

# Znaczenie wegetarianizmu

## Część 1

W czwartkowym programie na żywo w ramach audycji Afternoon Satsang Segment, jej gospodarze Prem i Arvind poruszyli drażliwą kwestię podejmując gorący temat wegetarianizmu (27 lutego i 26 marca 2014 r.). Pozytywny odzew słuchaczy zainspirował nas do tego, by zaprezentować państwu ten obszerny artykuł na temat wartości wegetarianizmu. Ci, którzy żyją i się modlą, i będą to robić przez wieki w imię Bhagawana Śri Sathya Sai Baby, zasługują na zupełną jasność w tej delikatnej sprawie.

W niniejszej relacji, która zbiegła się w czasie ze Światowym Miesiącem Wegetarianizmu i z epidemią Eboli w Afryce Zachodniej, wnikliwie zagłębiamy się w sprzeczne tendencje dotyczące tego tematu i wyjaśniamy go z każdej możliwej strony. Przedzierając się przez ostatnie ślady niejasności, jakie mogą pojawić się w wyniku sporów w kwestii osobistego wyboru i zdrowia, przedstawiamy pewne suche fakty, przypominające nam dlaczego spożywany przez nas pokarm musi być świadomym wyborem z powodu świadomych, podświadomych i nieświadomych konsekwencji, jakie on niesie.

Uwzględnić produkty pochodzenia zwierzęcego w swoim jadłospisie czy nie... – kiedyś była to jedna z klasycznych dyskusji, która wydawała się nie mieć bliskiego końca ani rozstrzygnięcia. Oba 'walczące' ze sobą obozy ręczyły za korzyści ze swojego punktu widzenia. Dzisiaj, od gospodarki po środowisko, od nauki po duchowość, niepodważalne dowody przechylają tę dyskusję w stronę jednego konkretnego wyboru.

Otóż nawet jeśli wasze umysły biegają jak szalone, aby wybrać stronę, po której staniecie w tej 'wojnie', mając ku temu tysiąc powodów, pozwólcie nam określić zakres – granice operacyjne – tego artykułu, aby sprawy można było zrozumieć i przyswoić sobie z racjonalnego punktu widzenia.

Oczywiście, ten artykuł jest przeznaczony dla tych, którzy uważają rozwój duchowy za życiowy priorytet. Jest odpowiedni także dla innych, ponieważ w dużej mierze opiera się na naukowych danych i obserwacjach. Siłą rzeczy, obficie czerpie z nauk Bhagawana Śri Sathya Sai Baby i dlatego mamy nadzieję, że będzie służył dla jego wielbicieli jako 'święty Graal'.

Pytanie, jakie nasuwa się teraz jest takie: Po co, u licha, ten artykuł jest potrzebny do przekazywania tego, co Swami powiedział na temat tej dyskusji? Pobieżne spojrzenie na jego życie i jego dyskursy daje jasną odpowiedź. Chociaż Baba urodził się w rodzinie kszatrijów (kasta wojowników), która zgodnie z tradycją jadła mięso, to od dzieciństwa nigdy nie tknął niewegetariańskiego jedzenia. Swoich przyjaciół, kolegów z klasy, członków rodziny i mieszkańców wsi także zniechęcał do jedzenia mięsa zwierząt. Jeśli chodzi o kwestię jedzenia mięsa, to w swoich słowach jest on równie

przekonujący, jak w swoich czynach. Oto kilka fragmentów z dyskursów Swamiego, w których wyraźnie mówi, czego oczekuje od swoich wielbicieli:

„Dzisiaj każdy, niezależnie od tego czy uważa się za wielbiciela, czy nie, powinien przestać spożywać mięso. Jedzenie mięsa tylko rozwija zwierzęce cechy. Zostało dobrze powiedziane, że spożywany przez nas pokarm determinuje nasze myśli. Przyjmując mięso różnych zwierząt przyswajają się cechy tych zwierząt. To grzech - żywić się zwierzętami, których, tak jak ludzi, podtrzymuje tych samych pięć żywiołów! Oprócz popełniania grzechu zadawania okrucieństwa zwierzętom, prowadzi to do demonicznych skłonności. Dlatego ci, którzy naprawdę próbują stać się wielbicielami Boga, muszą porzucić niewegetariańskie jedzenie. Nazywając siebie wielbicielami Sai lub wielbicielami Ramy i Kriszny, tuczą się na kurczakach. Jak można ich uważać za wielbicieli Sai? Jak Bóg może uznać takiego człowieka za wielbiciela. Dlatego, czy są to wielbiciele w Indiach czy za granicą, powinni zrezygnować z tego ciągłego jedzenia mięsa”. *Dyskurs z 23.11.1994 r.*

„Jeśli macie być szczęśliwi, to dzisiaj jako ofiarę dla Swamiego porzucicie jedzenie mięsa, picie alkoholu i palenie. Rezygnując z tych trzech nawyków przyniesiecie korzyść sobie, a także społeczeństwu i narodowi. Jedynym celem Swamiego jest wspierać dobro rodziny, społeczeństwa i narodu. Jeśli pragniecie podążać za wolą Swamiego i wypełniać ją, od tej chwili zrezygnujcie z tych trzech złych praktyk. Nie odkładajcie tego na jutro. Dlaczego? Jeśli wciąż mówicie jutro, jutro, zaczynacie coraz bardziej w tym gustować, a później zamienia się to w uzależnienie. Nie. Już teraz podejmijcie to postanowienie, w tej chwili. Oto czego dzisiaj oczekuje od was Bhagawan. Dlatego spodziewam się, że jako ucieleśnienia miłości, będziecie tego przestrzegali; tym samym sprawicie radość Swamiemu, wspierając pomyślność swojej rodziny i narodu. Błogosławię wam wszystkim i kończę swój dyskurs”. *Dyskurs z 23.11.1994 r.*

„Musimy uczyć naszych studentów praktykowania nauk Sai, aby rodzice mogli uczyć się za pośrednictwem swoich dzieci studiujących w naszych szkołach. Dla przykładu, rodzice studenta mogą nie być wegetarianami. Gdy student pojedzie do domu na wakacje, może spowodować zmianę u swoich rodziców opowiadając im z pokorą o świętości spożywania wegetariańskiego jedzenia. Student może powiedzieć swojej matce: „Mamo, nie mogę spożywać jedzenia przygotowanego w wyniku zabicia innej żywej istoty. To nie wyjdzie mi na dobre. Tego ciała, które składa się z mięsa, nie powinno się żywić mięsem. Nasze ciało potrzebuje świętego pokarmu, a nie mięsa. Jedzenie mięsa rozbudzi we mnie zwierzęce instynkty. Powinniśmy spożywać tylko święte, wegetariańskie jedzenie, które przeznaczył dla nas Bóg”. W ten sposób możemy uczyć rodziców za pośrednictwem studentów. A z biegiem czasu nawet rodzice przestaną spożywać niewegetariańskie jedzenie. Znam wiele rodzin, które przestały spożywać niewegetariańskie jedzenie, gdy ich dzieci wstąpiły do naszych instytucji. Robię wiele rzeczy za pośrednictwem studentów. *Dyskurs z 21.11.2001 r.*

Wracając do pytania.

„Po co kamuflować w debatach jasne zalecenie Swamiego?”.

Dzieje się tak dlatego, że możemy niezachwianie wierzyć w to, co mówi Swami, lecz nie potrafimy ‘udźwignąć tego naukowo’ i bronić się, gdy stawia się nam niewygodne pytania. Te pytania nie muszą pochodzić jedynie od zagorzałych zwolenników niewegetariańskiego jedzenia, ale nawet od naszych własnych dociekliwych dzieci! Niektórzy z nas być może doszli do wniosku, że wystarczy przestrzegać jednej albo dwóch (czy trzech) nauki Swamiego (lepsze to niż nieprzestrzeganie żadnej nauki, czyż nie?) i dlatego nie decydują się na porzucenie pokarmu pochodzenia zwierzęcego. Wreszcie możemy pozostawać w błogiej nieświadomości konsekwencji, na wielu poziomach, jakie pociąga za sobą jedzenie mięsa. Teraz, kiedy macie jasność, po której stronie tej ‘dyskusji’ stoi Swami (i w związku z tym my), możecie albo zdecydować się zwyczajnie zamknąć tę stronę i robić ‘lepsze’ i ‘bardziej interesujące’ rzeczy w życiu albo czytać dalej i poznać fakty z każdej możliwej perspektywy. Mamy nadzieję, że możliwość świadomego wyboru pomoże nam wszystkim otrzymać pozytywne skutki.

### **Perspektywa środowiska**

Swami często mówi o czterostopniowej hierarchii, która łączy człowieka z Bogiem. Mówi, że wjaszti (jednostka) jest częścią samaszti (społeczeństwa), które z kolei jest częścią sriszti (natury) stanowiącej część Parameszti (Boga). Punkt widzenia Parameszti na nie-wegetarianizm jest zupełnie jasny na podstawie życia i nauk Swamiego. Podobnie sriszti, czyli perspektywa środowiska, prezentuje bardzo przekonujące argumenty i wnioski.

### **Kwestia trwałości**

Na początku przypomnijmy sobie czasy naszej szkoły podstawowej, gdzie uczyliśmy się prawa Lindemana (prawa 10 procent). Wiadomo, że rośliny mogą wchłaniać tylko 1% energii słonecznej potrzebnej do produkcji pierwotnej i przechowują jedynie 10% z tego jednego procenta. Jest ona dostępna dla zwierząt roślinożernych. Prawo Lindemana mówi dalej, że gdy zwierzęta roślinożerne zostaną zjedzone przez organizmy na następnym poziomie troficznym, znowu tylko 10% energii zawartej w tym pożywieniu znajdzie się w mięsie zwierząt, które będzie dostępne dla organizmów na kolejnym poziomie troficznym – konsumentów drugiego rzędu, jakimi są mięsożerni.

### **Światło słoneczne – trawa – konik polny – jaszczurka – wąż**

Załóżmy, że wąż waży około 2 kg. Patrząc wstecz i wykorzystując prawo Lindemana, dochodzimy do wniosku, że w ekosystemie węża powinno być przynajmniej 20 kilogramów jaszczurek, które zjada. To implikuje przynajmniej 200 kilogramów koników polnych, pokarmu jaszczurek, a te z kolei potrzebowałyby przynajmniej 2000 kg trawy. Krótko mówiąc, wąż o wadze 2 kg powinien zjeść 2000 kg trawy. Jest to na pewno uproszczenie, ponieważ wąż mógłby od razu zjeść koniki polne, ale to uproszczenie służy podkreśleniu jednej kwestii, a mianowicie:

Im wyższa pozycja w łańcuchu pokarmowym, tym większe zasoby roślin potrzebne są do podtrzymania życia. (Dzieje się tak dlatego, że żadne inne formy życia oprócz roślin nie mogą odżywiać się światłem słonecznym).

Oczywiście jest wielu, którzy twierdzą, że prawo ‘wydajności przepływu’ jest prymitywne i niemal bez sensu. Nie można polemizować z faktem, że istnieje znacząca różnica w efektywności, z jaką organizmy wykorzystują swoje zasoby żywności. Tak samo nie można spierać się z faktem, że maksymalna efektywność eksploatacji tych źródeł wynosi około 70% ze średnią zmierzającą w stronę

30%. Więcej na ten temat można przeczytać w artykule Larryego Slobodkina<sup>1</sup>. Zatem może zmienimy prawo Lindemana na 'prawo 30 procent'. Mimo wszystko wegetarianizm to lepsza wiadomość.

Wystarczy logika dziecka, aby uświadomić sobie, że będziemy potrzebowali większych ilości ziemi do uprawiania roślin, jeśli postanowimy zaspokoić mięsne potrzeby naszego organizmu jedząc mięso zamiast roślin. Człowiek o wadze 80 kg (zgodnie z prawem 30 procent) będzie potrzebował około 270 kg roślin/mięsa na swoje utrzymanie. Jeśli wybierze mięso, to mięso będzie wymagało około 900 kg roślin. Stając się wegetarianinem człowiek o masie 80 kg ratuje ziemię przed koniecznością uprawiania następnych 630 kg roślin! Ten rodzaj 'zimnej logiki' przekonał Grahama Hilla ze słynnego portalu Treehugger do tego, by zostać wegetarianinem w dni powszednie, ponieważ uznał, że bycie całkowitym nie-wegetarianinem jest niekorzystne dla trwałości środowiska! Ekolog został pół-wegetarianinem! Przedstawił swoją silną i pragmatyczną propozycję nie-wegetarianom w trwającym 5 minut wystąpieniu na konferencji TED<sup>2</sup>.

Trwałość środowiska naturalnego bardzo mocno ucierpiała z powodu produkcji mięsa przez kolejne szybko zanikające życiodajne źródło – wodę. Według raportu organizacji non-profit Water Footprint [waterfootprint.org](http://waterfootprint.org) [report](#) do produkcji tony ziemniaków potrzeba średnio około 330 000 litrów wody. Produkcja takiej samej ilości wołowiny wymaga mniej więcej 16 726 000 litrów wody – 50 razy więcej!

#### Argumenty przemawiające za zanieczyszczeniem

Mówiliśmy o wpływie ilościowym na środowisko, a teraz pokażemy szokujące oddziaływanie jakościowe. Jak pokazuje poniższa ilustracja przedstawiająca wagę ssaków lądowych, ludzie nie są najcięższymi istotami wśród stworzeń żyjących na ziemi. To miejsce zajmuje bydło, które zamieszkuje ziemię mając średnio dwa razy większą masę niż ludzie! Potrzebuje pastwisk lub dużych pól, gdzie rośnie dla niego pożywienie (zwykle zboże). W tym celu duże połacie ziemi zostały wykarczowane z podtrzymujących życie lasów, a tym samym w wielu miejscach na ziemi zniszczono bioróżnorodność. Jest to coś, nad czym trzeba się bardzo poważnie zastanowić, jeśli według [raportu ONZ](#) ponad 26% lądowej powierzchni ziemi wykorzystuje się na pastwiska, a 33% wszystkich terenów uprawnych używa się do produkcji paszy dla bydła.

Pomyślmy także o wszelkich bredniach, jakie się opowiada tam, gdzie sprawa dotyczy nie-wegetarianizmu. To może być szokujące, że blisko 20% wszystkich emisji gazów cieplarnianych (sprawców odpowiedzialnych za globalne ocieplenie i związane z nim zagrożenia) spowodowanych jest przez trzodę. Emisja ta jest większa od ilości gazów cieplarnianych, jakie wytwarzają wszystkie pojazdy na całym świecie! Dzieje się tak dlatego, że oprócz dwutlenku węgla, wnętrzości bydła produkują gaz metan, a nawóz z odchodów wytwarza tlenek azotu – obydwa są bardziej trujące niż dwutlenek węgla. Ktoś może powiedzieć, że gazy cieplarniane wydzielają się także z roślin białkowych. W przeciwieństwie do mięsa, większość emisji gazów z roślin białkowych ma miejsce po tym, jak uprawy opuszczają gospodarstwo (przetwarzanie, transport, gotowanie i składowanie

---

<sup>1</sup> Larry Slobodkin – "The good, the bad and the reified" – Evolutionary Ecology Research, 2001, 3:1-13. - <http://www.eeb.uconn.edu/courses/EEB302/EverythingInHereAsOfJan2006/SlobodkinGoodBadReified.pdf>. (przyp. tłum.)

<sup>2</sup> TED (Technology, Entertainment and Design) – konferencja naukowa organizowana rokrocznie w różnych krajach świata przez amerykańską fundację pozarządową Sapling Foundation, której celem jest popularyzacja idei wartych rozpowszechniania. - [http://pl.wikipedia.org/wiki/TED\\_%28konferencja%29](http://pl.wikipedia.org/wiki/TED_%28konferencja%29). (przyp. tłum.)

odpadów). Jednak zanieczyszczenie zwierzęcymi produktami przemiany materii nie ogranicza się tylko do powietrza.

My, ludzie, słyszymy słowo „laguna” i wyobrażamy sobie błękitną wodę otoczoną drzewami palmowymi, prawdopodobnie z górami w tle. Wizyta na farmie przemysłowej (tak nazywa się miejsce, gdzie hoduje się bydło na potrzeby przemysłu mięsnego) szybko usunęłyby ten piękny obrazek z naszych umysłów. Na farmach przemysłowych laguna oznacza dół na wolnym powietrzu wypełniony moczem i nawozem. Jest tam mnóstwo moczu i nawozu, ponieważ niektóre laguny mają więcej niż 7 akrów i zawierają aż od 90 do ponad 200 milionów litrów płynnych ścieków! Laguny mogą przeciekać, pęknąć albo przepełnić się i przelewać się po deszczu. To otwiera puszkę Pandory z problemami, począwszy od szkodliwego kwitnienia alg do śmierci ryb i od zanieczyszczenia wód gruntowych do przenoszenia chorób. Aby utrzymać bydło w zdrowiu, dosypuje się dużo antybiotyków do paszy, która w naturalny sposób jest wydalana. Te antybiotyki wytwarzają odporność w bakteriach i w innych drobnoustrojach sprawiając, że choroby są trudniejsze do leczenia. Nawet jeśli żadne z tych problemów nie występują, laguny nadal wydzielają toksyczne i cuchnące gazy.

### **Biomagnifikacja**

Wreszcie, istnieje problem biomagnifikacji. Można go łatwo zrozumieć na przykładzie zaprezentowanego wcześniej łańcucha pokarmowego. Znany jest fakt, że w produkcji roślin używa się wielu różnego rodzaju środków chemicznych w postaci nawozów, pestycydów i herbicydów. Ciało zwierzęcia nie rozkłada tych związków i dlatego na ogół gromadzą się one w organizmie. Zakładając, że trawa zawiera 1 ppm<sup>3</sup> (1 cząsteczka na milion) związków chemicznych, oto co się dzieje.

### **Światło słoneczne – trawa – konik polny – jaszczurka – wąż**

Konik polny otrzymuje 10 ppm środków chemicznych. Jaszczurka ma 100 ppm, a wąż dostaje 1000 ppm tych samych środków chemicznych (stosując w tym miejscu prawo 10 procent)! Im wyższa pozycja organizmu w łańcuchu pokarmowym, tym większe jest stężenie związków chemicznych w ciele. Sukces odradzania się gatunków ptaków drapieżnych na najwyższym poziomie troficznym (np. orzeł bielik, sokół wędrowny) w Ameryce Północnej, przestrzegającej zakazu używania azotoksu w rolnictwie, jest świadectwem, jakie znaczenie ma biomagnifikacja. W tym sensie na pewno dla całej ludzkości bezpieczniejsze jest jedzenie roślin bezpośrednio, zamiast spożywania zwierząt karmionych roślinami. A teraz wyobraźcie sobie zagrożenie, jakim jest jedzenie zwierząt na wyższym poziomie troficznym uważanych za przysmaki!

### **Jedzenie mięsa – teoretyczna czy ostateczna potrzeba**

Oto argument, który podnosi wielu nie-wegetarian – co w kwestii jedzenia powinien zrobić człowiek mieszkający, powiedzmy w Arktyce. Jeśli o to chodzi, na ziemi istnieją obszary, gdzie uprawianie żywności jest niemożliwe i trzeba być zależnym od mięsa. Nie musimy tam przebywać, jeśli ktoś oczywiście nie bierze udziału w jakichś misjach ratujących świat na tych terenach. Poza tym, jest to sytuacja, jaką stworzyła sama natura! Co wtedy zrobicie?

---

<sup>3</sup> **ppm** (ang. *parts per million*) – sposób wyrażania stężenia bardzo rozcieńczonych roztworów związków chemicznych. - <http://pl.wikipedia.org/wiki/Ppm>. (przyp. tłum.)

Taka sytuacja to raczej wyjątek, a ten artykuł ma charakter ogólny. Dla przykładu, lecząc raka truje się komórki za pomocą chemioterapii. Rak to wyjątkowy przypadek, w którym zatrucie ciała jest do pewnego stopnia konieczne. Nie znaczy to, że każdy powinien przyjmować dawki tych trucizn. Innymi słowy, jedzenie mięsa może być koniecznością na niektórych obszarach świata. To nie powinno stwarzać takiej 'potrzeby' w każdej części świata! Niestety, tak się właśnie stało. Jak do tego doszło i jaki jest skutek takiego myślenia – tym zajmiemy się w drugiej części artykułu.

### Perspektywa społeczno-ekonomiczna

Pan Ramesh (nazwisko zostało zmienione, aby zachować anonimowość), sprzedawca w wiosce Puttaparthi zarabia około 6 000 rupii miesięcznie (nieco ponad 100 dolarów) Pomimo ograniczonych środków, przyznaje, że nie potrafi powstrzymać się od gotowania mięsa przynajmniej raz w tygodniu. Gdy kilogram większości warzyw lub produktów zbożowych kosztuje 50 rupii, kilogram kurczaka kosztuje 250 rupii. Kurczak na obiad raz w tygodniu, licząc cztery razy w miesiącu, przekłada się na koszt 1000 rupii miesięcznie, zamiast wydatku w wysokości 200 rupii na produkty wegetariańskie. Obciążenie ekonomiczne zaskakuje pana Ramesha, lecz wzdycha z rezygnacją: „Co mogę zrobić, proszę pana? Nie potrafię przestać jeść mięsa”.

Fize Mohammad, doradca inwestycyjny z Trynidadu i Tobago mówi: „Kiedy tylko spotykam osobę, która mówi, że nie może zainwestować, wykupić ubezpieczenia ani zaoszczędzić z powodu konieczności codziennych wydatków, delikatnie sugeruję jej, aby rozważyła ograniczenie palenia, picia i jedzenia mięsa. Możliwości oszczędzania są tak duże, że klienci są mile zaskoczeni perspektywami wzrostu, jaki mogą osiągnąć w ciągu 10 lat”.

Kiedy Mahatma Gandhi wyjaśniał wegetariańskie praktyki panujące w Indiach swoim przyjaciołom wegetarianom, ujął to w ten sposób:

„Praktycznie wszyscy Hindusi są wegetarianami. Niektórzy są nimi dobrowolnie, a inni przymusowo. Ci drudzy, chociaż są zawsze chętni do jedzenia mięsa, to jednak są za biedni, aby je kupić. To stwierdzenie potwierdzi fakt, że w Indiach są tysiące ludzi, którzy muszą żyć za jednego pajsza dziennie. Żyją o chlebie i soli”.

Warunki ekonomiczne nie muszą być aż takie złe, aby uświadomić sobie inwestycyjny potencjał wegetariańskiego jedzenia. Każdy etap przetwarzania mięsa wymaga większych nakładów niż jego warzywne odpowiedniki. Czyszczenie mięsa wymaga więcej czasu i wody. Gotowanie go wymaga większej energii, większego wysiłku i więcej czasu. Prawdę mówiąc, jest wiele wegetariańskiej żywności – owoców i warzyw – które można zjeść na surowo. Bardzo mało jest takich ekwiwalentów wśród potraw mięsnych – prawie wszystkie wymagają przetwarzania. W końcu nawet sprzątanie po gotowaniu mięsa wymaga więcej czasu, energii, wody i środków czyszczących!

To, co dzieje się na poziomie mikro, jest także możliwe do przewidzenia na poziomie makro. Wyższe koszty za chłodzenie i transport mięsa obciążają finansowo gospodarkę tak samo, jak jedzenie mięsa obciąża jednostkę lub rodzinę. A co z przechowywaniem w chłodni warzyw i owoców? Cóż, warzywa i owoce, tak czy inaczej trzeba przywozić i przechowywać, ponieważ nie ma problemu z życiem wyłącznie na diecie wegetariańskiej, ale nie da się przeżyć jedząc tylko mięso (jak lew lub rekin). Nawet mięsożercy potrzebują owoców i warzyw. Po drugie, uprawa warzyw i owoców jest znacznie

łatwiejsza w porównaniu z chowem zwierząt i niemal każda miejscowość bierze aktywny udział w jej lokalnej produkcji.

### Perspektywa zdrowia

Powiedzmy, że nie dbam o środowisko ani nie przejmuję się kosztami społeczeństwa. Dobrze zarabiam i dlatego dobrze się odżywiam. Moje zarobki są na tyle wysokie, że chronią mnie przed każdą szkodą, jaką może mi wyrządzić środowisko. Czy w takim razie mogę jeść mięso i żyć wygodnie?

Dla większości ludzi uchronienie się przed 'szkodami' środowiska jest praktycznie niemożliwe. Dla mniejszości może to być możliwe tylko teoretycznie. Jednak nawet jeśli ktoś ma takie wątpliwości, jedzenie mięsa szkodzi z powodu wpływu, jaki wywiera na jego własne ciało. A tu chodzi nie tylko o ciało fizyczne, lecz także o ciało subtelne/duchowe.

Idea jest tu taka, że nawet jeśli ktoś nie potrafi zaakceptować argumentów altruizmu, to podziałają na niego argumenty o 'egoizmie oświeconym'. Paradoksalnie dzieje się tak, ponieważ, aby być egoistycznym, trzeba być altruistą i vice versa. Zawile? Cóż, wkrótce stanie się to jasne, gdy poznamy zniszczenia, jakie jedzenie mięsa powoduje w ludzkim ciele.

### Zaproszenie do katastrofy

Wyszukiwarka Internetowa wyrzuca setki wyraźnie sprzecznych wyników na temat problemów zdrowotnych z wegetariańskimi i niewegetariańskimi sposobami odżywiania się. Są to artykuły i badania, które pokazują, jak jedzenie mięsa zwiększa ryzyko zachorowania na różne rodzaje nowotworów, jak należy definitywnie ograniczyć jedzenie mięsa, ale nie rezygnować z niego zupełnie oraz takie, które mówią, że mięso ekologiczne jest dobre, chociaż możliwe do zastąpienia. Są przypadki, które wskazują na niebezpieczeństwa ścisłej diety wegańskiej, co właściwie nie wyklucza diety wegetariańskiej!

#### Zagrożenia wynikające ze spożywania przetworzonego mięsa

##### Większe ryzyko udaru

Przeprowadzone w 2012 roku badania American Heart Association (Amerykańskiego Stowarzyszenia Kardiologicznego) znalazły związek ryzyka udaru mózgu ze spożywaniem przetworzonego mięsa; ryzyko to wzrasta o 13% z każdą dzienną porcją.

##### Podwyższone ryzyko śmierci

W 2013 roku American Journal of Epidemiology (Amerykański Dziennik Epidemiologiczny) poinformował, że spożywanie przetworzonych produktów mięsnych wiąże się z podwyższonym ryzykiem śmierci.

##### Dwukrotnie wyższe ryzyko wystąpienia choroby płuc

Przeprowadzone w 2007 roku badania wykazały, że u mężczyzn, którzy codziennie jedzą przetworzone mięso, ryzyko rozwoju choroby płuc jest ponad dwukrotnie wyższe w porównaniu z mężczyznami, którzy rzadko jedzą przetworzone mięso lub nie jedzą go wcale.

**Dwukrotnie wyższe ryzyko wystąpienia choroby serca, raka i cukrzycy**

Badanie Uniwersytetu Harvarda pokazało, że spożywanie przetworzonego mięsa zwiększa u kobiet ryzyko wystąpienia raka, choroby serca i cukrzycy. Badania British Medical Journal Open wykazały związek pomiędzy spożywaniem przetworzonego mięsa, a podwyższonym ryzykiem występowania chorób serca.

**Zwiększone ryzyko zachorowania na raka jelita grubego i przedwczesna śmierć**

W 2013 roku American Cancer Society (Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem) poinformowało, że u osób, które po przebyciu raka jelita grubego jedzą dużo czerwonego lub przetworzonego mięsa, wzrasta prawdopodobieństwo, że umrą ponad 7,5 roku wcześniej.

**Zwiększone ryzyko zachorowania na raka pęcherza**

Badania Narodowego Instytutu Zdrowia z 2010 roku ujawniły, że spożywanie przetworzonego mięsa zwiększa ryzyko zachorowania na raka pęcherza.

**Zwiększone ryzyko zachorowania na raka prostaty**

Badanie Narodowego Instytutu Zdrowia wykonane w 2009 roku dowiodło, że przetworzone mięso zwiększa ryzyko zachorowania na raka prostaty. Każde spożycie 10 gramów przetworzonego mięsa zwiększa o 10% ryzyko wystąpienia raka prostaty.

Badanie Uniwersytetu Harvarda ujawniło, że mężczyźni, którzy jedzą wysoko przetworzone mięso mają zaburzenia żywotności plemników, ich rozmiaru i kształtu.

Aby uzyskać więcej informacji, prosimy odwiedzić stronę: <http://www.pcrm.org/health/health-topics/dropthedog>

Zwróćcie uwagę na termin ‘wyraźnie’ użyty przed słowem ‘sprzeczne’. Istnieje ku temu powód. Jeśli pogubiliście się z powodu tych sprzecznych badań, najlepiej będzie zobaczyć, w co ludzie są gotowi inwestować swoje pieniądze. Wynika to stąd, że tam, gdzie chodzi o pieniądze, każdy mówi o biznesie i można przejść do sedna sprawy. Czy wiecie, że towarzystwa ubezpieczeniowe dają większe zniżki i niższe składki wegetarianom? Potwierdzają to artykuły na temat paru towarzystw ubezpieczeniowych napisane w kilku agencjach prasowych, jak Daily Mail i The Guardian. Firmy ubezpieczeniowe kierują się tylko jednym celem – pieniędzmi i dlatego możemy się spodziewać, że ich punkt widzenia będzie obiektywny! Jeśli uważają, że wegetarianie mają lepsze zdrowie i dłużej żyją, na pewno jest w tym trochę prawdy!

Nie idźmy tylko tą drogą, ale podążajmy także za maksymą Swamiego: „Właściwym przedmiotem studiów ludzkości jest człowiek”. Poprzez to stwierdzenie Swami mówi, że jeśli ktoś chce zrozumieć ludzkość, musi zrozumieć człowieka. A żeby zrozumieć człowieka, trzeba zrozumieć ludzkie ciało. W ten sposób podejmiemy do naszych problemów z odżywianiem – będzie to studium anatomiczne.

Porównując narządy i układy narządów zobaczymy, że nerka lwa jest dwa razy większa od nerki byka i niewiele mniejsza od nerki słonia. Nerka człowieka nie może się z nią równać! To pozwala lwu przetwarzać duże ilości białka i azotowych produktów odpadowych zawartych w jego naturalnej diecie mięsnej. Lew ma także dużą wątrobę, która wydziela większe ilości żółci do jelita cienkiego niż wątroba roślinożernych. Istnieje bezpośredni związek pomiędzy ilością spożywanego mięsa a ilością wydzielanej żółci. Dlatego jedzenie mięsa poważnie obciąża nie tylko nerki, lecz także osłabia małą



ludzką wątrobę, zakłócając na długi czas funkcjonowanie tego narządu. Anatomia porównawcza zwierząt mięsożernych, roślinożernych i wszystkożernych znakomicie uwydatnia wiele takich różnic<sup>4</sup>.

Poza tym dieta niewegetariańska sprawia, że układ trawienny staje się podatny na mnóstwo pasożytniczych infekcji. Jest to prawie jak karma, która wraca, by was dopaść – zjadacie inne organizmy, a inne organizmy zjedzą was! Według raportu Amerykańskiego Departamentu Zdrowia i Usług Społecznych infekcje bakteryjne, zarażenie tasiemcem, ataki motylicy wątrobowej i choroby wirusowe w większości przypadków wywołuje spożywanie potraw mięsnych. Komitet Lekarzy na Rzecz Medycyny Odpowiedzialnej stanowczo twierdzi, że kwestie zdrowia mężczyzn, łącznie z zaburzeniami erekcji, również mają związek z jedzeniem posiłków zawierających mięso.

### **Mięso dzikich zwierząt prowadzi do międzynarodowego kryzysu związanego z Ebolą**

Dr Margaret Chan, dyrektor generalna Światowej Organizacji Zdrowia, określiła ostatnią epidemię związaną z wirusem Ebola w Afryce Zachodniej jako „bezsprzecznie najgorsze i najpoważniejsze zagrożenie dla zdrowia publicznego w dzisiejszych czasach, które postępowało od kryzysu zdrowia publicznego po kryzys międzynarodowego pokoju i bezpieczeństwa. Nigdy nie widziałam takiej sytuacji związanej ze zdrowiem, która zagraża samemu przetrwaniu społeczeństw i rządów w już i tak bardzo biednych krajach. Nigdy nie widziałam zakaźnej choroby przyczyniającej się tak bardzo do klęski potencjału państwa”.

A skoro ubolewamy nad rosnącym zagrożeniem wirusem Ebola, przyczyną pozostaje wybór zwierzęcego pożywienia, w tym przypadku mięsa dzikich zwierząt.

### **Choroby umysłowe?**

Istnieje oczywiście o wiele subtelniejszy, a mimo to bardziej przerażający sposób, w jaki jedzenie mięsa wpływa na zdrowie. Prawdopodobnie można to sklasyfikować jako zdarzenie fizjologiczne i psychologiczne. Każde zwierzę przed ubojem przeżywa stres. Na farmach zwierzęcych, gdzie okrucieństwo wobec zwierząt jest niewyobrażalne, poziom stresu jest ogromny. Niezbędne jest tutaj podstawowe zrozumienie, jak działa stres. Najważniejszym hormonem, który uwalnia się do krwioobiegu, jest adrenalina. Ten hormon nosi nazwę „uciekaj albo walcz”, ponieważ właśnie do tego skłania zwierzęta. Po dokonaniu uboju zwierząt hormony te pozostają w ich ciałach i zmieniają mięso zwierząt. Jakość tego mięsa znacznie spada. Poza tym, kiedy spożycie skażone mięso zwierząt, wchłaniacie te hormony w swoje ciało. Takie postępowanie może wywołać wiele schorzeń i chorób na poziomie fizycznym, psychicznym i emocjonalnym. Zatem nic dziwnego, że najwięcej recept na leki antydepresyjne i uspokajające wypisuje się w społeczeństwach spożywających najwięcej mięsa.

### **Ekologiczne/wegetariańskie mięso**

Oczywiście, ktoś może uważać, że ekologiczne mięso byłoby dobre i bezpieczne. Jest to na pewno punkt na korzyść mięsożernych. Jednak „hodowanie” ekologicznego mięsa wymaga większych nakładów i w związku z tym także wyższych kosztów. Ekologiczne mięso zbierze więcej negatywnych ocen w pierwszych dwóch omawianych kwestiach, tj. w aspekcie środowiska i społeczno-ekonomicznym. Ten pomysł znajduje się wciąż w fazie eksperymentów, co sprawia, że za wcześnie jest oceniać jego długotrwały wpływ na zdrowie i gospodarkę.

---

<sup>4</sup> Milton R. Mills – *The Comparative Anatomy of Eating*. - <http://www.ecologos.org/anatomy.htm>.

W drugiej części będziemy rozpatrywać, czy wegetarianizm jest potrzebą, która sięga znacznie dalej, niż tylko do kwestii związanych ze środowiskiem, gospodarką i zdrowiem.

koniec części 1

Tłum. Dawid Kozioł, red. Bogusław Posmyk  
listopad 2014  
(is)

Źródło: „Heart to Heart”, vol. 12, issue 10, October 2014

[http://media.radiosai.org/journals/vol\\_12/01OCT14/Vegetarianism-part-01.htm](http://media.radiosai.org/journals/vol_12/01OCT14/Vegetarianism-part-01.htm)