejně jako smrt. Tak vzniká dojem, že je příroda sama v sobě pochybená a že poruchy v životě jsou zcela normální. Jednoduché srovnání mezi člověkem a zvířaty ve volné přírodě však jasně ukazuje, že neexistují nemoci vzniklé osudovými vrtochy přírody.
Žádné z divoce žijících zvířat netrpí některou z nesčetných nemocí, které napadají člověka. Jedině při silném přemnožení některého druhu v určitém životním prostoru dochází k infekčním nemocem

nebo k degenerativním jevům, které vedou k vyhubení příslušného druhu. Divoce žijící savci mají pět smrtelných nemocí, člověk jich má dvěstěpadesát, nehledě na přibližně 30.000 nemocí, které nejsou bezprostředně smrtelné. V zemích EU je 85 % úmrtí způsobeno civilizačními chorobami a méně než 8 % stařeckou sešlostí. U našich nejbližších příbuzných v živočišné říši -u lidoopů -představují úmrtí způsobená civilizačními nemocemi 0 %, kdežto 98 % úmrtí je způsobeno stařeckou slabostí. Přibližně 35 % Západoevropanů trpí nadváhou, ve zvířecí říši nadváha neexistuje. Méně než 1% Středoevropanů není nikdy během svého života postiženo zubními kazy. Volně žijící zvířata vůbec nemají zubní kaz. Savci žijící v divoké přírodě dosahují věku, který odpovídá pěti až sedminásobku délky období jejich růstu. Pro člověka by to znamenalo (při době růstu cca 18 -20 let) dosažení věku 90 -140 let. To je však pro moderního člověka spíše výjimkou. Pokud se někdo skutečně dožije svých stých narozenin, pak je to většinou jen příležitostí pro napsání článku v místních novinách.
Proti takovým srovnáním se často uvádí námitka, že lidé nejsou žádná zvířata. Avšak naše tělesná příbuznost se zvířaty je tak velká, že tato srovnání jsou plně oprávněná. S gorilou nebo šimpanzem se geneticky shodujeme ve více než 99 %. Kromě toho můžeme prostřednictvím pozorování zvířat chovaných lidmi poznat, že nemoci skutečně nemají nic společného s vrtkavostí přírody.
Jakmile jsou totiž zásahem člověka ovlivněny přirozené životní podmínky zvířat, ihned se u nich objeví tytéž nemoci, které se vyskytují také u lidí. To platí především pro oblast výživy. Divoce žijící zvířata přijímají svou potravu vždy ve stavu, v jakém ji produkuje příroda. Jakmile začnou požírat potravu zpracovanou člověkem, začnou, stejně jako člověk, přibývat na hmotnosti, objeví se u nich žlučové kameny, diabetes, revmatismus, vypadávání zubů atd.
Naše milá domácí zvířata trpí stejnými nemocemi jako jejich majitel, zatímco jejich druhové, žijící divoce, zůstávají těchto nemocí zcela ušetřeni. Např. gorily váží v divočině okolo 140 kg. V zoologické zahradě, kde jsou krmeny nepřirozenými potravinami, mohou dosáhnout váhy až 320 kg. Příroda produkuje zdravý život, nemoci jsou výhradně lidským výdobytkem. Jakmile člověk poruší svými zásahy přírodní zákony, objeví se nemoci lidí i zvířat.
Zvířata v divočině nemohou porušovat přírodní zákony, protože by to znamenalo jejich vyhynutí. Člověku je díky jeho speciálním schopnostem umožněno do přírody zasahovat a využívá toho víc, než je zdrávo.

ZDRAVÍ JE NORMÁLNÍM STAVEM

Abychom se mohli opět vrátit k životu bez nemocí, musíme se zbavit představy, že nemoci jsou normálním stavem. Na zvířatech v divočině můžeme pozorovat, že zdraví je samozřejmostí. Jak by se jinak mohl život na Zemi rozvíjet miliardy let ve svých nesčetných formách?

Jak tedy opět dosáhnout normálního stavu tak, jak je přírodou předurčen?
Pro naše přežití je nutno splnit čtyři základní podmínky: dýchání, spánek, přivádění tekutin a přivádění potravy. Důležitá je i kvalita toho, co přijímáme. Vdechujeme-li špatný vzduch, škodí to našemu zdraví. Když špatně spíme, projeví se to velmi nepříjemně. Také kvalita naší pitné vody je důležitá. Tyto tři body uzná jistě každý člověk a také každý lékař .Potrava, jako čtvrtá životně důležitá podmínka, jak se stále ještě mnozí lékaři a laici domnívají, nemá prý svou kvalitou velký význam pro zdraví. Velmi často říkají lékaři pacientům, kteří trpí nemocemi vyvolanými výživou, že mohou jíst co chtějí, že to nemá s jejich nemocí nic společného.
Podíváme-li se jednou důkladně na obvyklou nemocniční stravu pacienta, pak objevíme zcela nový význam pojmu nemocnice.
Ještě dnes existují přírodní národy, které díky své zdravé životosprávě mohou očekávat, že se dožijí věku okolo 100 let a pro které jsou civilizační nemoci neznámé. K takovýmto národům patří mezi jinými Quiche-indiáni, Vilcabambani, Hopi-indiáni, Papuánci a také velká část obyvatelstva Číny a Mexika./5,6/ Jakmile se k těmto národům začnou zavádět výdobytky výživové techniky západního světa, jako je cukr, velké množství živočišné potravy, konzervy atd., pak to jde i s jejich zdravím rychle z kopce. Takto byl po roce 1975 značně poškozen legendární národ Hunzů./7/
Můžeme se tedy poučit i od lidských populací, že příroda produkuje zdravý život, pokud její zákony nejsou porušeny. Selhání funkcí jednotlivých orgánů, náhle se objevující poruchy látkové výměny,

to nejsou samy o sobě žádné příčiny nemocí.
Každá špatná funkce v našem organismu předpokládá překročení přírodních zákonů. To platí i pro vrozené poruchy, neboť způsob života rodičů má podstatný vliv na zdraví dítěte, a to již před početím.

MECHANISTICKÉ. POJETÍ ŽIVOTA

Ten, kdo jde dnes s nějakými potížemi k lékaři, je obvykle důkladně vyšetřen. Lze změřit krevní tlak, puls, zjistit složení krve, provést jaterní testy, zkoušky moči a mnoho jiného. Medicína se snaží odhalit příčiny zdravotních poruch pohmatem, mechanickými zkouškami bolesti, rentgenovými snímky, tomografem aj. Tyto diagnostické postupy mohou být při správném použití velmi nápomocné, zrcadlí však jeden z hlavních problémů moderní medicíny: víru, že všechny funkce a funkční poruchy v organismu mohou být zjištěny analytickými metodami.
Tato víra se objevila na sklonku 18. století, kdy přírodní věda zrevolucionizovala vládnoucí obraz světa. Až do této doby předepisovala církev lidem dogmata, kterým měli věřit. Kdo se postavil proti vnucené představě světa, kterou zajišťovala církev ze svých mocenských pozic, byl velmi rychle přiveden k mlčení tak jako např. Galileo nebo Giordano Bruno.
Vžijeme-li se do situace té doby, pak je možné si snadno představit tehdejší nadšení pro přírodovědecké poznání. Bylo dosaženo pomocí pokusů a přesných výpočtů a bylo zcela prosté všech mystických vlivů. Měřicí a analytická věda osvobodila lidské myšlení ze spárů dogmat církevní politiky.
V přehnaném nadšení došli někteří prominentní přírodovědci tak daleko, že požadovali, aby byly přesné analýzy uznány jako jediné oprávněné zdroje vědy pro všechny oblasti přírodních věd, tedy i pro lékařství. V této době vznikla, především na základě požadavků chemika Lavoisiera teze, podle níž není život ničím jiným, než velkým komplexem chemických funkcí. Živá bytost byla degradována na stroj. Tyto názory byly podpořeny filozofy (např. Descartem), kteří pohlíželi na fyzický život také jako na mechanismus existující zcela odděleně od ducha.
Roku 1847 se v Berlíně sešli čtyři renomovaní vědci: Helmholtz, Dubois-Reymond, Ludwig a Brucke a prohlásili, že zákony chemie mohou vysvětlit všechny děje v lidském organismu. Tím se staly Lavoisierovy teze základním kamenem lékařského výzkumu pro další generace a ve školské medicíně se v tom až dodnes mnoho nezměnilo.
Ve stejném časovém období prošla fyzika, která je základní vědou ve výzkumu přírodních zákonů, zcela jiným vývojem. Přestože vznikla na zcela mechanisticko-materialistickém základě, získala ve 20. století poznatky, které v jiném vyjádření přinášejí závěry shodující se s holistickými světovými názory duchovních věd. Fyzikové Einstein, Heisenberg, Planck, Bohr, Tesla, Bell, von Weizsiicker, Capra, Niebohr, Beardon a mnozí jiní byli a jsou přesvědčeni, že poznatky fyziky vedou k jednotnému pojetí vesmíru, odpovídajícímu duchovně-vědeckým poznatkům všech kultur.

OBVYKLÁ NAUKA O VÝŽIVĚ

Tím, že se fyziologie vyvinula v čistě chemicko-analytickou vědu, ovlivnila přirozeně také výzkum výživy a její vliv na zdraví. Od samého počátku vědeckých nauk o výživě se činí pokusy zjistit chemicko-analytickou cestou, co a v jakém množství má člověk denně sníst, aby zůstal zdráv. Z hlediska této vědy o výživě má být výživa považována za zdravou tehdy, má-li určitý obsah kalorií, potřebné množství vitamínů, minerálů, esenciálních mastných kyselin, a vlákniny a pokud možno malé množství nasycených mastných kyselin a cholesterolu.
Zvířecí bílkoviny jsou konvenčními vědci v oboru výživy v Evropě stále ještě považovány za hodnotnější než rostlinné. V Americe se to však již z větší části změnilo. Přesto se i v Evropě těší vegetariánská výživa (dokonce i v konvenční vědě zabývající se výživou) vysokému uznání. Avšak úplné zřeknutí se živočišných produktů, tedy i mléčných (veganská výživa) je však stále ještě považováno za riskantní a výživa za nedostatečnou.
Stále rostoucí počet lidí nyní hledá alternativy ke konvenční nauce o výživě a k mechanistickému pojetí života. Důvodem pro velké rozšíření alternativních forem výživy a přírodních léčitelských postupů je to, že staré koncepce a metody již zjevně lidi neuspokojují.
Dnes můžeme sotva očekávat, že představitelé mechanistické-materialistické vědy budou ochotni

přiznat své vlastní omyly. Fyzik Max Planck jednou k této problematice prohlásil: "Než se ve vědě prosadí nové poznatky, uplyne 50 let, protože budou muset vymizet nejenom staré teze, ale budou muset také vymřít jejich zastánci."
Proto jsme vyzýváni, abychom kriticky objasňovali koncepce, které nám jsou předkládány, místo toho, abychom je jednoduše přebírali. To je zvláště důležité v oblasti výživy, která ovlivňuje naše zdraví, naše životní prostředí a budoucnost života na Zemi. Tyto věci jsou příliš důležité, než abychom je přenechávali k přemýšlení pouze tzv. expertům.

HRANICE A OMYLY STARÝCH KONCEPCÍ

Konvenční nauky o výživě a jejich základy, totiž mechanisticko-materialistické pojetí života, vykazují tak velké množství chyb, protiřečení a omezení, že by jejich pouhý výčet zaplnil celé knihy. Zde musí postačit krátký přehled některých markantních slabin starých koncepcí.

JAKTO, ŽE ŽIVOT FUNGUJE?

Dnešní úsilí o vymýcení nemocí se podobá pokusu opravit motor, aniž bychom věděli, jak funguje. Školská medicína ví velmi mnoho o nemocech a o výstavbě těla, ale neví téměř nic o zdraví. Procesy látkové výměny v lidském organismu jsou ve svém celku daleko složitější, než nejsložitější technologie, kterou kdy člověk objevil. Proč toto zázračné dílo funguje, nedokáže školská medicína až dodnes uspokojivě vysvětlit. Je sice známo, že informace pro látkovou výměnu jsou zachyceny v paměti DNK (desoxiribonukleová kyselina) v jádru každé buňky, avšak proč jsou tyto informace převáděny organismem prakticky až do nejmenší podrobnosti, proč přitom v normálních případech nikdy nedochází k poruchám, to zůstává konvenční vědě stále hádankou.
Vzhledem k nesmírné složitosti látkové výměny je nutno předpokládat určité poruchy v řízení. Jak dalece je školská medicína a konvenční nauka o výživě vzdálená znalostem týkajícím se tohoto řídicího mechanismu, můžeme objasnit následujícím příkladem:
Předpokládáme-li, že bychom chemicky analyzovali zrna schopná klíčení, např. pšeničná, pak bychom zjistili určitý obsah uhlohydrátů, bílkovin, tuků, vody, vitamínů, minerálů a jiných látek. Jestliže pak vystavíme pšenici malé dávce radioaktivního záření nebo umělých mikrovln, pak při další analýze zjistíme, že se nic nezměnilo. Zrna vykazují stejný obsah uhlohydrátů, vody, bílkovin, tuku, vitamínů atd. jako neozářená zrna.
Pokusíme-li se však nechat ozářenou pšenici vyklíčit, již to nefunguje. To znamená, že podstatná funkce organismu, totiž jeho životnost, může být ztracena, aniž se jeho chemické složení změní. Musí tedy existovat prvky řízení životních procesů, které nelze zachytit chemicko-analytickými metodami.
Jak však má medicína, případně věda o výživě, která se ve výzkumu látkové výměny opírá výhradně o chemické rozbory, nalézt příčiny poruch látkové výměny, nemůže-li pomocí těchto metod zachytit to nejdůležitější na látkové výměně, totiž její řízení?

NEVYSVĚTLITELNÉ ZDRAVÍ

Podle staré nauky o výživě se až dosud klade velký důraz na vypočítávání nutného obsahu energie kalorií (nověji joulů, pak 1 kcal = 4,18 kjoulů). Podle oficiálně uznaných poznatků potřebuje člověk denně při úplné tělesné nečinnosti přibližně 1800 kcal. Čím je člověk aktivnější, tím je jeho potřeba energie větší. Je-li potřebné množství kalorií dlouhodobě pod touto hranicí, vede to ke ztrátě tělesné hmotnosti, k oslabení a ke smrti. Pravidelné překračování příjmu potřebného množství kalorií vede k nadbytečné tělesné hmotnosti.
Existují však národy, které by byly musely podle těchto teoretických poznatků již dávno vymřít. Ve východní Africe žijí Nomádi, jejichž výživa obsahuje během letních měsíců 10-15000 kcal, což by podle nauky o výživě muselo vést k nadbytečné tělesné hmotnosti a k předčasné smrti. Příslušníci těchto národů jsou však bez výjimky zdatní a štíhlí a těší se dobrému zdraví.
Také druhý extrém, totiž podle západních měřítek zcela nedostačující zásobování energií, může být nalezen u přírodních národů, aniž by tím nějak trpěly. Indiáni Tarahumara a Quiche v Mexiku přijímají denně např. jen asi 1500 kcal a jejich výživa neobsahuje žádné živočišné bílkoviny. Cestování a běh na 100 -300 km v jednom kuse, často s těžkými břemeny, jsou pro ně něčím zcela

běžným. Takovéto výkony by však podle nauky o výživě vyžadovaly denně 5-1 0.0000 kcal. Japonský lékař prof. Kuratsune provedl počátkem padesátých let na sobě a na své manželce pozoruhodný výživový pokus, jehož výsledek může být stejně málo vysvětlen podle koncepce staré nauky o výživě, jako výkony mexických Indiánů. Pod dozorem prof. Mizushima přijímali manželé Kuratsunovi ve třech obdobích (32, 81 a 120 dnů) denně 700-1000 kcal. Strava se skládala ze syrové mleté celozrnné rýže, syrové zeleniny, ovoce a mořských chaluh. Živočišné bílkoviny zcela chyběly, stejně jako příslušné množství energie. Pokud by dogmata teorií týkajících se kalorií skutečně platila, měla by vést jednostranná strava k těžkým poruchám vyvolaným nedostatkem potřebných látek.
Prof. Kuratsune vykonával během těchto pokusů své obvyklé laboratorní činnosti, jeho manželka obstarávala jako jindy SVOU domácnost a kojila kromě toho své miminko. Oba se cítili naprosto dobře, při zkouškách neměli žádné příznaky nedostatku a jejich pohyby byly "neobyčejně lehké, rychlé a šikovné".15, 101

Během měsíc trvající stávky lékařů v Izraeli, při níž bylo v nemocnicích o 85 % lékařů méně, poklesla úmrtnost o 50 %, tj. na nejnižší stupeň v dějinách Izraele.
V Bogotě (Kolumbie), klesla během 52-denní stávky lékařů úmrtnost o 35 %. Když v Los Angeles došlo v 17 nemocnicích ke stávce, klesla úmrtnost o 18 %.
USA mají mezi všemi národy světa nejvyšší výdaje na zdravotnictví. Průměrná odhadovaná délka života občanů USA zaujímá v celosvětovém srovnávacím žebříčku 21. místo, daleko za mnoha zeměmi třetího světa.
V USA připadá na jednoho lékaře 452 osob. Odhadovaná délka života mužského obyvatelstva černé pleti je 65,5 roku. Na Jamajce, kde připadá jeden lékař na 7033 obyvatel, je odhadnuta délka života mužů 69,2 roku.
USA a Německo investují více peněz do výzkumu terapií proti srdečnímu infarktu a rakovině, než všechny ostatní země světa. 85 % lidí v USA a v Německu umírá na srdeční infarkt a na rakovinu. (Zdroj: "Evropský lékařský časopis" č. 211, květen/červen 1993)

Ve 2. světové válce trpěli američtí vojáci v japonském zajetí hroznými stavy vyvolanými nedostatkem různých látek, přičemž dostávali podobně jako manželé Kuratsunovi rýži, zeleninu, trochu ovoce a mořských chaluh o přibližně 1 000 kilokaloriích denně. Jediný rozdíl byl v tom, že strava válečných zajatců byla vařená, zatímco Kuratsunovi jedli všechno syrové.
Stejná množství potravin mohou tedy mít zcela rozdílné účinky, a to podle příslušné přípravy. Při zachování přirozeného stavu potravy postačuje její minimální množství, zatímco malé množství potravy ve vařené formě způsobuje těžké poruchy. Tím je význam nauky o energii a její výpočty v obsahu kalorií v potravě přinejmenším silně zrelativizován, neboť kvalita potravin je daleko důležitější, než množství kalorií.

JSME STÁLE VÍCE NEMOCNÍ

Medicína jistě zaznamenala v mnoha oblastech velké a požehnané pokroky, např. v chirurgii nebo v diagnostice. Naproti tomu v profylaxi a v léčení civilizačních chorob jsou přes všechna její úsilí jakékoliv pokroky v nedohlednu. Neustále jsou sice oznamovány nově objevené zázračné léky proti rakovině, revmatismu atd., avšak v praxi se úspěchy nedostavují. Boj proti symptomům namísto pravého léčení zůstává bohužel pravidlem. Dokud bude mechanisticko-materialistická koncepce života základnou pro lékařský výzkum, máloco se na tom změní.
A tak žijeme v době, kdy jsou podnikána nejnákladnější úsilí v lidských dějinách pro obnovu a udržení našeho zdraví avšak zároveň jsme stále nemocnější. Všechny chronické a degenerativní nemoci, jako jsou kardiovaskulámí choroby, rakovina, revmatické nemoci, alergie, neurodermitida, osteoporóza, skleróza multiplex, nemoci ledvin a jater, choroby slinivky břišní a zažívacího traktu a mnoho jiných, se i nadále šíří. Zvláště děsivá je přitom skutečnost že oběťmi takovýchto nemocí se stávají stále mladší lidé. Např. rakovina a revmatismus, nemoci, které se dříve vyskytovaly jenom u starších osob, dnes mnohem častěji postihují děti mladší 1 0 let.

NEVYSVĚTLITELNÉ LÉČIVÉ ÚČINKY

Stále rostoucí nespokojenost mnoha lidí s výsledky školské medicíny je hlavním důvodem pro razantní šíření alternativních léčivých postupů. Vzhledem k tomu, že tyto postupy, jako např. homeopatie, nejsou myšlenkovými postupy a způsoby analýz školské medicíny vysvětlitelné, byly ještě před nedávnem téměř všemi lékaři vehementně odmítány. Avšak účinnost těchto léčivých postupů je přesvědčivější než všechny teoretické úvahy.
Mezitím se velká část absolventů homeopatických kurzů rekrutuje z řad lékařů. Bohužel se zřejmě musí fáze odmítání a ignorace u každého léčebného postupu alternativní medicíny opakovat. Homeopatie, antroposofická medicína, Bachovy květy, esence z orchidejí, aromaterapie, akupunktura, Shiatsu, terapie barev, Reiki, Spagyrika atd. působí na jemnohmotné síly v organismu, které podle mechanisticko -materialistického pojetí světa vůbec neexistují. Účinnost těchto postupů v rukou dobrého lékaře nebo léčitele je však v praxi snadno dokazatelná. Uváděné placebo efekty tu mohou sotva stačit jako vysvětlení, jelikož např. homeopatické léky působí léčivě také na zvířata a na kojence. Kromě toho objevili homeopaté mnohá léčiva, která jsou již dlouhou dobu uplatňována školskou medicínou s velkým úspěchem, jako např. nitroglycerin při angíně pektoris a metalické zlato u revmatismu. Samozřejmě ani nauka přírodního léčení není bezchybná a jistěže i v této oblasti existují neseriózní terapeuti. Ani paušální odsouzení školské medicíny není oprávněné.
Zde je třeba pouze podotknout, že školská medicína má své hranice a že velké možnosti nauk přírodního léčení nemohou být pomocí jejích koncepcí vysvětleny. Stejně tak zůstává bez vysvětlení hluboko sahající souvislost mezi psychikou a tělem. Praxe neponechává žádné pochybnosti o tom, že náš citový život může velmi silně ovlivňovat naše zdraví jak pozitivně, tak i negativně. To, že je smích zdravý a že dlouhotrvající deprese může uvést lidské zdraví do politováníhodných stavů, dnes již nikdo nepopírá.
Samozřejmě existují určité měřitelné účinky působení psychiky na tělo. Ty se týkají především hormonálního hospodaření a kardiovaskulárního systému. Avšak úplné spektrum psychosomatiky nemůže být pomocí těchto souvislostí vysvětleno. Kromě toho mechanisticko -materialistický názor neposkytuje žádné vysvětlení, proč určité hnutí mysli ovlivňuje srdeční činnost nebo hormonální hospodaření.

POSLEDNÍ STAV VĚDY

Zmatky objevující se např. u značně protiřečících si tezí školské medicíny a staré nauky o výživě nepostrádají nedobrovolnou komiku. Začíná to už u diagnóz. Když navštívíme se stejnými potížemi pět různých lékařů, nejednou obdržíme až pět různých diagnóz. Totéž bohužel platí i pro mnohé léčitele.
V oblasti výživy jsou vzájemná protiřečení jednotlivých expertů tak veliká, že zmatek vyvolaný u lidí, kteří se zajímají o zdravou výživu, je téměř nevyhnutelný. Někteří experti ve výživě, např. Dr. Atkins, doporučují, že by měl člověk denně sníst 100 -150 g bílkovin, zatímco dr. Haas (výkonnostní dieta) považuje za dostačující 35 g denně. Velmi oblíbená je také formule 1 g bílkoviny na 1 kg tělesné hmotnosti.
Avšak jiná doporučení vedou dokonce až k pouhému 0,5 g bílkovin na 1 kg tělesné hmotnosti a den. Denní množství vitamínu C uváděné německou společností pro výživu představuje v různých spisech 75 mg. Tatáž společnost však doporučuje v mnoha jiných publikacích dvojnásobné množství, tedy 150 mg vitamínu C na den. Američtí vědci doporučují v současné době 500 mg vitamínu C denně, laureát Nobelovy ceny Linus Pauling doporučuje 15.000 mg na osobu a den. Mnozí experti doporučují jíst častěji a v menších dávkách, mnozí zase doporučují vzdát se snídaně nebo i večeře. Německá společnost pro výživu (DGE) považuje mléko za velmi důležitou součást výživy, zatímco americké úřady pro výživu, jako např. AHA (American Heart Association) radí co nejvíce omezit spotřebu mléka. DGE většinou doporučuje celozrnné produkty, ale v jedné publikaci z roku 1992 varuje před velkou konzumací celozrnného chleba, protože prý příliš mnoho těchto potravin může vést k nedostatku minerálů.
Dokonalý chaos. Dokonce ani na jednom pracovním stole neexistuje takový zmatek, jako v doporučeních týkajících se výživy a to už něco znamená. Všechny tyto teze, jak tvrdí jejich

představitelé, odpovídají poslednímu stavu vědy, ale na jejich protiřečeních lze snadno poznat, že jsou založeny na posledním stavu velkého omylu.
Přírodní zákony, které jako jediné rozhodují o zdraví a nemoci, se mohou těžko měnit tak rychle jako rady vědy o výživě. V této souvislosti je zajímavé, že přes 60 % Nobelových cen v medicíně během 10 let ztratilo svou platnost.
Existují tedy vůbec možnosti odpovědět na všechny tyto neobjasněné otázky pokud možno jednoznačně a uspokojivě a rozvinout tím možnost jedince podporovat své zdraví? Ano, tyto možnosti existují. Ale pochopit je a využít vyžaduje určité úsilí. Musíme být připraveni přizpůsobit způsoby našeho myšlení a chování poznatkům, které opravdu odpovídají životu a ne jen teoretickým úvahám. Pak se však rozevře netušená možnost rozvinutí naší celé bytosti, těla, duše i ducha. Při tomto rozvoji se zdraví stane věcí normální, tak jak je to v přírodě možné a předurčené.

FYZIOLOGICKÉ POROVNÁNÍ ROSTLINOŽRAVCŮ, VŠEŽRAVCŮ A MASOŽRAVCŮ

	Člověk - plodožravec	**Šelma - masožravec**
Zuby	krátké stoličky a řezáky	dlouhé trháky, žádné řezáky ani stoličky
Čelist	pohyblivá do stran	pohyblivá jen vertikálně
Sliny	alkalické, obsahující ptyalin pro trávení škrobu	kyselé, žádný ptyalin
Žaludek	podlouhlý a prohnutý	kulatý vak
Žaludeční kyseliny	málo kyseliny solné a pepsinu	10 - 20x více kyseliny solné a pepsinu
Střeva	12x delší, než délka trupu, mnoho klků a velký povrch	3x delší než trup, žádné klky a malý povrch
Játra	neprodukují urikázu	produkují urikázu, odbourávají kyseliny močové
Vitamín C	žádný vlastní vitamín C	produkuje vlastní tělesný vitamín C
Ruce	prsty určené k jemným manipulacím	drápy určené k trhání
Pot	ochlazování potem	žádné potní póry, ochlazování pomocí jazyka

BÍLKOVINOVÝ MÝTUS

Jak již bylo vysvětleno ve druhé kapitole, jsou vědci zabývající se výživou, pokud jde o lidskou potřebu bílkovin, mezi sebou tak nejednotní, jak je to jen možné. Experti doporučují nejrůznější množství bílkovin od 30 gramů za den přes 1 gram na kilogram tělesné váhy až po 100 gramů za den. Tato doporučení jsou však založena z největší části na teoretických úvahách, nikoliv na praktické zkušenosti. Přitom nám příroda poskytuje velmi jednoduchou možnost, jak si zjistit naši skutečnou denní potřebu bílkovin.
Největší potřebu bílkovin má člověk v průběhu svého života jako kojenec. V této době rychlého růstu, kdy svou tělesnou hmotnost během půl roku téměř zdvojnásobí, potřebuje větší množství bílkovin, které jsou nejdůležitější stavební látkou pro vytváření tělesných tkání, více než kdy jindy v jeho dalším životě.

Není pochybností, že mateřské mléko je pro kojence optimální stravou. Lidské mateřské mléko obsahuje 2 % bílkovin. Jsou-li tato 2 % pro kojence optimálním množstvím, pak tedy člověk v době své největší potřeby bílkovin vystačí s těmito 2 % v celkové stravě, neboť nic jiného než mateřské mléko kojenec nepotřebuje.
Z toho vyplývá, že dospělý člověk potřebuje ve své stravě méně než 2 % bílkovin, neboť má menší potřebu než kojenec. Žádný jiný savec v dospělosti nepřijímá jakoukoliv stravu, která by obsahovala více bílkovin než mateřské mléko jeho druhu. Lidoopové, kteří mají v mateřském mléce také přibližně 2 % bílkovin, se později živí ovocem, listy a travou, které obsahují 1- 2 % bílkovin. .Člověku však je doporučováno jíst maso s přibližně 20 % bílkovin, aby mohl pokrýt svou potřebu bílkovin. To nemá příliš mnoho logiky. Ať svou stravu složíme jakkoli, 1 -2 % bílkovin tam jsou vždy přítomna. I když se živíme jen ovocem a zeleninou jako lidoopové, nemůže nikdy nastat nedostatek bílkovin. Žádný divoce žijící lidoop netrpí nedostatkem bílkovin. Dorostlá gorila je asi 30x silnější než dospělý muž. Největší a nejsilnější zvířata na zemi, jako sloni, hroši a nosorožci budují svá impozantní těla výhradně rostlinnou stravou. Také lidské skupiny obyvatelstva, které jedí daleko méně bílkovin než je doporučováno konvenční vědou, netrpí žádným nedostatkem bílkovin, nýbrž těší se nejlepšímu zdraví./5,6, 7 /
Průměrná strava v civilizovaných zemích obsahuje cca 7-10 % bílkovin, čili několikanásobně více, než je skutečná potřeba. Nežijeme v době nedostatku bílkovin, nýbrž v době jejich chorobného přebytku. Jediná nemoc z nedostatku bílkovin, kterou zná medicína, se nazývá Kwashiorkor. V civilizovaných zemích se vůbec nevyskytuje, zjištěna byla výhradně v oblastech, kde panuje všeobecná podvýživa./8/ Naproti tomu mnoho lidí v západním světě, kde jsou překrmováni bílkovinami, trpí nemocemi vyvolanými přebytkem bílkovin. K tomu se ještě jednou vrátím na konci této kapitoly.

ZMATKY OKOLO AMINOKYSELIN

Doporučuje-li se maso pro lidskou stravu, pak se to děje většinou s poukazem na to, že je živočišná bílkovina hodnotnější, něž rostlinná. Bílkovin& může být složena z 22 různých aminokyselin. Z nich je osm nenahraditelných (esenciálních), tzn. že v normálním případě nejsou vytvářeny tělem samotným a musí mu tedy být přiváděny v potravě. Poměry množství esenciálních aminokyselin v živočišné bílkovině jsou v konvenční nauce o výživě považovány za příznivější než je tomu v rostlinných bílkovinách. Živočišná bílkovina má tzv. "vyšší biologickou hodnotu". Při výhradně rostlinné stravě je podle této koncepce obtížné, ne-li nemožné, získat dostatečné množství esenciálních aminokyselin. V četných vědeckých publikacích o výživě jsou ještě dnes uveřejňovány tabulky biologických hodnot, které se .snaží dokazovat vyšší hodnotu živočišné bílkoviny na základě lepšího obsahu esenciálních aminokyselin. Odkud tedy pocházejí tyto tabulky? Jsou snad výsledkem nevyvratitelných vědeckých faktů?
Naprosto ne. Seřazení bílkovin podle biologických hodnot dle složení jejich esenciálních aminokyselin pochází z výzkumů Osborna a Mendela z roku 1914. Při jejich pokusech byly krysy krmeny různými druhy bílkovin. Osborne a Mendel konstatovali, že krysy krmené bílkovinami z vajec rostly nejrychleji a dosahovaly největší tělesné hmotnosti. Bílkovinami z masa a mléčných výrobků byly krysy také značně velké a těžké, při čistě rostlinném krmení měla zvířata jen velmi malou tělesnou hmotnost./7/
Z těchto pozorování bylo tedy vyvozeno, že živočišné bílkoviny musí být hodnotnější, než rostlinné. Později byly zjištěny i přesné poměry ve složení aminokyselin, jejichž konzumací dosahují krysy nejvyšší tělesné hmotnosti. Živočišné bílkoviny se tomuto složení přibližují více než rostlinné. Co to má však společného s lidským zdravím?
Dnešní výživové tabulky jsou stále ještě založeny na pozorováních Osboma a Mendela a na závěrech, které z toho byly ukvapeně vyvozeny. Dovedu si dobře představit, že si lidé v roce 1914 mysleli, že se zdraví vyznačuje velkou tělesnou hmotností. Dnes však velmi dobře víme, že nadměrná hmotnost není předností, ale naopak velkým nebezpečím. Z pošetilosti se Osbome a Mendel a všichni jejich následovníci zapomněli zajímat o zdravotní stav svých pokusných zvířat. Kladlo se jednoduše rovnítko mezi hmotnost a zdraví. Při vědeckém postupu je tento způsob

určování hodnot nesporně nedostatečný. Pokud mají být pokusy se zvířaty vůbec používány pro potřeby člověka, pak musí být závěr z těchto výživářských pokusů ten, že živočišné bílkoviny vedou k nadměrné tělesné hmotnosti. Vědci, kteří dnes obhajují údajnou vyšší hodnotu živočišných bílkovin, převzali jednoduše obvyklé tabulky výživových hodnot potravin, aniž by prozkoumali jejich původ.
Ve 40. letech mohl dr. Clive McCay z Cornellské univerzity (USA) dokázat, že krysy s větším množstvím rostlinné stravy žijí dvakrát déle, než krysy bohatě krmené živočišnými bílkovinami.19/ Tím jsou závěry pokusů Osborna a Mendela definitivně vyvráceny.
Rostlinné bílkoviny obsahují všechny esenciální aminokyseliny, jinak by byli museli lidoopi vyhynout. Také přibližně1 miliarda obyvatelstva Země nepožívá žádné živočišné bílkoviny. V této miliardě se nalézají nejzdravější národy světa.15, 71
Při dobré vegetariánské stravě nehrozí ani kvantitativní nedostatek bílkovin, ani nedostatek esenciálních aminokyselin, i když se člověk -vegan -vystříhá mléčných produktů a vajec. Jelikož využitelnost aminokyselin klesá zahřátím o 40-60% Je dodávání bílkovin v přirozeném syrovém stavu pro zdravou výživu důležitější, než množství aminokyselin v gramech obsažené v jednotlivých potravinách./ 1 0/

VITAMÍN B 12 A ŽELEZO

Vitamín B 12 je látkou, která je nutná pro tvorbu červených krvinek. Nedostatek vitamínu B 12 vede ke zhoubné anémii. Jen málo rostlinných potravin (např. zkvašená zelenina obsahující kyselinu mléčnou, Miso, sojová omáčka, chaluhy, kvasnice) obsahuje tento vitamín, a proto mnozí vědci z oboru výživy, kteří se již přiklánějí k bezmasé stravě, považují úplné odmítání živočišné stravy, tedy také mléčných produktů a vajec, za nebezpečné.
Potrava však není pro nikoho hlavním dodavatelem vitamínu B 12, ani pro lidi, kteří jedí hodně masa. Pro přijímání vitamínu B 12 z potravy chybí mnoha lidem "přepravní" molekula, tzv. Intrinsic Factor (vnitřní faktor)./ll/ Žádný býložravec nepřijímá vitamín B 12 prostřednictvím potravy, ale všichni savci tuto látku potřebují. Bakterie ve střevní flóře býložravců produkují vitamín B 12 stejně tak jako střevní mikroflóra člověka. Maso je v každém případě mezičlánkem pro tento vitamín, který však pochází ze stejných mikroorganismů, které máme ve svých střevech i my.
Nejrychlejší cestou, jak si poškodit střevní flóru, je pojídání velkého množství masa, vajec a mléčných produktů, neboť tyto potraviny povzbuzují tvoření hnilobných baktérií v tlustém střevě./12/ Zhoubná anémie se proto vyskytuje častěji u masožravců, než u vegetariánů./13/ Vyskytne-li se porucha střevní mikroflóry např. po použití antibiotik, může být potřeba vitamínu B 12 snadno pokryta rostlinnou stravou pomocí mléčně zkvašené zeleniny, jako je např. kyselé zelí, dále kvasnicemi, mořskými řasami, misem, nebo tamari.
Také se zásobováním železem si nemusí dobře živený vegetarián dělat žádné starosti, i když se vzdá pojídání vajec a mléka. Velký konzum mléčných produktů však může značně přispět k nedostatku železa./14/ Mléko obsahuje velmi málo železa a vitamínu C, který je významný pro vstřebávání železa. Maso sice obsahuje železo, ale ne více než rostlinné potraviny. Četné druhy zeleniny obsahují 14 x více železa než hovězí maso 17/ a kromě toho dodávají tělu hodně vitamínu C, takže může být železo dobře zhodnoceno. Maso naproti tomu neobsahuje téměř žádný vitamín C. Železo z rostlinné stravy je zhodnoceno vynikajícím způsobem, přestože obhájci masa často tvrdí přesný opak.

OBSAH ŽELEZA V RŮZNÝCH POTRAVINÁCH

(ve 100 g)

Rostlinné produkty	Živočišné produkty
Dýňová semena 11,2 mg	Játra 10,4 mg
Sezamová semínka 10,5 mg	Hovězí filé 3,3 mg
Kukuřice 8,8 mg	Vejce 2,4 mg
Slunečnicová semínka 7,1 mg	Kuře 2, 1 mg
Mandle 4,3 mg	Tuňák 1,6 mg
Kešu ořechy 3,8 mg	Losos 1,2 mg
Fíky 3,5 mg	Mléko 0,1 mg
Lískové ořechy 3,4 mg	
Zelené fazolky 3,3 mg	

Zdroj: David A. Philips: Guidebook to Nutritional Factors in Food, Woodbridge Press

VRCHOLOVÉ VÝKONY VEGETARIÁNŮ

Kdyby byla živočišná bílkovina skutečně nepostradatelným zdrojem železa, vitamínu B 12 a esenciálních aminokyselin, pak by museli být všichni vegetariáni a ještě daleko víc všichni vegani, kteří nejí ani vajíčka ani mléčné produkty, slabými bledými postavami, které nemají sílu ani výdrž. Toto klišé slabého vegetariána sedí ještě v hlavách mnoha lidí, kteří věří, že jenom maso představuje "silnou" potravinu a že v zelenině "není nic". Existuje však mnoho vysoce výkonných sportovců, kteří dokazují pravý opak. Zde je několik příkladů:

Dave Scott. Vyhrál obávaný triatlon "železného muže" na Havaji, který se skládá z 3,8 km plavání, 180 km jízdy na kole a 42 km běhu v úmorném vedru, to vše šestkrát za sebou. Dave představuje dnes již živou legendu výdrže. Živí se vegetariánsky a tezi, že živočišné bílkoviny jsou pro tělesný výkon nutné, označuje za "směšný nesmysl".

Sixto Lenares. Vegan, nepožívá od svého mládí maso a je držitelem světového rekordu ve 24 hodinovém triatlonu. Během 24 hodin zdolal Sixto Lenares 7 ,5 km plavání, 295 km jízdy na kole a 83 km běhu. Po určitou dobu se Sixto živil laktovegetariánsky, tedy bez masa a vajec, ale i mléčnými produkty. Když se později vzdal mléčných produktů, cítil se znatelně lépe a uskutečnil svůj světový rekord.
Paavo Nurmi. "Létající Fin" je nejúspěšnějším běžcem na dlouhé trati všech dob. Získal devět olympijských zlatých medailí a zdolal 22 světových rekordů. V době, kdy byl aktivním sportovcem, se živil vegetariánsky.

Yiannis Kourous. Ani on nevypadá na to, že by strádal z důvodu svého bezmasého stravování. Je držitelem všech světových rekordů v běhu na. ultradlouhé vzdálenosti od 24 hodin výše. Jeho světový rekord v běhu v průběhu 24 hodin představuje 286 km. Při několikadenních bězích běží Yiannis Kourous někdy až tři dny bez spánku, pouze s příležitostnou půlhodinovou pauzou.

Robert Sweetgall. Nezapadá vůbec do představy slabošských vegetariánů, neboť je držitelem několika světových rekordů v chůzi na dlouhé tratě.

Kim Cho. Tento Korejec získal ve svých 55 letech udivující světový rekord, když během 24 hodin udělal 33.000 kliků. Živí se vegetariánsky.

Stan Price. Jako dítě byl slabý a nemocný a i jemu, jak se zdá, jde vegetariánská strava k duhu. Ve své hmotnostní třídě je držitelem světového rekordu v benchpressu.

Andreas Cahling se jako vegetarián stal mistrem světa v kulturistice v roce 1980.

Carl Lewis. S odstupem času nejlepší sprintér. Je držitelem osmi olympijských medailí a držitelem světového rekordu v běhu na 100 m v mistrovství světa v roce 1991. Rok předtím přešel na veganskou stravu.

Murray Rose nikdy v životě nejedl maso, a přesto je držitelem několika světových rekordů v plavání v délce od 400 do 1500 metrů a držitelem čtyř zlatých olympijských medailí.

Edwin Moses. V běhu na 400 m překážek zůstal po 1 0 let nepřemožen. V této době dosáhl dvou olympijských vítězství, dvou titulů mistra světa a čtyř světových rekordů. Byl vegetarián.

Ridgeley Abele je vegetariánem a osminásobným vítězem v mezinárodním americkém mistrovství karate.(Pozn. 3)

Tento seznam by mohl být .ještě mnohem delší, ale nejen talentovaní vrcholoví sportovci jsou schopni dosahovat špičkových výkonů při vegetariánské stravě. Mnohé přírodní národy na celé zeměkouli jedí výhradně rostlinnou přírodní stravu a přitom mohou dosáhnout podobných výkonů. Tarahumarové, jejichž potrava se skládá z divoké zeleniny, bobulovitého ovoce, kukuřice a fazolí, běhají bez velké námahy a bez přerušení stovky kilometrů od mládí do stáří. Hunzové vykonávají nejtěžší tělesné práce ještě ve 100 letech. Toto vše by nebylo možné, kdyby byla živočišná strava v nějaké formě potřebná jako dodavatel bílkovin, železa, vitamínu BI2 nebo dalších potřebných látek.

Pozn. 3 .U nás je to zvláště vegetarián Jaroslav Kocourek, mistr světa v ultramaratonském běhu na 48 hodin z roku 1998 (423,6 km) a 2000 (405,5 km). Zvítězil i v šestidenním běhu v Australském městě Colac v roce 1998 (902 km) a 1999 (925 km).

Pozn. 4. Makrobiotika není formou vegetariánské výživy, neboť doporučuje v dietě ryby, zvláště mořské, jakož i další mořské živočichy. Ani další živočišné produkty zcela neodmítá, neboť doporučuje jejich vyřazení, či alespoň drastické omezeni. (Lit.: Michio Kushi, Alex Jack. Makrobiotika. TOK a EMINENT Praha 1996, str. 48). Mnozí makrobiotici však zásady vegetariánské či veganské stravy dodržuji.

A přece existují vegetariáni, kteří trpí určitým nedostatkem. Příležitostně lze číst také o dětech, které byly svými rodiči živeny jen rostlinnou stravou a přitom trpěly těžkými žaludečními potížemi. Často jsem tyto případy sledoval a mohl jsem tak nalézt velmi poučnou souvislost. Pokud nějaké dítě živené vegetariánsky trpělo následkem nedostatku důležitých živin, pak to bylo vinou rodičů, kteří se drželi určité extrémní formy makrobiotické výživové filozofie. Makrobiotika je formou vegetariánské výživy skládající se převážně z vařeného obilí, zeleniny a luštěnin. (Pozn. 4) Tím, ze rezignuje na potraviny zpracované v továrně, na maso a mléčné produkty a tím, že sleduje holistický způsob života doprovázený duchovními cvičeními: pomohla makrobiotika mnoha lidem zlepšit Jejich zdravotní stav a jejich pocit spokojenosti. Uvnitř makrobiotiky však existuje několik extrémních směrů, jejichž praktikování může vyvolat velmi těžká zdravotní poškození. Extrémní formy makrobiotické výživy doporučují, aby 90 až 1 00 % potravy tvořila vařená rýže. Znám případy, kde děti nebyly živeny ničím jiným, než vařenou rýží a maso. Je nabíledni, že taková strava musí vést k těžkým žaludečním poruchám. Tyto škodlivé následky však nemají nic společného s nedostatkem živočišných bílkovin, nýbrž se špatně sestavenou rostlinnou stravou. Chybí-li syrová strava, pak jsou žaludeční poruchy nevyhnutelné. Bohužel takové případy vedou k tomu, že je vegetariánská strava všeobecně odsuzována.
Samozřejmě, že i vegetarián může být špatně živen. To ale neznamená, že mu chybí maso, vajíčka nebo mléko. Ponechání potravy v přirozeném stavu má rozhodující význam pro její zdravotní hodnotu! Není-li toto bráno v úvahu, pak strava nemůže být zdravá, ať už je v ní zastoupeno maso nebo není.

RYBY A DRŮBEŽ

Zatímco tzv. červené maso ztrácí ocenění i u konvenční vědy o výživě, jsou ryby a drůbež stále ještě považovány za něco lepšího, protože jejich maso obsahuje méně tuku. Mezitím však bylo jasně prokázáno, že ani tuk, ani obsah cholesterolu v mase nejsou nejvíce odpovědné za zdravotní poruchy vyvolané požíváním masa./15/ Mnohem horší je živočišná bílkovina, a také nedostatek živých makromolekul, enzymů SOEF a životních látek, které činí stravu mrtvých zvířat zdravotně nebezpečnou, ať už se jedná o hovězí, vepřové, kuře nebo rybu. Ryby a drůbež jsou stejně jako jiné druhy masa mrtvou potravou s příliš vysokým obsahem bílkovin./12, 16/

Mnozí výrobci rybího tuku v kapslích používají pro reklamu na své výrobky tvrzení, že Eskymáci pojídající ryby a savce s velkým obsahem tuku neznají žádné srdeční choroby. Mastné kyseliny omega-3 a omega-6 obsažené v rybím tuku prý snižují riziko srdečního infarktu. Skutečnost však vypadá trochu jinak. Eskymáci se dožívají v průměru asi 30 let. Umírají normálně, aniž by mohlo dojít k srdečním poruchám. Všechny vědecké výzkumy na toto téma prokázaly, že zdravotní nevýhody vyvolané pojídáním ryb a drůbeže jsou stejně tak závažné jako škody vyvolané vepřovým nebo hovězím masem./17/ , /18/

NEMOCI Z UKLÁDÁNÍ BÍLKOVIN V TĚLE (POZN. 5)

Pozn. 5: Nejde ovšem o ukládání "bílkovin" jako takových, leč o ukládání produktů jejich neúplné či patologické degradace.
Ten, kdo pravidelně pojídá maso, vajíčka nebo mléčné produkty, přivádí do svého těla neustále nadměrnou dávku bílkovin. Schopnost těla vylučovat bílkoviny je velmi omezená a jejich vylučování močí zatěžuje ledviny. (Pozn. 6)Pozn. 6. Přebytečné bílkoviny se ovšem ve zdravém lidském těle degradují na rozkladné produkty, převážně na močovinu, která je vylučována močí. Přítomnost bílkovin v moči je průkazem různých onemocnění, zvláště onemocnění ledvin.

Selhání ledvin se vyskytuje u lidí, kteří jedí mnoho bílkovin, mnohem častěji, než u těch, v jejichž výživě jich příliš mnoho není./19/
Tím, že může být prostřednictvím ledviny vyloučeno jen několik málo gramů bílkovin, zatímco mnoho lidí jich požívá 50 až 100 g denně, což je daleko víc, než jejich organismus potřebuje, vzniká v těle jejich permanentní přebytek, který se tělo snaží odbourat látkovou výměnou. Jako pojídači plodů však nejsme uzpůsobeni zpracovat látkovou výměnou velké množství bílkovin. Tím dochází k vytváření částečně odbouraných produktů látkové výměny bílkovin, jako jsou mukopolysacharidy a amyloidy.
Padesátileté výzkumné práci profesora Wendta vděčíme za poznání, že tyto produkty látkové výměny vytvářejí v celém organismu uloženiny vyvolávající nemoci. Mukopolysacharidy se ukládají např. na bazálních membránách kapilár a tím zesilují jejich stěny až třicetinásobně.116/
Aby však bylo zásobování krví přesto udrženo, musí tělo zvýšit krevní tlak se všemi jeho negativními následky. Profesor Wendt dosáhl velkých úspěchů při odstraňování vysokého krevního tlaku stravou s omezeným obsahem bílkovin, a to zcela bez léčiv.116/
Také usazeniny mezi buňkami, které vznikají prostřednictvím mukopolysacharidů vytvořených látkovou výměnou přetěžovanou bílkovinami, jsou velmi škodlivé, neboť brání zásobování buněk kyslíkem, výživnými a vitálními látkami. Tak dochází k paradoxní situaci, že tělo nadměrně vyživované bílkovinami je v buňkách a orgánech podvyživené.

Účinky potravin obsahujících nadbytek bílkovin mohou podporovat vznik četných chorob, např. srdečních infarktů srdeční insuficience, ledvinových chorob všech druhů, dny, revmatických chorob, lokálních acidóz, diabetu, rakoviny a Alzheimerovy nemoci. Otázka, jak může vegetarián krýt svou potřebu bílkovin, již dlouho není aktuální. Klíčová otázka týkající se bílkovin ve stravě musí spíš znít: jak lze zabránit nemocem lidí pojídajících maso, vyvolaným přebytkem bílkovin? V tom spočívá opravdu velký zdravotní problém naší doby. Vegetarián musí jednoduše jíst dostatečné množství potravy ponechané v přírodním stavu, a tím je potřeba bílkovin bez námahy pokryta. Při velké a pravidelné spotřebě živočišných bílkovin jsou však škody na zdraví prakticky nevyhnutelné.

MLÉKO A MLÉČNÉ PRODUKTY

Roku 1943 se v Hot Springs v USA konala světová konference o výživě. Delegát z Mexika tam prosil o potravinovou pomoc, neboť jeho země se prý řítila do velké zdravotní katastrofy vyvolané špatnou výživou. Většina mexických dětí totiž nikdy ve své stravě nedostávala mléčné produkty a také maso a vajíčka měla jen vzácně. Podle výsledků jednání této konference to představovalo katastrofální situaci, a tak USA přislíbily pomoc.
Aby byla nejprve zmapována situace, bylo 1000 mexických dětí, do té doby živených jen rostlinnou stravou, porovnáno se 700 dětmi ze státu Michigan v USA. Americké děti byly podle představ expertů živeny velmi dobře s velkým množstvím masa, vajec a mléčných produktů. Každý

samozřejmě očekával, že výsledek výzkumu dopadne nepříznivě pro malé Mexičany. Avšak k velkému překvapení všech zúčastněných přinesly velmi podrobné lékařské průzkumy provedené na dětech zcela jiný výsledek. "Podle všech podstatných biochemických a histologických ukazatelů byli malí Mexikáni mnohem zdravější než malí Michiganci, živení živočišnými bílkovinami." Tak zněl závěrečný výrok profesora Harrise, vedoucího tohoto průzkumu. Byl to první velký vědecký průzkum, který dokázal, že mléko není potravinou potřebnou pro zdraví./20/
Ale mléko je i dnes, stejně jako v minulosti kladně přijímáno jak ze strany laiků, tak ze strany vědců zabývajících se výživou. Mléko je prý dobrým dodavatelem vápníku, a proto je především pro děti nezbytné. Tak zní všeobecný názor. Mléko jiného živočišného druhu však pro nás nemůže být dobrou potravou, neboť má zcela specifické složení, určené jen k výživě mláďat svého druhu. Ovoce, zelenina, ořechy a obilí představují prostředky k životu, které jsou k dispozici pro mnoho různých druhů živočichů ve volné přírodě a ne pouze pro speciální potřeby určitého druhu. V tom spočívá podstatný rozdíl týkající se mléka. Kravské mléko je mateřským mlékem pro tele, jehož potřeby se podstatně liší od potřeb člověka. Zdravé tele zdvojnásobí svou tělesnou hmotnost během 45 dnů. Proto musí mít kravské mléko takové složení, které tento rychlý růst umožňuje. Žádný člověk však nepotřebuje stravu, která by mu umožňovala zdvojnásobit svou hmotnost během 45 dnů. Zdravý lidský kojenec zdvojnásobuje svou tělesnou hmotnost teprve během 6 -8 měsíců. (Dospělí by měli na zdvojnásobení své tělesné váhy raději zapomenout!) Je tedy velkým omylem nahrazovat mateřské mléko mlékem kravským. Mateřské mléko má vzhledem ke zcela jiným potřebám lidského dítěte úplně jiné složení, než mléko kravské. Kravské mléko obsahuje 1 ,5 x více bílkovin, 4 x více vápníku, 5x víc fosforečnanů, ale 2x méně laktózy než mateřské mléko. Kaseinová bílkovina kravského mléka je zcela odlišná od globulinové bílkoviny mateřského mléka a pro kojence je tedy druhově cizí. Proto musí být imunitním systémem zbavena této cizí látky -jedu, což představuje značné zatížení pro obranné síly kojence. Děti, vyživované umělou výživou jsou proto později více alergické, mají neurodermitidy, infekční nemoci, bronchitidy a dvakrát častěji než kojené děti také podléhají náhlému dětskému úmrtí (Sudden Infant Death, SID)./171
Malý obsah laktózy v kravském mléce vede k nedostatečnému tvoření myelinu v mozkových buňkách kojence. Telatům roste mozek mnohem pomaleji než lidským kojencům a proto je obsah laktózy v kravském mléku menší. Tento nedostatek může mít pro lidské dítě vážné následky, přičemž nižší IQ (přibližně o 8 bodů nižší než u kojených dětí) je ještě tím nejmenším, co ho může potkat./17 / Pro dospělé je kravské mléko stejně tak málo vhodné jako pro děti. Po skončení kojení je zcela proti přírodě pít mléko a tím spíše mléko jiného živočišného druhu. Mléčné produkty mohou způsobit nemoci způsobené ukládáním jejich částečně degradovaných produktů, stejně jako maso. Mléčné bílkoviny cizího druhu jsou u dospělých také hlavní příčinou alergií a neurodermitidy./21/
Přesto je mléko stále doporučováno. Především jako dodavatel vápníku je prý nepostradatelné. Pokud by toto tvrzení bylo správné, pak by musela většina obyvatelstva Asie vlastně již dávno vyhynout, neboť přibližně 90 % Asiatů mléko nesnáší./22/
Jelikož je však strach z nedostatku vápníku -při vyloučení mléka z výživy -tak hluboce zakořeněn, jsou k tomuto tématu nutná ještě další vysvětlení.

MLÉKO JAKO DODAVATEL VÁPNÍKU?

Mléko má vskutku vysoký obsah vápníku, ale jiné potraviny, jako listy zeleniny, ořechy a semena ho však obsahují stejné množství nebo i více. Sezamová semena mají se svými 11 001500 mg/l 00 g ze všech přírodních potravin nejvyšší obsah vápníku7x více než plnotučné mléko. Především ženám je mléko doporučováno k předcházení osteoporóze -nemoci, která vzniká úbytkem vápníku v kostech.
Je zvláštní, že právě země s nejvyšší spotřebou mléka na světě (USA, Švédsko, Finsko, Německo, Švýcarsko) mají celosvětově nejvyšší výskyt osteoporózy. Naproti tomu v asijských zemích, v nichž je mléko podřadnou potravinou, je osteoporóza mnohem vzácnější./23/
Vedle vápníku obsahuje mléko také velké množství fosforečnanů a kaseinové bílkoviny, které jsou pro člověka druhově cizí. Kyseliny v žaludku způsobují chemické reakce, které váží 50 -70 %

vápníku a tím ho činí nevstřebatelným./24/
Průzkumy francouzských vědců přinesly následující závěry: "Co se týče vápníku v kravském mléce, je jeho obsah proti mateřskému mléku velmi vysoký. Bohužel značný obsah fosforečnanů (5 x vyšší než u mateřského mléka) a alkalizace trávicího prostředí způsobují, že vstřebávání více než 2/3 vápníku je pozastaveno."/241 Vysoký obsah bílkovin v mléce vede navíc k tomu, že tělo vylučuje mnoho vápníku močí, dokonce více, než mléko do těla přivádí./251
Mléčné bílkoviny obsahují přibližně 3x víc sirných aminokyselin než bílkoviny rostlinné. Tento vysoký obsah aminokyselin s obsahem síry by při pravidelném konzumování mléka vedl k překyselení krve, pokud by tělo nevyvinulo příslušná protiopatření. Tato protiopatření spočívají v tom, že zásaditý fosforečnan vápenatý je uvolňován z kostí, aby tím byly vytvořené kyseliny neutralizovány. Konečný produkt tohoto procesu -hydrogenfosforečnan vápenatý je vylučován močí. Tímto způsobem mléko odebírá kostem hodnotný vápník.

obsah vápníku v různých potravinách
(ve 100 g)

Rostlinné produkty	Živočišné produkty
Sezamová semínka 1,1-1,5g	Mléko 115-150 mg
Mandle 245 mg	Hovězí maso 16 mg
Petržel 240 mg	Vejce 14 mg
Lískové ořechy 209 mg	Kuře 14 mg
Cibule 136 mg	Vepřové maso 11 mg
Slunečnicová zrna 126 mg	Tuňák 10 mg
Brokolice 123 mg	
Špenát 101 mg	

Zdroj: David A. Philips: Guidebook to Nutritional Factors in 1 Food, Woodbridge Press1

V jedné studii bylo pokusným osobám delší dobu denně dodáváno v potravinách 75 g bílkovin. To je stále ještě méně, než průměrný příjem Středoevropana, který představuje přibližně 100 g bílkovin denně. Avšak již dávka 75 g denně vedla u sledovaných osob k tomu, že bylo více vápníku vylučováno, nežli bylo stravou přijímáno. I když byl přísun vápníku silně zvýšen (až na dvojnásobek průměrné spotřeby), zůstala jeho bilance negativní./26/
Mléko a mléčné výrobky -s výjimkou másla a smetany obsahují vedle vápníku také mnoho bílkovin a nejsou žádnými dodavateli, nýbrž zloději vápníku. Ztráty vápníku vyvolané přebytkem bílkovin již tedy ve vědě nejsou žádným kontroverzním tématem. Stovky studií o tomto jevu vedly vždy ke stejnému výsledku: při nadbytečném přísunu bílkovin ztrácí tělo více vápníku, než dostává v potravinách, ať už je toto množství jakkoli vysoké./23/

OSTEOPORÓZA - BÍLKOVINOVÝ PROBLÉM

Osteoporóza je jednou z mála nemocí, jimiž jsou ženy postiženy častěji než muži. Ve věku 65 let ztrácejí ženy v průměru 35 % své kostní hmoty. Z lékařského hlediska je to často přisuzováno hormonálním podmínkám v době přechodu, ztráta vápníku je způsobena těhotenstvím, kojením a stářím. Největší studie zabývající se příčinami osteoporózy však vedla i k jinému výsledku. Vědci z předních amerických univerzit zjistili, že ztráta kostní hmoty žen stravujících se vegetariánsky představuje ve věku 65 let jen 18 %, tedy asi poloviční ztrátu žen pojídajících maso. Pokud by byly výše uvedené faktory skutečnými příčinami ztráty kostní hmoty, pak by nemohl tento významný rozdíl existovat./27/
Velmi dobrý příklad, jak lze předcházet osteoporóze tím, že se vzdáme požívání živočišných bílkovin, poskytuje africký národ Bantu. Podle měřítek naší konvenční nauky o výživě by musely ženy kmene Bantu vlastně všechny onemocnět osteoporózou. Jejich denní příjem je totiž jenom asi 350 mg vápníku, což je jen polovina dávky, kterou německá společnost pro výživu (DGE) považuje

za potřebnou. Přitom ženy kmene Bantu přivádějí během svého života na svět průměrně 9 dětí a každé dítě kojí po dobu dvou let. Pokud by bylo těhotenství a kojení skutečně příčinou ničivé ztráty vápníku, pak by musely ubohé ženy Bantu se svým nízkým přísunem vápníku nevyhnutelně onemocnět osteoporózou.

Osteoporóza, zlomeniny v kyčli a spotřeba živočišných bílkovin:

Zlomenin v kyčli Živočišné bílkoviny
na 1 00 000 osob / rok gram / osoba / den

Jižní Afrika 5 10
Singapur 20 38
Velká Británie 42 45
Izrael 48 56
Švédsko 65 58
USA 98 75

Zdroj: The McDougall Plan, McDougall, M.D.: New Winn, 1985 1 ~~

Ve skutečnosti však mají ženy kmene Bantu i ve vysokém stáří vynikající kosti. Osteoporóza je v tomto národě zcela neznámá. Toto není nijak udivující, víme-li o vztahu., který existuje mezi požíváním bílkovin a bilancí vápníku v organismu. Bantuové totiž přijímají potravou jenom 25 -30 g bílkovin denně. Jelikož tím nevznikají žádné přebytky bílkovin, mohou malé množství vápníku, které obsahuje jejich strava, optimálně využít. Praxe však jasně ukazuje, že všeobecné doporučení používat mléko k předcházení vzniku osteoporózy a jako dodavatele vápníku je velkým omylem. Dr John McDougall, lékař, mající pozoruhodné výsledky v ošetřování pacientů s osteoporózou, k tomu říká: Mnohé studie prováděné za posledních 55 let ukazují že nejdůležitějším krokem ve výživě
pro pozitivní bilanci vápníku udržující naše kosti zdravé, je omezení požívání bílkovin. Zvýšený příjem vápníku není důležitý ." /23/
V ústavu dr. McDougalla mají pacienti přísnou dietu bez jakýchkoliv živočišných bílkovin. Mnoho lidí, tzv. beznadějných případů, kteří sem přijeli na vozíčku, opustilo po ukončení léčení tento ústav "svižným krokem".

ŽIVOČIŠNÁ STRAVA JAKO PŘÍČINA ONEMOCNĚNÍ

Každá nemoc naší neustále více degenerující civilizace může být stravováním ovlivněna jak pozitivně, tak i negativně. Četné chronické civilizační nemoci jsou způsobeny hlavně nesprávnou výživou. Požívání masa, ryb, drůbeže a nadměrná konzumace mléčných produktů je přitom podstatnou příčinou vzniku poruch v životních procesech, které pak vedou k různým výskytům chorob.
Ze všeho, co bude v této kapitole řečeno, by však neměl vzniknout dojem, že živočišné potraviny jsou jedinou příčinou uvedených nemocí. Sotva existuje nemoc, která by byla vyvolána jen jedinou příčinou. Civilizační nemoci vznikají jak nadbytečným příjmem živočišných potravin, tak i nedostatkem syrové stravy, denaturovanými průmyslovými potravinovými přípravky, jedy v životním prostředí všeho druhu, radioaktivitou, psychickými faktory, nedostatkem pohybu, stresem a odklonem člověka od přirozeného způsobu života. Mezi těmito příčinami má zvláštní postavení výživa. V dnešní době je prakticky každý člověk extrémně špatně vyživován, ale každý také může své výživové návyky změnit. Až na několik málo vegetariánů, těch, kteří jedí plnohodnotnou a syrovou stravu, se obyvatelstvo civilizovaného světa živí tak špatně, že si lze jen těžko představit nějaké další stupňování sebeničení.
Jedním z hlavních důvodů pro tuto situaci je jistě nedostatečná znalost souvislostí mezi výživou a civilizačními nemocemi. Z tohoto důvodu se na tomto místě musím ještě jednou zabývat některými fakty, které ukazují základní potraviny, tj. maso, vejce a mléčné produkty, ve zcela novém světle.

Omezení průměrné Omezení průměrného rizika
spotřeby masa o: rizika srdečních infarktů o:

10% 9%
50% 45%
100% 90%

Zdroj: M. Hardinge: "Výživová studie vegetariánů",
American Joumal of Clinical Nutrition 10:522, 1962

CHOROBY SRDCE A KREVNÍHO OBĚHU

Roku 1970 byla zahájena jedna z největších studií o příčinách srdečního infarktu v dějinách medicíny. Doktor Ancel Keys vyšetřil přes 12.000 mužů v sedmi různých zemích a ze své studie mohl jednoznačně vyvodit závěr, že riziko srdečního infarktu vzrůstá v závislosti na množství požitého masa, ryb a drůbeže./28/
Již v roce 1961 rozpoznali američtí vědci souvislost mezi spotřebou masa a srdečními chorobami. V renomovaném časopise Joumal of the American Medical Association byly uveřejněny výsledky výzkumů, které vedly k následujícím závěrům: "Bezmasou stravou by bylo možné se vyhnout 90-97 % všech srdečních chorob"./291
Příčinou těchto souvislostí je usazování rozkladných produktů bílkovin, které zkoumal profesor Wendt. Poukazuje na to, že usazováním mukopolysacharidů v kapilárách srdečního svalu vznikají ohniska infarktu. Upozorňuje také na to, že se v civilizovaných zemích po 2. světové válce čísla srdečních infarktů zdesateronásobila a že současně několikanásobně vzrostla spotřeba masa./26/
Riziko úmrtí na srdeční infarkt představuje pro průměrného občana stravujícího se masem 50 %./30/ Riziko předčasné zástavy srdce vegetariánů naproti tomu představuje jen 15 %. Vegani, kteří se vzdali jakékoli živočišné stravy, umírají na infarkt pouze ve 4 % ./8/
Tím, že se vzdáme masa, můžeme tedy snížit riziko srdečního infarktu na 1/3, veganskou výživou až na 1/10.
Nejenom při prevenci srdečních chorob, ale také při jejich léčení, poskytuje vegetariánská strava netušené možnosti. Bylo to jednoznačným způsobem dokázáno Dr. Deanem Ornishem ze San Francisca. Dr. Ornish nalezl skupinu dobrovolných rekonvalescentů po srdečním infarktu, kteří byli připraveni vyzkoušet na sobě jeho metodu. Ornish se vzdal jak léčiv, tak operací. Podával svým pacientům plnohodnotnou veganskou stravu a předepsal jim k tomu denně hodinu lehkého tělesného cvičení a také hodinu jógy a meditací. Kromě toho navštěvovali pacienti pravidelně kursy, ve kterých se učili, jak zvládat stres. Až na jednoho pacienta, který se důsledně nedržel příkazů dr. Ornishe a předčasně zemřel, bylo možné po roce zaznamenat u všech účastníků tohoto pokusu zjevné pokroky. Výsledky pokusu byly překvapivé. Dokonce prezident AHA (Americké srdeční asociace) musel přiznat, že žádnou jinou metodou dosud nebylo dosaženo takových úspěchů. AHA dosud vždy prosazovala jen operace a léky, jako jediné přijatelné metody pro rekonvalescenty po srdečních infarktech.

Úmrtí způsobená střevní rakovinou a spotřeba živočišných bílkovin:

Střevní rakovina u Spotřeba masa v kg
100 000 osob / rok na osobu / rok

San Francisco, USA 14 95
Bristol,QB 13 68
Santiago de Chile 8 30
Riberao Preto, Brasilien 7 28
Mexico City 4 20
Guatemala City 3 10

Úmrtí způsobená srdečními chorobami a spotřeba živočišných bílkovin:
Srdeční choroby Spotřeba masa v kg
100 000 osob / rok na osobu / rok

San Francisco, USA 130 95
Bristol,QB 100 68
Santiago de Chile 70 30
Riberao Preto, Brasilien 40 28
Mexico City 30 20
Guatemala City 25 10

Zdroj: Carroll, K., Joumal of the National Cancer Institute,
Sv. 51, č. 5, prosinec 1973, Washington DC, USA

RAKOVINA

Jeden gram masa obsahuje mezi několika tisíci a několika miliony hnilobných baktérií. Vzhledem k tomu, že při každém požití masitého pokrmu zůstanou v tlustém střevě nestrávené zbytky, je lidská střevní flóra při masité stravě pravidelně obohacována o hnilobné baktérie. Při ideálních životních podmínkách se tyto baktérie ve střevě rychle rozmnožují a vytlačují přirozenou střevní flóru, která se normálně skládá z 90 % kvasinek.
Hnilobné baktérie produkují svou látkovou výměnou velký počet jedovatých látek vyvolávajících rakovinu./31/ Škodlivé produkty látkové výměny střevní flóry, skládající se převážně z hnilobných baktérií, zvyšují podstatně riziko rakoviny. Kromě toho mohou uloženiny mukopolysacharidů, způsobené příliš velkým množstvím bílkovin v potravinách, bránit v zásobování jednotlivých buněk kyslíkem. Souvislost mezi nedostatkem kyslíku v buňkách a větší pravděpodobností vytváření tumorů je v medicíně již dávno známa a není o tom sporu. Proto se nelze divit, že na světě neexistuje žádná země, kde by se požívalo mnoho masa a kde by byl nízký výskyt rakoviny./71
Zvláště střevní rakovina je podněcována spotřebou masa. Americký vědec Dr. Walter Willet, který řídil rozsáhlou studii o příčinách střevní rakoviny, prohlásil na závěr svých průzkumů:
"...Posuzujeme-li získaná data, je optimální podíl masa ve stravě nulový."/32/
Ženy, které denně jedí maso, mají 3,8x vyšší riziko rakoviny prsu v porovnání se ženami, které jedí maso jen 1 x týdně nebo méně. Také požívání vajec ve větším množství zvyšuje riziko rakoviny prsu.133/
Tyto souvislosti jsou tak jednoznačné, že i zástupci školské medicíny a konvenční vědy o výživě docházejí k výše uvedeným poznatkům, pokud se začnou tímto tématem vážně zabývat. Také publikace týkající se výzkumu rakoviny dokazují od počátku 80. let ve stále větší míře záporné účinky masité stravy. Dokonce velmi konzervativní americký časopis "Joumal of the Association for the Advancement of Science" dospěl k následujícímu závěru: "Populace s bohatou masitou stravou mají vyšší pravděpodobnost onemocnět na rakovinu střev, než lidé, kteří se stravují vegetariánsky nebo s malým obsahem masa."17/
Ze strany masného průmyslu jsou přirozeně činěny pokusy zabránit šíření těchto faktů. Za použití vědecky znějících argumentů, které se však při bližším pohledu sesypou jako domeček z karet, se výrobci masa brání proti nesporným skutečnostem.
Když v polovině 70. let stále více lékařů a vědců poukazovalo na maso jako na možnou příčinu rakoviny střev, přešel John Morgan, prezident jedné z největších společností masné výroby v USA, do protiútoku. V projevu proneseném 7 .května 1976 řekl: "...Neměli bychom se nechat svést k nějakým závěrům a podnikat cosi naprosto pošetilého jen proto, že jakési studie se zdají dokazovat něco, o čem my naším zdravým lidským rozumem víme, že to není pravda. Maso představuje páteř americké výživy a bylo tomu tak vždy. Domnívat se, že maso vyvolává rakovinu, je slabomyslné"./71 Dne 13. března 1982 John Morgan zemřel na rakovinu střev.

REVMATICKÉ CHOROBY

Také revmatické choroby jako artritida, artróza, dna a jiné jsou podněcovány usazováním nadbytečných bílkovin./16/
Velkým množstvím kyseliny močové v mase, která se usazuje jako urát sodný ve vazivu a v kloubech, je způsobena dna, choroba, kterou vegetariáni prakticky neznají. Také hnilobné bakterie v tlustém střevě, které se tam dostávají pojídáním masa, ryb a vajec, přispívají produkty látkové výměny ke vzniku různých revmatických potíží. Dr. Norman Walker to dokázal tím, že na počátku terapie nechal svým pacientům speciálním výplachem vyčistit střeva od hnilobných bakterií. Poté se jejich zdravotní stav podstatně zlepšil. Je-li výživa po výplachu střev sestavena správně (žádné maso a velké množství syrové stravy), pak i pacienti s tzv. nevyléčitelnými formami artritidy nebo jinými revmatickými chorobami jsou úplně vyléčeni, nebo se jejich stav přinejmenším podstatně zlepší./35/
Všude na světě, kde lidé požívají málo živočišných bílkovin, se nevyskytují ani artritida ani jiné revmatické choroby, i když tito lidé tvrdě pracují až do vysokého stáři./6,36/ Tato pozorování jasně vyvracejí tezi, že revmatická onemocnění jsou normálním stavem opotřebování pohybového aparátu.
Dr. Bruker poukazuje na to, že má-li být dosaženo optimální šance na vyléčení těžkých případů artritidy a artrózy, musí být ze stravy zcela vyloučeny živočišné bílkoviny./3 7 / Tento poznatek odpovídá 55leté lékařské a klinické praxi a zkušenosti s 30.000 pacienty.
Také lidé, u nichž všechny konvenční metody léčení revmatismu (směřující v první řadě ke zlepšení symptomů a ne ke skutečnému vyléčení) nemohly vést k žádným úspěchům, podávají stále častěji důkazy o zázračných výsledcích vegetariánské stravy nebo stravy ponechané v přirozeném stavu, jako o prostředcích zbavujících je jejich revmatických potíží.ll/

ALERGIE A NEURODERMITIDY

V Německu trpí v současné době přibližně 2,2 miliony dětí neurodermitidou a dalších případů stále přibývá. Téměř každé třetí dítě se již s neurodermitidou rodí. Školská medicína je z tohoto vývoje bezradná. Neurodermitidu není možné jejími metodami léčit, pouze na čas zmírnit symptomy nemoci. Tohoto zmírnění je však většinou dosahováno pomocí kortizonu, jehož vedlejší účinky jsou tak velké, že na nemocných tělech dětí způsobuje ještě další škody.
Na Schwarzwaldské klinice dokázali, že neurodermitidě je možné celkem úspěšně čelit. Základní výživou pro pacienty je veganská syrová strava. Spolu s homeopatií ajinými přírodně léčitelskými metodami zde dosahují 50 % úspěšnosti ve vyléčení této nemoci. Přibližně 80 % všech pacientů dosáhne přinejmenším odstranění všech symptomů a to bez kortizonu.
I stav pacientů, u nichž nemůže být dosaženo ani vyléčení ani úplné odstranění symptomů, se přece jen zjevně zlepšuje. Takové úspěchy nejsou myslitelné za pomoci metod školské medicíny bez uplatnění změny ve výživě.
Příčinou neurodermitidy je totiž v podstatě živočišná bílkovina ve stravě. Matky, jejichž dítě již s neurodermitidou přichází na svět, požívají mnoho živočišných bílkovin. Děti krmené uměle z láhve jsou vystaveny mnohem většímu riziku, že onemocní neurodermitidou, než děti kojené. Vyloučení kravského mléka a jiných živočišných bílkovin ve formě masa, ryb a vajec, je nejjistější možností, jak neurodermitidě předcházet. Již před narozením dítěte může budoucí matka přispět pomocí výživy bez živočišných bílkovin k prevenci neurodermitidy a alergií./38/
Dr. Michael Klaper ve své praxi vypozoroval, že matky stravující se vegansky, nepřivedly nikdy na svět dítě nemocné neurodermitidou a jejich děti nepoznaly v prvních letech svého života ani alergie ani jiné kožní choroby.
Živočišné bílkoviny jsou na rozdíl od rostlinných pro lidský organismus cizí. Pokud se živočišná bílkovina dostane do žaludku, reaguje tělo zvýšeným vylučováním kortizonu, obsaženého v těle. Jelikož má kortizon za úkol zabraňovat zánětům, je možné z tohoto pozorování vyvodit, že živočišné bílkoviny podporují vznik zánětů./39/
Ještě v roce 1960 trpělo jen jedno procento Němců alergiemi. V roce 1990 to již bylo 20 % obyvatelstva a toto číslo neustále roste.
Po milióny let žil člověk v přítomnosti květních pylů, zvířat a přírodních potravin, aniž by mu to

způsobovalo jakákoli onemocnění a najednou by měly tyto zcela přírodní věci vyvolávat různé choroby. To odporuje jakékoli logice a naznačuje, že látky, které vyvolávají spuštění alergií, jsou sice jejich symptomy, ale nemohou být jejich příčinou.
Pravidelným přísunem živočišných bílkovin v potravě je lidský imunitní systém neustále přetěžován. Toto přetěžování se pak může projevit ve formě různých nesprávných funkcí imunitní ochrany těla, z čehož vznikají alergie. Důkazy přináší praxe, neboť pomocí stravy bez živočišných bílkovin a léčením podporujícím aplikaci přirozených léčebných postupů, může být kterákoliv alergie vyléčena během 1 -2 let./39,40,41/..
Znám případ jedné ženy, která 50 let trpěla neurodermlt1dou, po 30 let byla léčena pomocí kortizonu a zjistilo se u ní 400 druhů alergií. Po dvou letech důsledného dodržování veganské stravy byla tato žena od svých potíží zcela osvobozena.

VÝŽIVA A PSYCHIKA

Těsné vztahy mezi tělesným a duševním zdravím jsou nepřehlédnutelné. Stav naší psychiky má velký vliv na stav našeho těla. Ale platí to i obráceně, neboť poruchy v látkové výměně moh~u podstatně přispívat k psychickým poruchám. Slovo melancholie znamená doslova "černá žluč" (Pozn. viz Hippokratovo dělení čtyř základních lidských typů -melancholik, sangvinik, flegmatik, cholerik -podle čtyř základních lidských šťáv: černá žluč, krev, hlen, žluč). A bezdůvodně se také neříká "to mi jde na nervy". Vzhledem k tomu, že výživa významně ovlivňuje látkovou výměnu, pak ani naše psychika nemůže zůstat stravou neovlivněna. Je-li poráženo zvíře, pociťuje samozřejmě nejvyšší stupeň strachu. Následkem toho produkuje jeho tělo před porážkou i během ní velké množství stresových hormonů (např. ACTH = adenokortikotrofní hormon), které ve smrtelném strachu uvolňují výkonnostní rezervy těla. Tento hormon, stejně jako jiné stresové hormony, je potom samozřejmě obsažen v mase, které se konzumuje. Lidský organismus je tím však otravován, což se projeví na psychickém stavu ve formě zvýšeného stresu a vnitřního neklidu.
Tyto souvislosti jsou již dávno v mnoha kulturách známy. Jak starořečtí filosofové např. Sokratés, Platón, Aristoteles, stoikové a pythagorejci, tak i indičtí jogíni a mistři buddhismu odrazovali od požívání masa ty, kteří chtěli dosáhnout vnitřního klidu a vyrovnanosti.
Také staří Římané věděli, jak zhoubně působí strach na zdraví. Ve starém Římě se často k zabíjení používal jed získaný ze slin týraných otroků, kteří přirozeně pociťovali děsivou paniku. Jed potom vedl u otrávené osoby ke smrti šokem./42/
Také vznik těžkých psychických chorob jako je schizofrenie je odůvodňován nesprávnými zvyklostmi ve výživě. Při vysokém obsahu tryptofanu v živočišných bílkovinách je snížen tělesný stav serotoninu, což značně podněcuje schizofrenii.
T. C. Dohan z psychiatrického ústavu státu Pennsylvanie, USA, dokázal silnou endorfinovou aktivitu při trávení peptidu obsaženého v mléčné bílkovině. Toto rovněž podporuje schizofrenii a je dalším důvodem k tomu, aby byly děti podle možnosti živeny bez živočišných bílkovin, tedy také bez mléčných produktů./43/
Dr. Juri Nikolajev z moskevského Výzkumného ústavu pro schizofrenii dosáhl pozoruhodných úspěchů u svých pacientů tím, že jim naordinoval 20 -40ti denní půst a potom je převedl na vegetariánskou stravu./4/ Newyorský lékař Dr. Alan Cott převzal Nikolajevovu metodu a byl s ní rovněž velmi úspěšný.

POTVRZENÍ V PRAXI

Pravdou je to, co je potvrzeno životem. Této zásady bychom se měl držet především tehdy, když jde o zdraví lidí. Různé zájmové skupiny totiž těží z toho, že pravda není známa.
Každá sebelepší teorie medicíny a vědy o výživě je bezcenná, pokud nedokáže svou pravdivost přezkoumáním a pozorováním na živém objektu. Poznatky vyjasněné v předchozí kapitole byly získány právě pozorováním na živých lidech. Nezávisle na sobě došli lékaři a vědci zabývající se výživou během posledních 100 let k závěru, že živočišná potrava není z hlediska zdravotního potřebná a že je v nadbytečném množství i škodlivá.

DR. BIRCHER-BENNER

Curyšský lékař Dr. B. Benner byl prvním důležitým evropským průkopníkem vegetariánské syrové stravy, jako potravy léčivé. Roku 1890 založil v Curychu Bircher-Bennerovu kliniku. Již před výzkumem vitamínů a enzymů věděl podle empirického poznání o zdravotním významu syrového ovoce a zeleniny. Jeho koncepce zákonů celkového řádu života byla později potvrzena všemi vědeckými objevy v oblasti výživy.
Bircher-Benner byl samozřejmě se svými myšlenkami vystaven silným útokům ze strany svých kolegů, kteří ho dokonce vyloučili z lékařské komory s odůvodněním, že "opustil půdu vědy". Roku 1967 -v den svých stých narozenin -byl posmrtně rehabilitován. Vedle přirozené výživy kladl Bircher-Benner velký důraz na celkové ošetřování svých pacientů. Díval se na lidi jako na jednotu těla, duše a ducha. Jeho spisy svědčí o hlubokých psychologických a filosofických znalostech.
Na konci svého života si Bircher-Benner dělal velké starosti pro vykořisťování a ničení přírody. Na smrtelné posteli prorokoval, že udržení čisté půdy, vody a vzduchu bude mít největší význam pro přežití lidstva. Svým životním dílem položil Bircher-Benner základy pro nové myšlení ve vědě zabývající se výživou./44/

DR. MIKKEL HINDHEDE

Během 1. světové války bylo Dánsko následkem válečné blokády odříznuto od veškerého dovozu potravin. Dánská vláda pověřila Dr. Mikkela Hindheda, aby se pokusil najít řešení, které by zabránilo katastrofálním následkům. Dr. Hindhede navrhl, aby veškerá krmiva pro zvířata byla dána k dispozici lidem, neboť tímto způsobem bude možné uživit stejným množstvím základních potravin daleko větší počet lidí. Plán byl přijat. Dánsko prodalo a darovalo téměř veškerá svá jatečná zvířata a dojnice byly živeny jen travou z pastvin. Tři milióny Dánů se během válečných let živily výhradně vegetariánsky. Výsledkem tohoto nedobrovolného pokusu bylo veliké překvapení. Kromě toho, že se Dánsko vyhnulo katastrofě způsobené hladem, zlepšilo se výrazně zdraví všech obyvatel. Mezi říjnem 1917 a říjnem 1918 bylo v Kodani dosaženo nejnižšího stavu úmrtnosti v dánských dějinách -34 % pod průměrem od roku 1900. Je to tím pozoruhodnější, uvážíme-li, že v ostatní Evropě v té době řádila chřipková epidemie, která si vyžádala milióny obětí. Dánsko zůstalo jako jediná evropská země před touto zhoubou ušetřeno.15/

DR. M. 0. BRUKER

Již téměř 60 let se Dr. Bruker jako autor, řečník, lékař a vychovatel zdravotnických poradců zasazuje o přirozenou stravu. Ve svých dřívějších spisech odmítal masitou stravu především z etických důvodů, časem však více obracel svoji pozornost na negativní účinky konzumace masa na zdraví.
Bruker se může opírat o podklad svých zkušeností získaných ošetřováním více než 30.000 pacientů. Zasloužil se zvláště o odhalení účinku cukru na zdraví. Kromě toho byl první, kdo rozeznal příčiny projevů, proč někteří lidé nesnášejí syrovou stravu.
Vedle své angažovanosti pro přirozenou výživu, kterou označil za plnohodnotnou stravu bohatou na vitamíny, se Bruker zasazuje také za ochranu přírodního prostředí. Byl také jedním z prvních lékařů, kteří upozornili na nebezpečí atomové energie.
Bruker pohlíží na člověka jako na integrální jednotu těla, duše a ducha, a přikládá velký význam celostnímu ošetřování nemocného člověka. Jeho velké zkušenosti a působivé úspěchy v praxi činíz Brukera jednoho z nejdůvěryhodnějších expertů v oblasti výživy a holistické medicíny. Je proto zvláště závažné, když takto zkušený lékař prohlásí, že je zvířecí bílkovina zcela nepotřebná a v příliš velkém množství škodlivá pro lidské zdraví./38,40,45/

WOLFGANG SPILLER

Léčitel Wolfgang Spiller založil roku 1985 Schwarzwaldskou kliniku ve Villingenu. Na této klinice mají pacienti denně na jídelníčku syrovou stravu bez živočišné bílkoviny. Přirozený léčivýpostup a pečlivá psychologická péče doplňují celkovou koncepci léčení.
Ačkoliv Schwarzwaldská klinika léčí všechny nemoci, specializuje se zvláště na oblast

neurodermitidy a alergií. Její výsledky léčení, které nejsou nikdy dosažitelné běžnými metodami, hovoři jasným jazykem.
Wolfgang Spiller vidí hlavní příčiny rostoucího počtu onemocnění lidí alergiemi a neurodermitidou ve vysokém obsahu živočišných bílkovin v potravě a v její denaturaci.
Také jeho úspěchy v léčení dodávají těmto tezím na přesvědčivosti./21 ,46/

EDMOND BORDEAUX SZEKELY

V roce 1927 narazil student teologie Szekely v tajných archivech Vatikánu na spisy esejců, onoho prakřesťanského bratrstva, ke kterému patřili také Ježíš a Jan Křtitel. Nadšen obsáhlými znalostmi esejců o výživě, přírodním léčení, psychologii a duchovnosti, věnoval se Szekely nadále šíření tohoto myšlenkového bohatství. Roku 1928 založil v Paříži společně s francouzským držitelem Nobelovy ceny za literaturu Romainem Rollandem Biogenickou společnost, jejímž úkolem bylo uplatnění a šíření nauk esejců pro blaho všeho stvoření. Během svých cest po pěti kontinentech si Szekely potvrdil u všech zdravých přírodních národů hodnotu vegetariánské stravy tak, jak ji praktikovali esejci.
Ve svém centru Rancho La Puerta v Mexiku přivedl Szekely přes 123.000 lidí k vegetariánské, především syrové stravě. Toto je zdaleka největší počet lidí, kteří byli kdy zapojeni do pokusu s výživou. Velké úspěchy v obnovení zdraví dosažené jeho studenty činí z Edmonda Bordeaux Szekelyho muže s největšími léčitelskými úspěchy a s největšími zkušenostmi v dějinách léčení výživou.
Během 33 let, kdy v Rancho La Puerta poskytoval svou pomoc lidem hledajícím zde pomoc ke zdraví a školil své žáky, se Szekely nikdy nesetkal s nikým, komu by bezmasá strava nepřinesla velký prospěch. Svými více než 80 knihami o esejcích, svými přednáškami a Biogenickou společností zanechal Szekely světu dílo nevyčíslitelné ceny.147-52/

ANN WIGMOROVÁ

Ann Wigmorovou vychovala v Litvě její babička, která ji seznámila s léčivými silami přírody a přirozeným stravováním. Když pak Ann přijela ke svým rodičům do Ameriky, následkem nezvyklé a nepřirozené stravy těžce onemocněla. Trpěla rakovinou, polyartritidou a šesti dalšími těžkými nemocemi. Lékaři se již vzdávali všech nadějí, když si Ann vzpomněla na rady své babičky. Pomocí vegetariánské syrové stravy se jí podařilo zdraví zcela obnovit. Od té chvíle se začala věnovat šíření vědomostí o přirozeném stravování a odpovídajícímu způsobu života. Roku 1963 založila v Bostonu Hippocrates Health Institute, v němž se využívá veganské syrové stravy, přirozených léčivých postupů, dechových cvičení, jógy, meditace a pozitivní životní orientace pro zvýšení kvality života hostů a pacientů. Ann se postavila proti požívání masa, ryb, vajec a mléčných výrobků. Čistě rostlinná syrová strava způsobila u mnoha těžce nemocných pacientů v Hippocrates Health Institute pravé zázraky. Také pacienti trpící rakovinou, kteří byli svými lékaři již odepsáni, se uzdravili, opět díky pokynům Ann Wigmorové. Ann Wigmorová byla sama nejlepším příkladem účinnosti toho, co učila. Ve věku 80 let byl pro ni pracovní den trvající 16-20 hodin samozřejmostí.153-57 /

DR. GABRIEL COUSENS

Jako mladý lékař došel Gabriel Cousens pod vlivem Paavo Airoly, známého experta na výživu, k novým názorům týkajícím se příčin civilizačních chorob. Již velmi brzo se začal zajímat především o účinky výživy na duchovní stav člověka. Během své praxe lékaře, psychiatra a učitele meditace v Americe, Evropě a Asii byl utvrzen v tom, že strava bez masa je velmi užitečná nejenom pro tělesný ale také pro duchovní rozvoj člověka.
Dr. Cousens mohl jako první dokázat, že masitá strava vede k jednostranné aktivaci spodních čaker (jemnohmotných energetických center na páteři), přičemž pro harmonický duchovní stav je zapotřebí stejnoměrná aktivace všech čaker. Zkušenosti s jemnohmotnými energiemi přivedly dr. Cousense ke koncepci SOEF, pomocí níž je možné jednoznačně vysvětlit výhody vegetariánské stravy také v jemnohmotné oblasti. Hluboko zasahující souvislosti mezi výživou a duchovním

rozvojem člověka vysvětlil dr. Cousens jedinečným způsobem ve své knize "Spiritual Nutrition and the Rainbow Diet".
Tato kniha .představuje mezník v dějinách vědy o výživě a pro lidi znamená také velkou příležitost k získání prakticky využitelných poznatků pro rozvoj vlastního vnitřního potenciálu. /58-60/

DR. MICHAEL KLAPER

Dr. Klaper by si byl ve svém dětství asi nikdy nepomyslel, že se jednou stane jedním z nejvýznamnějších představitelů veganské výživy v Americe. Vyrůstal totiž na mléčné farmě a proto i po ukončení studií medicíny byly pro něho mléko a sýr hlavními potravinami.
Během své lékařské praxe na úrazovém oddělení jedné nemocnice v Kalifomii si Klaper stále častěji všímal špatného krevního obrazu pacientů, kteří krátce před odběrem krve jedli maso nebo mléčné produkty. Naproti tomu krevní obrazy pacientů, jejichž posledním pokrmem byla rýže a zelenina (což bylo v mnoha případech vzhledem k velkému podílu Asiatů v této oblasti), byly zcela normální. Toto zjištění přimělo dr. Klapera k tomu, aby znovu přezkoumal své názory na výživu a také své vlastní výživové návyky. Poznatky, které za několik let nashromáždil ho utvrdily v přesvědčení, že nejlepší strava pro člověka pochází z rostlinné říše. Takto např. zjistil, že u více než 90 % jeho pacientů byla po převedení na veganskou stravu trvale odstraněna nadváha, vysoký krevní tlak a alergie.
Dr. Klaper také podstatně přispěl k tomu, že mohla být nevyvratitelně dokázána hodnota veganské výživy pro matky a děti. Díky svým přednáškám, seminářům a knihám patří dnes dr. Klaper k nejrenomovanějším představitelům zdravé, humánní výživy, šetřící životní prostředí v USA./61,62/

ÚČINKY VAŘENÍ

Přesáhne-li teplota lidského těla 42 °C, jeho život skončí. Nejinak je tomu s potravinami, které nám příroda dává k dispozici. Jsou-li potraviny jako ovoce a zelenina ponechány v přirozeném stavu, obsahují aktivní procesy látkové výměny, anebo tu existují, tak jako u semen schopných klíčení, potenciály životnosti.
Vařením, smažením, pečením nebo jinými formami zahřátí život v potravě zaniká. Harmonická souhra mezi energií SOEF, vitálními a živnými látkami nemůže ve vařené potravě dále probíhat, protože zahřátím jsou vyvolány podstatné změny:
1. V oblasti vitálních látek se zahřátím ztrácejí především enzymy a vitamíny. Ztráta enzymů ve vařené stravě je 1 00 %, což je vzhledem k velkému významu tohoto katalyzátoru látkové výměny podstatná nevýhoda. Ztráta vitamínů je při průměrné době vaření následující:/2/

Vitamín Ztráta Vitamín Ztráta

vitamín C 70-80% inositol až 95%

vitamín A 10-30% kys. listová až 97%

vitamín E 50% biotin až 72%

vitamin B 1 25-45% kys.pantothenová až 44%

vitamín B2 40-48%

2. Struktura bílkovin potravy se změní. Těmito změnami se značně sníží možnost využití aminokyselin. Již v 60. letech mohl biochemik E. M. Olsen dokázat, že ztráta využitelných aminokyselin během průměrné doby vaření je 40 -60%. Podle Olsena se sníží absorpce dusíku z bílkovin potravy o 63 -77 %.(3) Toto by mohlo být hlavním důvodem pro jev, který již pozorovali mnozí badatelé v oblasti výživy, mezi jinými Dr. Ralf Bircher, Dr. Szekely a Ann Wigmorová a který popsali takto: vařenými potravinami je nutno přivádět podstatně více bílkovin, nežli potravou syrovou. Kdo jí mnoho syrové stravy, vystačí s poměrně menším množstvím bílkovin, protože nezahřáté bílkoviny jsou plně využity.

3. Subtilní organizující energetická pole (SOEF) potravin jsou zahříváním podstatně oslabena a ztrácejí svou strukturu. Proto musí tělo použít energii ze svých vlastních SOEF, aby mohlo strávit vařenou potravu a zajistit látkovou výměnu. Naproti tomu živá strava přivádí éterickému tělu ještě další jemnohmotnou energii a posiluje SOEF.
4. Zahříváním jsou vyvolány četné chemické reakce čímž vznikají látky, které se v přírodě nevyskytují. Tyto cizorodé látky musí pak být imunitním systémem odstraňovány, aby nenapáchaly příliš velké škody v látkové výměně. Proto dochází po vařeném jídle ke zvýšení počtu bílých krvinek, k tzv. leukocytóze trávení./3/
To vše znamená za prvé velké zatížení imunitního systému, za druhé se část pozměněných látek dostává do buněčné látkové výměny, kde nevyhnutelně dochází k určitým poruchám./4/

NEBEZPEČÍ Z MIKROVLN

Nechce-li se někdo vzdát vařeného jídla, měl by se alespoň vyvarovat jedné techniky vaření, pokud mu záleží na jeho zdraví a životním prostředí, a to přípravy jídel v mikrovlnné troubě.
Mikrovlny vyskytující se v přírodě jsou vytvářeny např. Sluncem vždy prostřednictvím pulsujícího stejnosměrného proudu. Naproti tomu technicky vyrobené mikrovlny jsou v~tvářeny střídavým proudem, což je jev, který se v přírodě nevyskytuje.
Tyto umělé mikrovlny vedou v organické tkáni k silným rezonančním vlněním atomů, molekul a buněk. Jelikož se tímto procesem zvyšuje teplota třením, jsou potraviny v mikrovlnné troubě zahřívány. Přirozené mikrovlny žádné takovéto účinky nemají.
Rezonanční vlnění ve tkáni pak vede k silným změnám struktury mnoha molekul, dochází k tzv. izomerizaci. Tyto pozměněné molekuly vyvolávají neřešitelné požadavky na látkovou výměnu a projevují se ještě mnohem škodlivěji, než konvenční druhově cizorodé látky vyvolané kvašením./61
V jedné pozoruhodné studii dokázali švýcarští biochemici Dr. Blanc a Dr. Hertel, že konzumace potravin připravovaných v mikrovlnné troubě vede k okamžitým chorobným reakcím imunitního systému. Dr. Hertel vyvodil ze své studie následující závěry: "V celkovém posouzení vykazují nálezy v krvi zkoušených osob po požití potravin připravených v mikrovlnné troubě chorobné změny, na rozdíl od ostatních variant přípravy jídla. Nepochybně dokázané ničivé účinky mikrovln působí na člověka škodlivě nejen při přímém ozáření, ale také nepřímou cestou -ozářenou potravou"./7/

NEBEZPEČÍ UNIKAJÍCÍHO ZÁŘENÍ

Záření vysílané mikrovlnnou troubou působí také přímo na člověka a na jeho okolí. Úplně těsná mikrovlnná trouba je utopií a k unikání paprsků dochází vždy. Čím déle je mikrovlnná trouba používána, tím větší je dávka unikajících paprsků.
Toto unikající záření může vyvolat vážné poruchy nervových buněk, zraku, vnitřních orgánů a může vést také ke změnám dědičnosti./8/ Již malé dávky mikrovln vyvolávají nadměrné vylučování vápníku v mozkových buňkách, což může vyvolat onemocnění./9/
Výzkum v Ústavu pro člověka a přírodu ve Verden/Aller dokázal, že žádná mikrovlnná trouba koupená v běžném obchodě není stoprocentně těsná a že vycházející únikové záření je zcela dostačující, aby mohlo způsobit výše uvedená poškození./l 0/
Oblíbený argument, že "dávky záření jsou malé" spočívá na zcela teoretických úvahách. Praxe dokazuje, že minimální ozáření umělými mikrovlnami je životně nebezpečné (na rozdíl od přirozených mikrovln).

MIKROVLNY JAKO ZNEČIŠŤOVATELÉ ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Také v zájmu našeho životního prostředí bychom se měli zříci používání mikrovlnné trouby. Únikové záření z mikrovlnné trouby se neomezuje pouze na naše vlastní čtyři stěny, nýbrž dosahuje do několika kilometrů.
Ze všech živých organismů jsou mikrovlnami nejsilněji poškozeny stromy a keře. Žebra listů a shluky jehličí jsou vysoce citlivými anténami pro elektromagnetické záření. Každý technik vysokofrekvenčních proudů může potvrdit, že geometrická uspořádání listových žeber, případně shluků jehličí, odpovídají přesně uspořádání antén vysokofrekvenční techniky./ll/

Těmito anténami přijímají stromy přirozené mikrovlny z kosmu a vzájemně si vyměňují informace prostřednictvím elektromagnetických vln. Takto lze např. vysvětlit, že stromy mohou vyvinout imunitu vůči určitému druhu parazitů, i když je tímto parazitem napaden jen jeden strom ve skupině. Podobná pozorování mohou být provedena i v případě, že jsou příslušné rostliny umístěny v oddělených prostorách./12/
Nasměrované radiové vysílače, radarové stanice a také mikrovlny pocházející z mikrovlnných trub způsobují svým vyzařováním přetížení rostlin řádově v násobku miliard. Při stanovení hraničních hodnot zatížení se dosud bralo v úvahu jen to, že mikrovlny zahřívají živé organismy teprve od určité dávky. Netepelné vlivy mikrovln přitom nejsou nikdy započítávány.
Stromy, které svými listy, případně svým jehličím přijímají dávku mikrovln s miliardovým násobkem toho, pro co byly přírodou vybaveny, mají tedy velké problémy udržet svůj informační systém v dobrém stavu. Dr. W. Volkrodt, fyzik a inženýr k tomu píše: "... Také strom je určitým druhem továrny vyrábějící dřevo. Potřebuje také inteligentní informační systémy řídící např. jeho vodní hospodářství a dopravu živin. Působí-li na jeho vnitřní informační systém radar nebo nasměrovaný vysílač jako rušitel, pak může dojít, podobně jako v nějaké továrně, k celkovému zhroucení jeho "výroby". Avšak na rozdíl od naší techniky neexistuje nikdo, kdo by takovýto oslabený strom mohl opravit. Je odsouzen k pomalému odumírání a nakonec ke smrti."/11/
Nejen velké vysílače mikrovln, jako je radar a směrované vysílače, hrají v této souvislosti svou úlohu. Nesmíme podceňovat ani účinky nenápadné mikrovlnné trouby. Každá mikrovlnná trouba, která nebude používána, bude představovat cenný příspěvek k ochraně životního prostředí.

OZÁŘENÉ POTRAVINY

Také ozařování potravin představuje postup, který je oficiálně považován za neškodný , avšak ve skutečnosti v sobě skrývá neodhadnutelná rizika. Účelem ozáření je zabránit klíčení např. u cibule a brambor a zamezit výskytu bakterií a hub. Tento postup slouží výhradně obchodu, neboť se tím samozřejmě zvýší trvanlivost zboží, ale na zdraví spotřebitele se přitom opět nebere žádný ohled. Aby se dosáhlo požadovaných účinků, musí být k ozařování použity mohutné dávky radiace. K porovnání: nejvyšší dávky při rentgenovém snímku představují 0,25-0,5 rad, při ozařování potravin jsou používány dávky přes 100.000 rad (rad = radiation absorbed dosis; tento rad byl roku 1985 nahrazen jednotkou gray (Gy), kde 100 rad odpovídá 1 Gy).
Nyní už je všeobecně známo, že rentgenové snímky představují pro organismus velké zatížení. Co tedy potom musí způsobit ozáření potravin, když se zde pracuje s dávkami 1 OO.OOOkrát většími? Vzhledem k těmto hodnotám není překvapující, že ozářená potrava je zcela mrtvá, tzn. bez LM (živých makromolekul) a energie SOEF./13/
Rizika z konzumace ozářených potravin jsou obrovská a možné škodlivé následky lze v celkovém rozsahu jenom tušit. Stejně jako ve využívání radioaktivity je i v této oblasti technika legalizována a vydávána za neškodnou. Ovšem stejně tak jako atomové elektrárny. může způsobit nezměrné škody na životě celé Země./14/

Z TOVÁRNY NA STŮL

Ve 20. století se v civilizovaných zemích rozšířila jedna forma znehodnocování potravin, jejíž účinky jsou ještě mnohem povážlivější, než účinky vaření. Je to průmyslové zpracování potravin na izolované, nepřirozené potravinové koncentráty. To se týká především výroby cukru v různých variantách, zpracování obilí na výrobky z výražkové mouky a denaturování jedlých tuků. Škody na zdraví, které tyto průmyslově vyráběné potraviny mohou způsobit při pravidelném užívání jsou velké. Mají podstatný podíl na šíření nemocí podmíněných výživou.
Jediným důvodem nedostatku vědomostí o škodlivosti průmyslově vyráběných potravin jsou snahy výrobců potravin, kteří nám chtějí namluvit, že jejich výrobky jsou zcela neškodné. Jelikož také politické instituce jsou připraveny raději obětovat zdraví miliónů lidí na oltář moderního realismu, než aby si pohněvali toto průmyslové odvětví, je spotřebitel odkázán na vlastní iniciativu.

CUKR - SLADKÝ, ALE NEBEZPEČNÝ

Přírodní potraviny obsahují vždy určitý podíl jednoduchých uhlohydrátů, které lze označit také jako cukry. Cukrovarnický průmysl poukazuje na to, že cukr, který je obsažen např. ve sladkém ovoci, je totožný s koncentrovaným cukrem, který oni vyrábějí. Tak má být u zákazníka vyvolán dojem, že cukr je něco zcela přirozeného.
Existuje však veliký rozdíl mezi přirozeným podílem cukru v ovoci a jiných potravinách a cukrem průmyslově vyráběným. V přírodních potravinách jsou vedle cukru obsaženy také LM, vitamíny, minerální látky, stopové prvky, vláknina, aromatické látky, mastné kyseliny a energie SOEF. Naproti tomu průmyslový cukr je čistý nebo (u sladidel, jako je javorový cukr, třtinový cukr aj., které také patří k průmyslově vyráběným druhům) vysoce koncentrovaný izolát uhlovodíků. Ani obyčejný bílý cukr, ani ovocný cukr nebo mnohé jiné varianty sladidel jako jsou sirupy, hnědý cukr a další neobsahují živé makromolekuly, enzymy nebo energii SOEF. Některé varianty sladidel mají sice minerální látky, ale to je zcela bezvýznamné při nedostatku vitamínů, LM a enzymů. Vitamíny skupiny B, které jsou nezbytné ke zhodnocení cukrů v látkové výměně, se nalézají v těchto druzích sladidel jenom stopově a většinou vůbec ne.
Touto nevyváženostmi mezi uhlohydráty a vitamíny dochází při pravidelné spotřebě cukru automaticky k chronickému nedostatku vitálních látek./15/ Při látkové výměně uhlohydrátů je totiž k jejich zhodnocení zapotřebí také mnohých vitálních látek. Jsou-li pak do těla neustále přiváděny vysoce koncentrované uhlohydráty bez odpovídajících vitálních látek, trpí organismus přirozeně jejich nedostatkem. Vzhledem k velkému množství cukru, který je dnes konzumován, je vyrovnání tohoto nedostatku potravinami bohatými na vitální látky nemožné. V Německu konzumuje průměmý občan denně 120-150 gramů cukru, přičemž podíl cukru použitý dodatečně ke slazení je jen nepatrný. Nejvíce je ho spotřebováváno v hotových výrobcích, které obsahují skrytý podíl cukru.
Cukr je obsažen nejen v čokoládě (53 % cukru), sladkém pečivu, vločkových přesnídávkách (30-52 % cukru), ale také v různých druzích müsli, limonádách, Coca-Cole, šťávách, ovocných konzervách, ovocných jogurtech, tvarohových výrobcích, pudincích, zmrzlinách a všech ostatních sladkých výrobcích. Cukr obsahuje dokonce i tomatový kečup (asi 30 %), dále hotové saláty, omáčky, polévky, zmražená pizza, hořčice, nakládané okurky, potraviny pro nemluvňata a mnoho dalších. V dnešních supermarketech není vůbec jednoduché najít hotové výrobky, které neobsahují žádný cukr.
Takovéto "bombardování" těla průmyslově vyráběným cukrem vede k poruchám látkové výměny, což je příčinou nejrůznějších civilizačních chorob, jako zubního kazu, paradentózy, diabetu, hypoglykémie, obezity, revmatických chorob, chorob krevního oběhu, rakoviny, ledvinových a žlučových kamenů, poškození jater, poruch chování, dětské obrny, žaludečních vředů a dalších./16/ Nutno přitom podotknout, že také živočišné potraviny patří mezi faktory způsobující výše uvedené nemoci, jelikož poruchy v látkové výměně způsobené živočišnými bílkovinami doplňují a podporují výskyt onemocnění způsobené konzumací cukru.

ZCELA LEGÁLNÍ OHLUPOVÁNÍ LIDÍ

Lékaři a vědci zabývající se výživou a mající srdce na pravém místě, jako Kollath, Cleave, Campbell, Yudkin, Katase, Roos, Bruker, Schnitzer, Slaper a mnozí další upozorňovali již dříve na následky konzumace cukru. Mohou se opírat o obsáhlý důkazný materiál vědecky nevyvratitelných studií a o desetiletí trvající pozorování.
Avšak cukrovarnický průmysl netrpí nedostatkem nápadů, když jde o "osvětu" obyvatelstva v jeho prospěch. Zde je několik příkladů:
WVZ (Hospodářský svaz cukrovarníků) vystupuje jako poradce CMA (Centrální marketingová společnost německého zemědělství) při sestavování informačních písemností určených pro veřejnost.
CMA je však navenek neutrální institucí, která má zaručovat spotřebiteli dobrou kvalitu při nákupu. Propojenost cukrovarnického průmyslu a kontroly kvality vede pak např. k tomu, že CMA

vypracovává barevné rozvrhy hodin pro děti, které vychvalují cukr jako důležitou živinu./161
Předseda KZV (Svaz nemocenských pokladen), Dr. Knellecken, který se angažoval v osvětové činnosti týkající se negativního účinku konzumace cukru na zdraví zubů, byl výhružkami a pomluvami donucen k odstoupení./16, 17 /
Cukrovarnický průmysl buduje všude na světě organizace, které představují navenek neutrální vědecké ústavy. Těmi jsou např. v Německu IME (Informační kruh ústní hygieny a výživy) a v USA "Princeton Dental Research Group" (tento název má vyvolat nepravdivou asociaci s obecně uznávanou Princetonskou univerzitou). Tyto krycí organizace, které tvoří reklamu pro cukrovarnický průmysl, uveřejňují pravidelně pod krycím pláštěm vědy výpovědi, které umožňují považovat cukr za neškodný, ne-li přímo zdraví podporující. Tak se např. ve spise Princeton Dental Research Group z roku 1992 uvádí, že pojídání čokoládových tyčinek předchází tvorbu zubního kazu!/18/
Každá objektivní osvěta týkající se katastrofálního stavu zdraví způsobeného konzumací cukru je cukrovamickým průmyslem vydávána za falešné tvrzení a výmysl nevědecky myslících fanatiků hájících přírodní stravování. Když Dr. William Dietz z Univerzity Tuft v USA v jedné zprávě doporučoval zakázat televizní reklamy pro přesnídávky z vloček s vysokým podílem cukru, odpověděl mluvčí firmy Kellogg takto: "Je jasné, že autor článku nerozumí významu, jaký mají hotové vločky pro zdravou výživu dětí. výpovědi o škodlivosti cukru jsou slabomyslností". Není divu, že firma Kellogg chce zákazníky odizolovat od nemilé pravdy týkající se cukru, neboť Kelloggovy vločkové přesnídávky obsahují až 52 % cukru.
Když byl televizí vysílán film o cukru, vyrobený společností pro zdravotní poradenství (GGB), napsal cukrovarnický průmysl odvážným odpovědným představitelům televize: "Taková vysílání vedou ke znejistění a ke strachu při používání potraviny, jejíž nezávadnost je mimo jakoukoli pochybnost."/17 /

Chléb náš smrtelný

Celá obilná zrna jsou hodnotnými dodavateli živin a vitálních látek. Avšak největší část dnešních obvyklých obilných výrobků, jako je chléb, nudle, pečivo, krupice, rýže, mouka a další je vyráběna pouze z vnitřního zrna. To sice obsahuje hodně uhlohydrátů, ale nemá žádné vitální látky. Lví podíl živých makromolekul, vitamínů, minerálů, stopových prvků a vláknin se nachází v okrajových vrstvách a v jádru obilného zrna. Tím, že jsou tito nositelé vitálních látek odstraněni, vzniká stejně jako u cukru problém jednostranného přísunu živin bez příslušných látek vitálních. Pravidelný přísun takovýchto výrobků z výražkové mouky vede, jako u cukru, k nedostatku vitálních látek. Negativní následky denaturace obilí jsou ještě zesíleny tím, že většina lidí se zbavuje vitálních látek předávkováním cukrem a nedostatkem syrové stravy.
V kuchyních, kde jsou si vědomi svého zdraví, se používají pouze celozrnné obilné výrobky. Je ale důležité nezaměňovat barvu chleba s jeho kvalitou. Ani šedý ani černý chléb nemusí být ještě celozrnným chlebem. Pravý celozrnný chléb je nejlepší nakoupit v obchodech se zdravou výživou, neboť chléb z běžného obchodu obsahuje často až 20 % výražkové mouky..

Denaturované tuky

Ačkoliv se již mnoho lidí snaží dodržovat stravu chudou na tuky, přece jen jsou zdravotní poruchy způsobené tuky v potravinách velmi rozšířené. Mnohem důležitější než množství tuků je totiž jejich kvalita.
Zatímco dříve byly olejniny zpracovávány mechanickým lisováním (a v dobrých podnicích ještě jsou),je dnes olej extrahován pomocí chemikálií. Přitom se část vitamínů rozpustných v tuku ztrácí a v oleji mohou zůstat zbytky rozpustidel. Oleje, které mají vysoký podíl volných mastných kyselin, jsou jich zbavovány vakuovou destilací a rafinací louhem. Poté ještě v mnoha případech následuje bílení a dezodorace (odstranění pachu). Dále se olej suší ve vakuu a ještě jednou filtruje, aby byly zcela odstraněny slizy a voda. Mnohé oleje jsou potom ještě barveny, aby působily přitažlivěji na zrak kupujících. Takovým intensivním zpracováním vzniká průmyslový výrobek, který je zcela v rozporu s přírodou.
Dobré oleje je proto třeba kupovat v obchodech se zdravou výživou, neboť jsou získávány z

ekologicky pěstovaných olejnin. Nejlépe lze doporučit oleje z klasických olejnin, jako je slunečnicový, olivový, lněný, mandlový a další. Opatrnosti je třeba u často vychvalovaného bodlákového oleje, jelikož je téměř vždy zbavován zápachu vodní parou, horkou 200 °C. Propagace bodlákového oleje není oprávněná, protože -na rozdíl od reklamy -nemají ani v oblasti složení mastných kyselin žádné přednosti v porovnání s jinými oleji. Oleje jsou ztužovány na konvenční margaríny hydrogenací čímž se dosáhne konzistence vhodné pro roztírání. Přitom se vodík slučuje na dvojných vazbách s uhlíkem nenasycených mastných kyselin. Tak vznikají izoolejové kyseliny, které v přírodě neexistují a způsobují poruchy v metabolismu tuků. V obchodech se zdravou výživou však existují druhy margarinů, které jsou vyráběny bez ztužování a podobných nevhodných procesů. Kdo se chce vzdát másla, ale nikoliv roztíratelných tuků, jako to dělají např. mnozí vegani z etických důvodů, ať raději zůstane u margarínů koupených v obchodech se zdravou výživou. Kdo naproti tomu dává přednost máslu, udělá dobře, když ho bude kupovat jako bioprodukt z ekologického zemědělství.

MATEŘSKÉ MLÉKO NEBO HOTOVÉ POTRAVINY?

V poslední době lze stále častěji číst varování před mateřským mlékem, protože prý je silně kontaminováno škodlivými látkami, takže by matka měla raději volit hotové baby-potraviny.
Za těmito velmi vědecky znějícími informacemi se většinou skrývají některé velké koncerny, které zaplavují trh výživami pro malé děti.
Zatížení mateřského mléka různými jedy z okolí samozřejmě představuje vážný problém. Kojící matka však může značně ovlivnit složení svého mléka, neboť největší část škodlivin se dostává do jejího těla z potravin. Ve studii uveřejněné v časopise "New England Joumal of Medicine", která vyvolala velkou pozornost, bylo dokázáno, že mateřské mléko žen, které se živí veganskou stravou, je 35 x méně zatížené škodlivými látkami, než je zatížení mléka průměrné ženy.(22) DDT může být prokázáno v mateřském mléce 99 % amerických matek, zatímco v mléce matek žijících vegetariánsky je prokazatelné jen v 8 %. Ostatně mateřské mléko není jedinou potravou, která je znečištěna z okolí. Kravské mléko představující hlavní surovinu obvyklých průmyslově vyráběných dětských potravin je nejméně shodně kontaminováno jedy z okolí, jako lidské mateřské mléko. V mléce z masného chovu zvířat byla navíc zjištěna přítomnost různých léků. Všechna doporučení pro používání dětských výživ namísto mateřského mléka jsou motivována hospodářskými zájmy a se zdravou výživou dítěte nemají ve skutečnosti nic společného. Stejně tak jako potraviny v prášku, složené většinou ze sušeného mléka a cukru, jakož i jiné druhy dětských potravin vyráběných průmyslově, jsou sterilními konzervami, které neobsahují ani LM ani SOEF. Kromě některých dodatečně přidaných syntetických vitamínů a minerálů neobsahují tyto konzervy žádné jiné hodnotné vitální látky.
Toto vše působí ničivě na zdraví a rozvoj dítěte. Děti vyživované uměle umírají dvakrát častěji náhlým dětským úmrtím (Sudden Infant Death), nežli děti kojené. Pravděpodobnost onemocnění neurodermitidou, alergiemi, astmatem nebo chronickými záněty středního ucha je několikanásobně větší pro dítě živené uměle, než pro dítě kojené. Hodnota IQ kojených dětí je podle studie uveřejněné v roce 1992 v "Lancet" průměrně o 8,3 body vyšší, nežli dětí živených uměle.
Mateřské mléko je požehnáním přírody pro nový život. Nemůže být nahrazeno potravou z konzervy, aniž by to mělo škodlivé následky.
Ani nový trend výrobců dětské výživy používat jako přísad pro své výrobky celozrnné obilí a biomléko nemění nic na jejich bezcennosti. Konzervy s velkým podílem cukru jsou zcela sterilní a není prakticky žádný rozdíl, zda mléko pochází od zdravých krav či nikoliv, nebo zda je použita mouka celozrnná či výražková. Ani nejlepší hotová dětská výživa není zdaleka tak dobrá jako nejhorší mateřské mléko. Rozdíl mezi mléčným nápojem obsahujícím biomléko a konvenčním mléčným nápojem je asi stejně velký jako rozdíl mezi pádem z třicátého nebo z dvaatřicátého poschodí mrakodrapu.

FLUORIDY A VITAMÍN D

Fluoridy -enzymové jedy -jsou při srovnatelné dávce 2,5x jedovatější, než arzen. Dávky fluoridu podávané malým dětem zpomalují tvorbu zubů, a proto se zubní kaz vyskytne teprve později. Tím se podle statistik může na první pohled zdát, že fluorid zabraňuje zubnímu kazu, avšak jediným důvodem je právě skutečnost, že se dětem začnou zuby vyvíjet později. Jakmile se zuby objeví, jsou napadány zubním kazem stejně, jako zuby jiných dětí. Zubní kaz je chorobou vyvolanou výhradně výživou, tzn., že se nevyskytuje ve výživě, kde se nepoužívá cukr, ve výživě plnohodnotné./16/
Jedině správnou výživou je možné dosáhnout skutečné profylaxe zubního kazu. Téměř všechny děti, které jí cukr, jsou ještě před 10. rokem života postiženy zubním kazem a to přes veškeré fluorové tablety a zubní pasty. Skupiny obyvatelstva, které cukr nekonzumují, zubním kazem netrpí a to i bez fluorových tablet či zubní pasty./3/
Fluoridy jsou vysoce jedovaté a organismu mohou způsobit mnoho škod. Fluorové léky a zubní pasty obsahující fluor mají svůj původ v ekonomických zájmech a bylo by třeba se jich s ohledem na zdraví dítěte v každém případě vyvarovat. Neuvěřitelné machinace, které se skrývají za vychvalováním fluoridů, odhalil dr. Bruker ve své knize "Pozor, fluor" (nakladatelství Emu). V obchodech se zdravými a přirozenými potravinami lze dostat zubní pastu neobsahující fluor, ale při odpovídající výživě je čištění zubů ze zdravotního hlediska dokonce zcela zbytečné.
Vitamín D si kojenci tvoří zářením slunečního světla na pokožku. Žádné sluneční lázně nejsou potřeba, stačí, když na obličej dopadá denní světlo. Pokud by měly být preparáty D-vitamínu pro kojence a malé děti opravdu tak nutné, pak by lidstvo do doby, než byly vynalezeny, již dávno vymřelo. Nedostatek vitamínu D malých dětí je našim dětským lékařům znám pouze z okruhu islámských obyvatel. Někteří přísně věřící mohamedáni totiž balí svá nemluvňata do závojů, takže se k jejich pokožce sluneční světlo nedostane. To potom může vést k nedostatku vitamínu D. Pokud však na obličej kojence dopadá dostatek denního světla, pak nic takového nehrozí./21 ,22/
Vitamín D 2 užívaný v preparátech se od přirozeného vitamínu D 3 liší postranním řetězcem v jeho molekulámí struktuře. Umělý vitamín D 2 je pro organismus cizorodý, což může vyvolat poruchy látkové výměny. Kromě toho nemá umělý vitamin D stejný antirachitický účinek jako přirozený vitamín D. Kojenci a malé děti by proto vitamin D v preparátech raději neměli užívat.

CO POTŘEBUJÍ NAŠE DĚTI?

Jedné letní noci roku 196 7 byla 1 v New Yorku přerušena dodávka elektrického proudu a celé město se okamžitě ocitlo v temnotě. Dvě dvanáctileté děti pohlédly k nebi a dostaly velký strach. Nebyla to tma, která je vyděsila, nýbrž podivné zářící body. Poprvé v životě totiž zaznamenaly, že na nebi existují hvězdy. Tenkrát však vůbec nevěděly, co to tam shora probleskuje.
Město Chicago leží u Michiganského jezera, jednoho z největších vnitrozemských jezer světa. Asi ve vzdálenosti 1 km od jezera žila v blízkosti nemocnice třináctiletá dívka. Lékař , který ji zde jednou léčil, se jí zeptal, zda se cítí již dost silná, aby mohla brzy podniknout plavbu po jezeře. Dívka se ho udiveně zeptala, jaké že jezero má na mysli.
Tato dívka chodila do místní školy, kde studovala matematiku, fyziku, angličtinu, dějepis atd. Pravděpodobně znala obsah různých televizních programů, písňové texty své oblíbené hudební skupiny a ceny základních amerických potravin -hamburgerů, zmrzliny, Coca-Coly a bramborových chipsů. Ale až do 13 .roku života nevěděla nic o existenci obrovského Michiganského jezera, pravého přirozeného divadla, nalézajícího se jen pár bloků domů dále od jejího domova.
Také obě newyorské děti byly pravděpodobně výborně informovány o výsledcích současné baseballové sezóny. Každý týden pravděpodobně viděly v televizi několik tuctů mrtvol. Ale světlo, které k nám na Zem hvězdy vysílají od samého počátku lidstva je vyděsilo k smrti, protože je neznaly.
Toto mohou být extrémní případy, ale zrcadlí velký problém naší doby: nedostatečný vztah dětí k přírodě a tím k samotnému životu. Děti jsou ve školách přesycovány věděním bez vzájemných souvislostí, které jim tak neposkytuje žádné poznání o hlubších aspektech života. Od malička jsou jako zákazníci zaplavovány celými průmyslovými odvětvími konzumní a zábavné výroby a jsou ovlivňovány rafinovanou reklamou.

Materialisticko-mechanistický obraz světa udusávající cit a způsob myšlení, zdůrazňující výkon v soutěžení ve společnosti, přechází na další generaci již v prvních školních letech. Jestliže volný čas vyplňuje převážně nabídka zábavního průmyslu a jestliže potraviny tvoří živočišné a průmyslové výrobky, pak jsou výhybky pro život -bez duševního rozvoje a bez vnitřního spojení se stvořením -již předem nastaveny. Vzrůstající počet mladistvých alkoholiků a lidí závislých na drogách, stále extrémnější formy zábavy a otupování smyslů televizí, videoprogramy a agresivní hudbou představují marné pokusy mladých lidí uniknout vnitřní prázdnotě, kterou takovýto život přináší. Přitom rozvracejí své vlastní zdraví a svou psyché a ještě více se odcizují prosté kráse života v harmonii s jinými formami života.
Na ochranu mládeže mohou existovat jakékoliv zákony a nařízení, ale pokud v mladých lidech neprobudíme hlubokou úctu a lásku k životu a ke všem jeho formám, pak se na těchto problémech změní jen velmi málo.
Není však možné opovrhovat něčím a milovat něco, co vůbec neznáme. Proto by měl k životu dítěte bezpodmínečně patřit intenzivní styk s přírodou a vědomá komunikace s rostlinami, zvířaty a přirozeně také s lidmi. V našich vlastních rukách spočívá úkol zprostředkovat přicházejícím generacím pozitivní postoj k životu založený na úctě a nikoliv na usilování o co možná největší zisk. Procítěné a prožité vnitřní spojení se vším životem v srdci dítěte je daleko důležitější než jakákoliv akademická vzdělanost. V tom spočívá klíč ke šťastnému a konstruktivnímu životu jak pro jednotlivé dítě, tak i pro celé budoucí generace.

Staré učení z přítmí dějin
Od starých časů historie existuje pozoruhodné učení, které je universální v použití a nadčasové ve své moudrosti. Jeho zlomky nacházíme v sumerských hieroglyfech a na kamenech a hliněných střepinách, až osm tisíc let starých. Některé ze symbolů, jako slunce, měsíc, vzduch, voda a další přírodní živly, jsou dokonce ještě starší, sahají až do doby kataklizmatu, ukončujícího čtvrtohory (Diluvium). Kolik tisíc let před tím toto učení existovalo, je neznámo. Stopy tohoto učení lze nalézt téměř v každé zemi a každé církvi. Jeho základní principy byly učeny ve staré Persii, Egyptě, Indii, Tibetu, Číně, Palestině, Řecku a mnoha dalších zemích. Ale ve velmi čisté formě bylo předáváno Esejským, kteří žili v posledních dvou nebo třech stoletích před Kristem a v prvním století po Kristu u Mrtvého moře v Palestině a u Mareotiského jezera v Egyptě. V Palestině a Sýrii byli členové tohoto bratrstva známí jako Esejští, v Egyptě jako Terapeuti, tj. léčitelé. Neví se, odkud přišli, ale je jisté, že jako bratrstvo Esejští existovali velmi dlouho, snad pod jinými jmény v jiných zemích.
Učení se objevuje v Zendavestě Zarathuštry, který mu dal živou formu, jež přetrvala tisíce let. Obsahuje základní pojetí véd a upanišad v brahmanismu, odvozuje se z něj rovněž indický systém jóga. Buddha učil později v podstatě stejné ideje a jeho svatý strom bódhi odpovídá stromu života Esejských. V Tibetu našlo učení výraz v tibetském kole života, dharmě. Pythagorejci a stoikové starého Řecka také v mnohém následovali principy Esejských svým způsobem života. Stejné staré učení bylo základem adóniské kultury Féničanů, alexandrijské školy filosofie v Egyptě a přineslo mnoho různým větvím západní kultury – svobodným zednářům, gnostikům, kabalistům a křesťanům. Ježíš je intepretoval v jeho nejjemnější a nejkrásnější formě v Devíti blahořečeních kázání na hoře.
Bratrstvo Esejských u Mrtvého moře
Esejští žili na pobřeží jezer a řek, daleko od měst a vesnic a ve svém společenství si vše stejně rozdělovali. Byli hlavně zemědělci a lesníci a měli tak rozsáhlé vědomosti o obilí, půdě a podnebních podmínkách, že dosáhli v pěstování ovoce a zeleniny značné rozmanitosti v poměrně pusté oblasti a při minimu vynaložené práce. Neměli žádné služebníky nebo otroky a říkalo se o nich, že byli prvními lidmi, kteří teoreticky i prakticky otroctví zavrhli. Mezi nimi nebyli ani chudí, ani bohatí, obojí spatřovali jako odchylku od Zákona. Založili vlastní ekonomický systém, který spočíval plně na Zákoně, a ukázali, že lze dosáhnout všech potravinových a materiálních potřeb lidí bez zápasu, jednoduše znalostí zákonů. Mnoho času věnovali studiu starých písem a zabývali se zvláštními odvětvími výchovy, léčení a astronomie.
Převzali dědictví chaldejské a perské astronomie a egyptského umění léčitelství. Byli zasvěceni do

proroctví, na které se připravovali dlouhodobými půsty. Právě tak se vyznali v užívání léčivých bylin. Žili jednoduchý, uspořádaný život, vstávali ráno před východem slunce, aby byli ve spojení s přírodními silami, koupel ve studené vodě byla pro ně obřadem a nosili bílé oděvy. Po denní práci na polích a vinicích pojedli mlčky své jídlo, zahájené a ukončené modlitbou. Jedli zcela vegetariánsky, nedotkli se ani jídel z masa, ani ostrých nápojů. Večery věnovali studiu a spojení s nebeskými silami. Večer byl počátkem dne a jejich sabbat nebo sváteční den začal v pátek večer, prvním dnu týdne. Tento den vyplnili studiem, diskusemi, rozhovory s návštěvníky a hrou na jistý hudební nástroj, jehož zbytky byly nalezeny. Díky svému způsobu života dosahovali vysokého věku 12O a více let a připisovala se jim podivuhodná síla a vytrvalost. Vším konáním vyjadřovali tvůrčí lásku.
Záznamy o životě Esejských nám byly dochovány ve spisech jejich současníků. Plinius římský občan, Philo alexandrijský filosof, Josephus Flavius, římský historik Solanius a další se vyjadřovali o nich rozličně: "zvláštní rasa, pozoruhodnější než kterákoli jiná na světě", "nejstarší zasvěcenci, kteří své učení obdrželi ve Střední Asii", "tradice, přechované z dávných dob", "stálá a neměnná svatost v myšlenkách, slovech a idejích". Skutečnost, že toto velmi staré učení přetrvalo věky, dosvědčuje, že to nemůže být výplod jednotlivce nebo určitých lidí, ale že to je interpretace – přenos skrze velké učitele – zákonu Universa, základního zákona, věčného a neměnného jako hvězdy ve svém oběhu.
Je stejné dnes jako před dvěma nebo desítkami tisíc let a ještě i dnes stejně použitelné. Část vnějšího učení je v aramejských textech přechovávána ve Vatikáně v Římě. Některé slovanské texty se nalézají v majetku Habsburků v Rakousku a říká se, že byly ve třináctém století přineseny na západ nestoriánskými kněžími, kteří prchali před nájezdy Džingischána z Asie. A pak jsou tu svitky od Mrtvého moře, které našla před čtyřiceti lety zvědavá koza. Díky suchosti jeskyní, ve kterých byly u Mrtvého moře zahrabány, přežilo mnoho svitků tisíciletí a přineslo uprostřed dvacátého století náhlou pozornost pro Esejské.