

Dr. med. Ernst Walter Henrich

# βιγκάν

## Η πιο υγιεινή διατροφή

και οι συνέπειες της για το κλίμα- και την  
προστασία του περιβάλλοντος, τα ζώα- και  
τα ανθρώπινα δικαιώματα



# Ο συγγραφέας



Ernst Walter Henrich σπούδασε ιατρική στη Κολωνία και αναγορεύτηκε σε διδάκτορα το 1986 στην ιατρική σχολή. Μετά από μια εναλλακτική ιατρική μετεκπαίδευση έλαβε το 1988 από τον ιατρικό σύλλογο την άδεια του τίτλου «Naturheilverfahren» εξειδικεύτηκε στους τομείς προφυλακτικής υγείας – ιδιαίτερα στην υγιεινή διατροφή και υγιεινή φροντίδα του δέρματος. Αυτούς τους ειδικούς κλάδους, τους διδάσκει εδώ και πολλά χρόνια σε μετεκπαιδευτικά σεμινάρια. Ο Dr. med. Ernst Walter Henrich διατρέφεται εδώ και πολλά χρόνια με βιγκάν τρόπο. Με το βιβλίο μαγειρικής Vegan Gesund έκδοσαν μαζί με τον γκουρμέ μάγειρα Raphael Lüthy το στανταρ έργο της βιγκαν υγιεινής κουζίνας. Και ο σκύλος του ο Felix επίσης τρεφόταν βιγκάν και έφτασε την σπάνια μεγάλη ηλικία των 19 χρονών.

Σπουδαίες επίκαιρες ειδήσεις και αξιοσημείωτες πληροφορίες γύρω από την βιγκάν διατροφή θα βρείτε στο

[www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info)

# Πρόλογος του συγγραφέα

Ο εφηύς Albert Einstein πριν από πολλές δεκαετίες, έλεγε:

*«Τίποτα δεν θα ωφελήσει περισσότερο την ανθρώπινη υγεία και θα αυξήσει τις πιθανότητες επιβίωσης στην Γή, όσο η μετάβασή μας σε μια **χορτοφαγική** διατροφή»*

Εκπληκτικά λόγια σε έναν καιρό, που ακόμη δεν υπήρχαν τόσες πολλές γνώσεις για τις συσχετίσεις και τις συνέπειες της διατροφής στην υγεία, το περιβάλλον, το κλίμα, την αστία, τα δικαιώματα των ζώων και των ανθρώπων. Αν είχε στη διάθεσή του ο Einstein τις σημερινές γνώσεις της μοντέρνας επιστήμης, σίγουρα θα ήταν η δήλωσή του απλά τροποποιημένη ως εξής:

*«Τίποτα δεν θα καλυτερέψει την υγεία των ανθρώπων και θα αυξήσει τις πιθανότητες επιβίωσης στην Γή, όπως το πέραςμα στην αυστηρή χορτοφαγία (**βιγκάν**)».*

Η βιγκάν διατροφή δεν περιέχει κανένα είδος ζωικών συστατικών και είναι, όταν πραγματοποιείται σωστά και ποικιλόμορφα, από ιατρικής άποψης η πιό υγιεινή διατροφή και το καλύτερο για το περιβάλλον, το κλίμα, τα ζώα και τον άνθρωπο. Επειδή η διατροφή και ο τρόπος ζωής βιγκάν έχουν τόσο εξαιρετική σημασία για κάθε άνθρωπο ξεχωριστά, αλλά και για τη κοινωνία στο σύνολο, ιδιαίτερα για τα παιδιά και τα εγγόνια μας, το κλίμα και τα ζώα, αποφάσισα να εκδώσω αυτό το μικρό πληροφοριακό φυλλάδιο. Μόνο αν έχει κανείς αρκετά καλές πληροφορίες μπορεί να πάρει καλές αποφάσεις που αφορούν τη προσωπική του ευημερία και την ευημερία όλου του κόσμου.

Οι διατροφικές συνήθειες των βιομηχανικών λαών έχουν δραματικές επιπτώσεις στην υγεία των ανθρώπων, στην κλιματική αλλαγή και στο περιβάλλον γενικά, στην μοίρα των ζώων, στην μοίρα εκατομμυρίων πεινασμένων ανθρώπων και την λιμοκτονία εκατομμυρίων παιδιών. Σκοπός αυτού του φυλλαδίου και της ιστοσελίδας [www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info) είναι να ενημερώσει για τα τόσα πολλά πλεονεκτήματα της διατροφής βιγκάν για τον άνθρωπο, τα ζώα, το περιβάλλον και το κλίμα.

Σπουδαία είναι η πληροφορία ότι η διατροφή βιγκάν δεν είναι ασκητισμός ή πραγματική αποχή, αλλά σημαίνει καλοφαγία, όπως αποδεικνύεται εντυπωσιακά και απο τα βιβλία μαγειρικής βιγκάν και τα ειδικά εστιατόρια.

Το μικροφίλμ που συνοδεύει αυτό το φυλλάδιο θα το βρείτε στην ιστοσελίδα: > [www.veganvideo.org](http://www.veganvideo.org)

Dr. med. Ernst Walter Henrich

Μετάφραση: Κατερίνα Αλεβίζου-Stutz, γλωσσική επιμέλεια και διόρθωση Ματίνα Ειρήνη Αλεβίζου.



# βιγκάν

## Η πιο υγιεινή διατροφή

Η διατροφή επηρεάζει καθοριστικά την υγεία μας: «Ο άνθρωπος είναι ό,τι τρώει». Μιά καλύτερη διατροφή μας παρέχει τις απαραίτητες δυνατότητες για μακροζωία με την καλύτερη δυνατή υγεία και τη φυσική κατάσταση. Ποιά άλλη θα μπορούσε να είναι η εξέχουσα σημασία της διατροφής, από το να δώσει πληροφορίες για την υγιεινή διατροφή από διαιτολογικής άποψης όπως αυτές φαίνονται βάσει παγκοσμίων αξιόπιστων ερευνών;

**Αν και σε όλους μας είναι γνωστές οι συμβουλές από τον τύπο, να καταναλώνουμε περισσότερα φρούτα και χυμούς και να τρώμε λιγότερο κρέας, εξακολουθεί να θεωρείται το κρέας ένα φυσικό συστατικό μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής. Το πόσο επικίνδυνη για την υγεία είναι η κρεατοφαγία** παρουσιάστηκε σε αμέτρητες επιστημονικές έρευνες. **Οι ολέθριες επιπτώσεις στην υγεία εξαιτίας του γάλακτος, του τυριού και**

**άλλων γαλακτομικών προϊόντων** δεν είναι τόσο πολύ διαδεδομένες. Όταν θεομηνίες ή τρομοκρατικές ενέργειες στοιχίζουν εκατοντάδες ή χιλιάδες θύματα, η φρίκη είναι μεγάλη. Όταν όμως μια υπαρκτή, λανθασμένη από την κοινωνία διατροφή εκατομμυρίων θυμάτων προκαλεί καρκίνο, καρδιακές παθήσεις, υπέρταση, διαβήτη, άλτσοχαιμερ, υπέρβαρος και άλλες υποκείμενες από τη διατροφή βαρείες αρρώστιες, τις ανέχεται ο πληθυσμός με

μιά εκπληκτική στωκτικότητα. Όσο ο πληθυσμός έχει λάθος πληροφορίες για την διατροφή του και παραπλανείται, **κερδίζουν ορισμένοι οικονομικοί κλάδοι από αυτή τη κατάσταση.**

**ΙΑΤΡΟΙ, ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ, ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΕΣ ΙΑΤΡΙΚΩΝ ΕΞΟΠΛΙΣΜΩΝ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΟΒΙΟΜΗΧΑΝΙΕΣ** αποκομίζουν υψηλά κέρδη, μόνο όταν οι άνθρωποι υποφέρουν από χρόνιες ασθένειες και πρέπει να νοσηλευθούν. Η **βιομηχανία ζώων** επιτυγχάνει αστρονομικά κέρδη, όταν οι άνθρωποι καταναλώνουν ζωικά προϊόντα που τους αρρωσταίνουν όπως κρέας, γάλα, γαλακτομικά προϊόντα, αυγά και ψάρι. Οι επιπτώσεις στην υγεία εξαιτίας μιας λανθασμένης διατροφής με ζωικά προϊόντα εκδηλώνονται όχι αμέσως, αλλά ύπουλα μετά από πολλά χρόνια. Η ιατρική πρόοδος είναι μεν τεράστια, αλλά πληρώνουμε γι' αυτή εις διπλούν ένα πολύ μεγάλο αντίτιμο. Από τη μία αυξάνονται οι δαπάνες στο σύστημα υγείας και επομένως εξαιτίας της αύξησης αυτής, μεγαλώνουν και οι **εισφορές στα ταμεία υγείας**. Από την άλλη λόγω της προόδου στην ιατρική έχουμε περισσότερους υπερήλικους ασθενείς, από την διατροφή ζωικών προϊόντων. Με τη χημοθεραπεία, τα χάπια, τους σύγχρονους ιατρικούς εξοπλισμούς, τις εγχειρήσεις και άλλες ακριβές μικροεπεμβάσεις, **δεν θεραπεύονται οι αιτίες, αλλά μόνο τα συμπτώματα** των χρόνιων ασθενειών, η ζωή παρατείνεται όμως μαζί **παρατείνεται και η πάθηση των ασθενών**. Ο στόχος μιας υπεύθυνης ιατρικής θα έπρεπε να είναι το ενδιαφέρον για μακροζωία με την καλύτερη **σωματική και πνευματική υγεία**. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί **μόνο με την πρόληψη**, δηλαδή με μια **υγιεινή διατροφή** και ένα υγιεινό τρόπο ζωής. Αλλά από υγιείς ανθρώπους δεν έχουν να κερδίσουν τίποτα οι ιατροί, οι κλινικές, η φαρμακοβιομηχανία ούτε οι κατασκευαστές ιατρικών εξοπλισμών. Ποιός θα είχε τότε το ενδιαφέρον να διατηρήσει τους αν-

θρώπους υγιείς; Από τις παρατηρήσεις μου συμπεραίνω πως ούτε και τα **ταμεία υγείας** ενδιαφέρονται. Γιατι όσο και αν ανεβαίνουν στα ύψη οι δαπάνες υγείας, οι ασφαλισμένοι είναι πάντα υποχρεωμένοι να πληρώνουν τις εισφορές τους. Και η **πολιτική** επίσης είναι τόσο στο χέρι των κερδοσκοπικών ιατρικών και ζωικών βιομηχανιών, ώστε να μην μπορεί κανείς ούτε και από εκεί να περιμένει βοήθεια.

Αλλά ακόμη χειρότερα. Οργανισμοί διατροφής που από την πρώτη ματιά φαίνονται να είναι ανεξάρτητοι, και δίνουν επίσημες συμβουλές διατροφής στον πληθυσμό, χρηματοδοτούνται παγκοσμίως με μεγάλα ποσά από τη **βιομηχανία κρέατος, γάλακτος και αυγών**. Πολλοί επιστήμονες σε φαινομενικά ανεξάρτητα ινστιτούτα διατροφής λαμβάνουν για παράδειγμα καλοπληρωμένες συμβάσεις για τη συμβουλευτική τους ιδιότητα ή άλλες επικερδείς εντολές, από τη βιομηχανία κρέατος, γάλακτος και αυγών. Είναι δυνατόν αυτοί οι οργανισμοί και οι επιστημονές τους, κάτω από αυτές τις συνθήκες να δώσουν συστάσεις ενάντια στα προϊόντα και τις επιχειρήσεις από τις οποίες οι ίδιοι πληρώνονται ή κερδίζουν με κάποιο άλλο τρόπο; Επίσης, οι αντιπρόσωποι της βιομηχανίας ζώων δραστηριοποιούνται και στην πολιτική με μεγάλη επιτυχία. Γι' αυτό ακριβώς ρέουν παγκόσμια γιγάντια ποσά σε μορφή **επιδότησεων** στη κτηνοτροφία. Η ΕΟΚ μόνο δίνει ετησίως περισσότερα από 50 δισεκατομμύρια ευρώ για επιδοτήσεις της αγροβιομηχανίας, τα περισσότερα από αυτά στη κτηνοτροφία. Επιπλέον επιδότηση εξαγωγών δίνονται για ζωικά υποπροϊόντα, έτσι ώστε φθηνά προϊόντα της ΕΟΚ να πλημμυρίζουν την διεθνή αγορά και να καταστρέφουν την ύπαρξη των αγρωτών στις φτωχές χώρες.

**Στους κρατικούς οργανισμούς, οι οποίοι καθορίζουν επίσημες συστάσεις δι-**

**ατροφής, βρίσκονται παντού στον κόσμο ως επί το πλείστον αντιπρόσωποι της κτηνοτροφίας.** Και σχεδόν πάντα δεν αναγνωρίζονται ως αντιπρόσωποι της κτηνοτροφίας. Δεν δηλώνονται ως ψηλόμισθοι σύμβουλοι ή αν έχουν άλλες κερδοφόρες υποχρεώσεις σαν «δεύτερη απασχόληση». Ο πανεπιστημιακός καθηγητής Campbell, ως γνώστης παρουσιάζει το σύστημα αυτό στο βιβλίο του «China Study» με ειλικρίνεια. Ένα παράδειγμα από την Ελβετία, όπου η υπεύθυνη ούτε καν προσπάθησε να κρύψει τις επαφές της με την βιομηχανία ζώων: μέχρι πρότενος η διεθνή μάρκετινγκ της βιομηχανίας για ζωικά προϊόντα στην «Ελβετική επιτροπή διατροφής», λειτουργούσε σαν ανώτατη αρμόδια αρχή για επίσημες συμβουλές διατροφής στην Ελβετία και συμβουλεύει το Ελβετικό κράτος. Αυτή η κυρία ως διεθνή μάρκετινγκ της βιομηχανίας ζωικών προϊόντων ήταν υπεύθυνη να προωθήσει την πώληση κρέατος. Είναι δυνατόν, αυτή η κυρία να τάσσεται ενάντια στην κατανάλωση κρέατος και έτσι ενάντια στα ενδιαφέροντα του εργοδότη της;

Αυτό το σύστημα εφαρμόζεται σε όλο τον κόσμο της **νόμιμης χειραγώγησης.** Στις επιτροπές διατροφής τα μέλη είναι λομπιστές, διαιτολόγοι και ιατροί, τμήματα- και στελέχη του μάρκετινγκ, οι οποίοι χρηματοδοτούνται από την βιομηχανία κρέατος, γάλακτος και αυγών. Και αυτά ακριβώς τα άτομα εκδίδουν τις επίσημες εγκρίσεις για την διατροφή στον πληθυσμό. Και αυτές οι εγκρίσεις αντιφάσκουν τόσο συχνά με την όρθια στάση αξιόπιστων επιστημόνων, οι οποίοι βεβαιώνουν τις αρνητικές επιπτώσεις των ζωικών βιγκών. Η πιο υγιεινή διατροφή 7 προϊόντων στην υγεία. Ο πανεπιστημιακός καθηγητής Dr. T. Colin Campbell περιγράφει το **σύστημα της χειραγώγησης** στο βιβλίο του ως εξής: **«Γνωρίζουμε πάρα πολύ καλά για την σχέση που υπάρχει ανάμεσα στην διατροφή**

**και την υγεία. Αλλά η ειλικρινής επιστήμη θάβεται κάτω από ένα κυκλώνα υποκειμενικών και ακόμη επιβλαβών για την υγεία πληροφοριών που προκαλείται από την ψευτοεπιστήμη, τις μοντέρνες δίαιτες και την προπαγάνδα της βιομηχανίας τροφίμων.»**

Μια δημοφιλής και συνηθισμένη μέθοδος χειραγώγησης είναι η αμφισβήτηση της έρευνας σοβαρών επιστημόνων, οι οποίοι εκθέτουν σαφέστατες αποδείξεις για τις βλαβερές επιπτώσεις στην υγεία που προκαλούν τα γαλακτομικά προϊόντα. Ασήμαντες λεπτομέρειες όπως για παράδειγμα η μέθοδος της έρευνας γίνονται θύμα κριτικής. Η κριτική είναι απόλυτα εκούσια και συνήθως μπορεί εύκολα να διαψευσθεί. **Αλλά ο στόχος της βιομηχανίας κρέατος έχει πραγματοποιηθεί: Η έρευνα έχει γίνει στόχος κριτικής από ένα βοηθό της βιομηχανίας κρέατος και ξαφνικά γίνεται «αμφισβητήσιμη».** Και όταν στο εξής θα επιχειρηματολογούν σοβαροί επιστήμονες με μια απόλυτα σοβαρή έρευνα τότε θέτεται ενάντια σε αυτή την έρευνα η μαγική λέξη **«αμφισβητήσιμη»** φέρνοντας αντίρρηση. Και έτσι έχει κανείς με αθέμιτες μεθόδους καταφέρει να περικόψει, την αξιοπιστία σοβαρών επιστημόνων και την έρευνα τους. Ο πολίτης συνήθως δεν μπορεί πάντα να τα καταλάβει τις προθέσεις που κρύβονται εκεί και θεωρεί την «αμφισβήτηση» σαν λανθασμένη έρευνα και συγχρόνως «αναξιόπιστη». Μόνο τις δραστικές μακρόχρονες συνέπειες για την υγεία του, εξαιτίας νοθευμένης προπαγάνδας θα έχει να υποφέρει ο πολίτης. Οι σοβαρές και χρόνιες επιπτώσεις στην υγεία του εξαιτίας αυτής της χειραγωγικής προπαγάνδας επιβαρύνουν τον αβέβαιο πολίτη με χρόνιες ασθένειες.

Δημοφιλής και συνηθισμένη είναι ακόμη η μέθοδος χειραγώγησης η οποία, **επιλέγει συστατικά από ένα βλαβερό για**

**την υγεία προϊόν όπως το γάλα**, τα οποία αναμφισβήτητα είναι σπουδαία για την υγεία και με **αυτά τα στοιχεία ανατιμών χειραγωγικά το προϊόν**. Έτσι εδώ και χρόνια διαφημίζει η βιομηχανία γαλακτομικών προϊόντων και οι βοηθοί της ότι το γάλα εξαιτίας του ασβέστιου και των πρωτεϊνών που περιέχει είναι υγιεινό και φροντίζει να έχουμε γερά οστά. Η ζωική πρωτεΐνη, ιδιαίτερα από το γάλα, είναι ένα σημαντικός υποστηρικτής της αύξησης του καρκίνου. Έχει αποδειχθεί σε έρευνες. Ο πανεπιστημιακός καθηγητής Professor Dr. T. Colin Campbell το εξέτασε στο πλαίσιο της έρευνάς του China Study, η οποία έχει χρηματοδοτηθεί από αμερικάνικους και κινέζικους φόρους, και διαπίστωσε: **«Ποιά πρωτεΐνη αποδείχθηκε ανεξάρτητα και επίμονα σαν καρκινογόνος; Η τυρίνη, η οποία βρίσκεται με ποσοστό 87% στο αγελαδινό γάλα, ευνοεί όλα τα στάδια του καρκίνου. Ποιά είδος πρωτεΐνης ακόμη και σε μεγάλη δόση δεν ευνοεί την αύξηση του καρκίνου; οι ακίνδυνες πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, όπως γαι παράδειγμα του σιταριού και της σόγιας»**. Έχουν γίνει αμέτρητες έρευνες οι οποίες αποδεικνύουν τους σοβαρούς για την υγεία κινδύνους που προέρχονται από το γάλα. Αλλά ακόμη σοβαρότερα: Σύμφωνα με μια έρευνα της ελβετικής ομοσπονδιακής υπηρεσίας για υγεία (BAG) προέρχεται το **92% των τοξικών ουσιών στην διατροφή (Dioxine und PCB) από τα ζωικά προϊόντα. Η μεγαλύτερη ποσότητα τοξικών ουσιών βρίσκεται στο γάλα με 54 %!**

Το ασβέστιο αφομοιώνεται καλύτερα όταν είναι φυτικής προέλευσης. **Η βιολογική διαθεσιμότητα του ασβεστίου** από το γάλα είναι σε σύγκριση με τα λαχανικά που είναι πλούσια σε ασβέστιο (όπως το μπρόκολο) σχετικά χαμηλή. Που σημαίνει ότι το γάλα είναι μεν πλούσιο σε ασβέστιο, αλλά αυτό το

ασβέστιο δεν αφομοιώνεται καλά από τον ανθρώπινο οργανισμό. Ζωικές πηγές πρωτεϊνών όπως τα γαλακτομικά προϊόντα, το κρέας και τα αυγά οδηγούν λόγω της υψηλής ποσότητας θειούχων αμινοξέων σε μεγάλες **απώλειες ασβεστίου** από τα νεφρά. Πρέπει κανείς να το συνειδητοποιήσει: Το γάλα επαινείται για τις βλαβερές πρωτεΐνες του, συγχρόνως φροντίζει αυτή η μεγάλη ποσότητα πρωτεϊνών, το ασβέστιο στο γάλα όχι μόνο να μένει ατελέσφορο, αλλά ολοφάνερα βοηθά στην απώλεια του! **Δεν είναι χωρίς λόγο οι ασθένειες οστεοπόρωσης περισσότερο ανεπτυγμένες στις χώρες εκείνες που γίνεται η μεγαλύτερη κατανάλωση γάλακτος, και χαμηλότερες στις χώρες, στις οποίες λίγο γάλα καταναλώνεται.**

Συνήθως δεν γνωρίζει ο πολίτης, ότι το γάλα περιέχει αμέτρητες ορμόνες (ανάπτυξης, σεξουαλικές ορμόνες κλπ.), οι οποίες λόγω του κινδύνου για την υγεία στα φαραμακεία δίνονται μόνο με ιατρική συνταγή. Το αγελαδινό γάλα χρησιμεύει βιολογικά μόνο για την ανάπτυξη ενός μοσχαριού για πολύ σύντομο χρονικό διάστημα. Αν όμως αυτό το **ορμονικό κοκτέιλ** έρθει στον οργανισμό μας, ο οποίος δεν πρέπει να εκτεθεί σε αυτές τις δράσεις, τότε γίνεται ευνόητο το σύνολο δειγματολόγιο χρονίων, συχνά θανατηφόρων ασθενειών από το γάλα: Καρκίνος, καρδιοπάθειες, διαβήτης, άνοια, αλτσχάιμερ, εγκεφαλικά επεισόδια, παχυσαρκία κ.α.

Ο έπαινος των πλεονεκτημάτων για την υγεία που έχει το γάλα λόγω των πρωτεϊνών και του ασβεστίου είναι τόσο παράλογος, σαν να ήθελε κανείς να προπαγανδίσει δηλητηριώδη μανιτάρια σαν υγιεινά λόγω του ότι περιέχουν βιταμίνες.

Ο μύθος της βιομηχανίας ζωικών προϊόντων, στην οποία περιλαμβάνονται το κρέας, τα αυγά, το γάλα και τα γαλακτομικά προϊόντα, ότι είναι υγιή και πολύ-

τιμα τρόφιμα, υπομένονται αδιαμαρτύρητα από ανύποπτους καταναλωτές και αδιάφορους πολιτικούς. Αλλά σε πολλές χώρες και στην ΕΟΚ επιδοτούνται από φόρους νοσηρά προϊόντα κακοποιημένων ζώων. Είναι ένα απίστευτο σκάνδαλο που στη γερμανία το φυτικό γάλα με ένα ΦΠΑ 19 % κυριολεκτικά παρακωλύει, το αγελαδινό γάλα αντίθετα με ένα ΦΠΑ των 7 % τις επιδοτήσεις διευκολύνει. Αυτή η πολιτική στάση είναι εξολοκλήρου αποριπτή, αφού είναι ολοφάνερο ότι βιγκάν. Η πιο υγιεινή διατροφή **9 τα οικονομικά ενδιαφέροντα της βιομηχανίας κρέατος έχουν μεγαλύτερη αξία από την υγεία και την ευεξία των πολιτών**, που άλλωστε γι'αυτών την υγεία πρώτα από όλα θα έπρεπε να είναι υπεύθυνοι.

Η υγιεινή διατροφή μερικές φορές αποστομώνεται και από τον **Τύπο**. Σε μία συγκεκριμένη περίπτωση δεν μπορεί να αποδειχθεί, αν ο υπεύθυνος δημοσιογράφος ήταν απλώς ανήξερους ή βρισκόταν σε στενή σχέση με την βιομηχανία ζώων και έτσι είχε οικονομικά ενδιαφέροντα. Ένα παράδειγμα: Το 2004 πέθανε ένα μικρό παιδί, το οποίο δήθεν μεγάλωνε με αυστηρή χορτοφαγική διατροφή. Στην πραγματικότητα αυτό το παιδί δεν έπαιρνε καμία τροφή, λοιπόν ούτε χορτοφαγική! Οι γονείς δεν έδωσαν στο παιδί ούτε ιατρική βοήθεια, ώστε να νοσηλευτεί για την ανορεξία που είχε εξαιτίας μια βαρειάς βρογχοπνευμονίας. Το εκπληκτικό σε αυτή τη περίπτωση δεν είναι το γεγονός **ότι το παιδί δεν είχε καμιά υγιεινή διατροφή βιγκάν**, αλλά ότι οι γονείς του ήταν οπαδοί μιας επικαλούμενης «ωμοφαγίας». Αυτή η ωμοφαγία δεν είχε να κάνει με μια υγιεινή χορτοφαγία. Ο Τύπος, ως συνήθως δεν θέωρησε αναγκαίο, να εξετάσει αυτή τη περίπτωση προσεκτικά ή να ασχοληθεί με τις διαιτολογικές αρχές της χορτοφαγίας. Όχι, ο Τύπος τότε, αποδοκίμαζε την χορτοφαγία προς ενδιαφέρον και σύμφερον της βιομηχανίας κρέατος με τις

γνωστές **προκαταλήψεις**, αν και η συγκεκριμένη περίπτωση δεν είχε καμιά σχέση με την χορτοφαγία. Στο πληθυσμό όμως μένει η λανθασμένη εντύπωση για την χορτοφαγία, όπως ακριβώς συμφέρει την βιομηχανία κρεάτων.

Αντίστροφα, εκατομμύρια άνθρωποι, υποφέρουν και πεθαίνουν από λανθασμένη διατροφή ιδιαίτερα από **κρέας, γάλα, προϊόντα γάλακτος, αυγά, ζωικά λίπη και πρωτεΐνες**, με υπέρβαρος, πίεση, έμφραγμα, στηθάγχη, αποπληξία, αρτηριοσκλήρωση, οστεοπόρωση, καρκίνο, διαβήτη, αλτσχάιμερ και άλλες χρόνιες ασθένειες. Αμέτρητες επιστημονικές έρευνες των τελευταίων χρόνων αποδεικνύουν την σχέση ανάμεσα στην κατανάλωση ζωικών προϊόντων και των βαρειών ασθενειών. Η επιβάρυνση των ψαριών με χημικά ρύπη όπως διοξίνη και βαρύ μέταλλο εξετάστηκαν τα τελευταία χρόνια εντατικά και ενοχοποιήθηκαν σε τρομακτικά υψηλό βαθμό. Τα πανεπιστήμια της Βαρκελώνης και του Καναδά εξέταζαν το 2009 σε δύο διαφορετικές έρευνες την ρύπανση υδράργυρου σε παιδιά και εγκύους και διαπίστωσαν σαφή σχέση ανάμεσα στη κατανάλωση ψαριού και **τη ρύπανση υδραργύρου**. Μια αυξημένη ρύπανση υδραργύρου περιόριζε αναμφίβολα την **πνευματική αποδοτικότητα των παιδιών** (μνήμη, γλώσσα) και ήταν συνδεδεμένη με μια **καθυστέρηση στην ανάπτυξη** των παιδιών. Πλήθος ερευνών, ανάμεσα τους και μια στην Γαλλία από το 2007, αποκάλυψαν, πως κυρίως **το ψάρι και το γάλα** είναι οι σημαντικότερες πηγές για την υποδοχή **τοξικών ουσιών** (Διοξίνη, Furanen και dioxin-like PCBs).

Ένας σπουδαίος αριθμός ερευνών δείχνουν μια στενή σχέση ανάμεσα στην κατανάλωση **γάλακτος** και ένα **πλήθος σοβαρών νόσων** όπως καρκίνο του στήθους, καρκίνο του προστάτη, αλτσχάιμερ, σκλήρυνση κατά πλάκας, πάρκινσον,

διαβήτη, καρκίνο των ωοθηκών, οστεοπόρωση κλπ. Οι αριθμοί που έχουν δημοσιευτεί από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας για την **συχνότητα του καρκίνου του στήθους** συσχετίζονται με το **ύψος της κατανάλωσης** γάλακτος σε αυτές τις χώρες. Η από την ΕΟΚ δοσμένη εντολή «EU-BST-Human-Report», η οποία εξέταζε τις επιπτώσεις της κατανάλωσης γάλακτος για την υγεία του ανθρώπου, φτάνει στο συμπέρασμα, ότι οι ορμόνες στο γάλα, μπορούν να προωθήσουν την **ανάπτυξη κακοείθων όγκων, ιδιαίτερα του καρκίνου του στήθους και του προστάτη.**

Τα εκατομμύρια ασθενών και νεκρών λόγω ζωικών προϊόντων γίνονται δεκτά από τον Τύπο χωρίς ιδιαίτερο θόρυβο προφανώς σαν «φυσιολογικά». Αν όμως σε μια μεμονωμένη περίπτωση κάτι πάει στραβά με κάποια δήθεν χορτοφαγική διατροφή(που στην πραγματικότητα δεν ήταν χορτοφαγική) με ανεύθυνους γονείς, τότε όχι μόνο γίνεται μεγάλος θόρυβος, αλλά ξεσπά πραγματικά μια αγανάκτηση από ανίδεους και αντιπρόσωπους των ενδιαφερόντων της βιομηχανίας ζώων. Αυτό το ξέσπασμα του ερασιτεχνικού Τύπου και των λομπιστών της «βιομηχανίας αγροτικών ζώων» βρίσκονται **σε ακραία αντίθεση με τις μελέτες σοβαρών επιστημονικών ερευνών διατροφής και τις δηλώσεις φημισμένων διαιτολόγων.** Ετσι, για παράδειγμα σε ένα κοινό έγγραφο από το 2003 η **αμερικάνικη εταιρεία για διατροφή(ADA, American Dietetic Association)** και ο **σύλλογος Καναδών διαιτολόγων DC (Ενωση Καναδών επιστημόνων διατροφής)** στα υπέρ της χορτοφαγίας για την υγεία, παίρνουν σαφή θέση. Σε αυτούς τους οργανισμούς εργάζονται οι πιά φημισμένοι διαιτολόγοι της Αμερικής και του Καναδά. Μόνο η ADA έχει 70.000 μέλη. Στο έγγραφο της αναφέρεται μεταξύ άλλων:

*«Η καλά φροντισμένη χορτοφαγική διατροφή είναι κατάλληλη για όλες τις φάσεις του κύκλου της ζωής, συμπεριλαμβανομένης της εγκυμοσύνης, του θηλασμού, της νηπιακής και παιδικής ηλικίας και της εφηβείας. Ο χορτοφαγικός τρόπος διατροφής προσφέρει μια σειρά πλεονεκτημάτων.»*

Και η δήλωση επίσης του γνωστού γερμανού διαιτολόγου και πανεπιστημιακού καθηγητή **Prof. Dr. Claus Leitzmann**, είναι σαφής:

*«Ερευνητές με ανθρώπους που διατηρούνται βιγκάν, που διεξάχθηκαν παγκόσμια αλλά και από εμάς, δείχνουν, ότι οι χορτοφάγοι είναι κατά μέσον όρον σαφώς υγιέστεροι από τον γενικό πληθυσμό. Το βάρος του σώματος, η πίεση του αίματος, τα λιπίδια του αίματος και η χοληστερίνη, η λειτουργία των νεφρών, καθώς και η γενική κατάσταση υγείας βρίσκονται συχνότερα στα φυσιολογικά όρια.»*

Το 2009, η **Αμερικάνικη εταιρεία για τη διατροφή (ADA)**, δημοσίευσε ένα βελτιωμένο έγγραφο για την διατροφή βιγκάν και την σύσταση και ενθάρρυνσή της σε αυτό τον τρόπο διατροφής. Αυτό είναι αξιοσημείωτο αφού είναι γνωστή η σχέση της ADA με την βιομηχανία κρέατος. Αλλά τα επιστημονικά δεδομένα, που συνιστούν την βιγκαν διατροφή δεν μπορούν να μην ληφθούν προς γνώση. **Η ADA φτάνει στο συμπέρασμα, πως η διατροφή βιγκάν- εφόσον γίνεται σωστά- είναι υγιής και θρεπτική για ενήλικους, νήπια, παιδιά και έφηβους και ακόμη χρόνιες νόσους όπως καρδιοπάθειες, καρκίνο, υπέρβαρος και διαβήτη προλαμβάνει και βοηθεί στην θεραπεία τους**

*«Η ADA έχει την άποψη, ότι μια καλά μελετημένη χορτοφαγική διατροφή, είναι υγιεινή, καλύπτει απόλυτα τις ανάγκες διατροφικά/φυσιολογικά και προληπτικά παρέχει*

πλεονεκτήματα για υγεία ενώ στην ιατρική προσφέρει περίθαλψη ορισμένων νόσων. Μια σωστά μελετημένη χορτοφαγική διατροφή είναι κατάλληλη για τον άνθρωπο σε όλα τα στάδια της ηλικίας του, συμπεριλαμβανομένων των εγκύων, του θύλασμού, των νηπίων, των μικρών παιδιών, των εφήβων και των αθλητών.»

Εδώ γίνεται φανερό ότι μεγάλες οργανώσεις όπως η ADA και η DC λόγω της διαρθρωσής και των σχέσεων των με την βιομηχανία κρέατος δυστυχώς συμβιβάζονται και θεωρούν την χορτοφαγική με γαλακτομικά προϊόντα διατροφή υγιεινή και στην πραγματικότητα αυτή η διατροφή με τα βλαβερά προϊόντα όπως τα γαλακτομικά και τα αυγά είναι ακατάλληλη για την υγεία. **Υγιεινή είναι μόνο μια βιγκαν διατροφή**

Η **Ιατρική επιτροπή PCRM** («The Physicians` Committee for Responsible Medicine», (ιατρική επιτροπή για ευσυνείδητη ιατρική) είναι ένας κοινωφελής οργανισμός, ο οποίος υποστηρίζει την προληπτική ιατρική, διεξάγει κλινικές έρευνες και απαιτεί υψηλά επίπεδα για ηθική και την αποτελεσματικότητα στην έρευνα. Η PCRM συνιστεί **την βιγκαν διατροφή** σαν την πιό υγιεινή και το αιτιολογεί επίσης λογικά και κατανοητά:

«Η βιγκαν, η οποία δεν περιέχει κανένα ζωικό προϊόν, είναι ακόμη πιο υγιεινή από την εν μέρει χορτοφαγία. Η καθαρά χορτοφαγική διατροφή δεν περιέχει χοληστερίνη, και ακόμη λιγότερο λίπος, κορεσμένο λιπαρό οξύ και θερμίδες από την μερική χορτοφαγία, επειδή δεν συμπεριλαμβάνει γάλα και αυγά. Η επιστημονική έρευνα δείχνει, ότι τα ωφέλη στην υγεία αυξάνουν, όταν μειωθεί στην διατροφή η ποσότητα τροφής από ζωικές πηγές, και κάνει την χορτοφαγία την υγιεινότερη διατροφή στο σύνολο της.»

Ο Καθηγητής **Professor Dr. T. Colin Campbell**, συγγραφέας μιας έρευνας δια-

τροφής «The China Study» εξηγεί τα πλεονεκτήματα μιας χορτοφαγίας ως εξής:

«Η επικρατέστερη πλειοψηφία όλων των ειδών καρκίνου, των παθήσεων του κυκλοφοριακού συστήματος και άλλων μορφών εκφυλιστικών νόσων, είναι δυνατόν να αποτραπεί, απλώς με την εφαρμογή μιας φυτικής διατροφής, ..»

Παραπάνω απο 40 χρόνια, ο πανεπιστημιακός καθηγητής **Professor Dr. T. Colin Campbell** ήταν ένας από τους πιό καθοδηγητικούς και αναγνωρισμένους διαιτολόγους ερευνητές στον παγκόσμιο χώρο. Ο ομότιμος καθηγητής στο πανεπιστήμιο του Cornell έχει συντάξει περισσότερες από 300 επιστημονικές μελέτες. Η κληρονομιά του, το China- Projekt, είναι η ευρύτατη μελέτη για την υγεία και την διατροφή, που έχει ποτέ πραγματοποιηθεί. Έχει χρηματοδοτηθεί με κρατικά κεφάλαια της Αμερικής και της Κίνας και γιαυτό επιβλέπονται απο τις αρχές.

**Εδώ μερικά παραθέματα από το βιβλίο «China Study» του καθηγητή Dr. T. Colin Campbell:**

«Εκείνοι οι άνθρωποι, οι οποίοι κατανάλωναν περισσότερα προϊόντα ζωικής προέλευσης, υπέφεραν πιό πολύ από χρόνιες νόσους. Ακόμη και σχετικά μικρές ποσότητες τροφής ζωικής προέλευσης συνδέονταν με μειονεκτικές επιδράσεις. Εκείνοι οι άνθρωποι, οι οποίοι κατανάλωναν τη μεγαλύτερη ποσότητα φυτικών προϊόντων, ήταν οι υγιέστεροι και δεν είχαν την τάση να αρρωσταίνουν από χρόνιες νόσους.»

«Ποιά πρωτεΐνη αποδείχθηκε ανεξάιρετα και επίμονα σαν καρκινογόνος; Η τυρίνη, η οποία βρίσκεται με ποσοστό 87% στο αγελαδινό γάλα, ευνοεί όλα τα στάδια του καρκίνου. Ποιό είδος πρωτεΐνης ακόμη και σε μεγάλη δόση δεν ευνοεί την αύξηση του καρκίνου; οι ακίνδυνες πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, όπως γαι παράδειγμα του σιταριού και της σόγιας. »

«Θρεπτικές ουσίες από τρόφιμα ζωικής προέλευσης ευνοούν την ανάπτυξη των όγκων, ενώ τρόφιμα φυτικής προέλευσης μειώνουν την ανάπτυξή τους.»

«Η στενή σχέση μιας πλούσιας σε ζωική πρωτεΐνη διατροφής με τις σεξουαλικές ορμόνες και μια πρόωρη περίοδο, που και τα δύο αυξάνουν τον κίνδυνο του καρκίνου του στήθους, είναι μια σπουδαία παρατήρηση. Διασαφηνίζει, πως δεν πρέπει να δίνουμε στα παιδιά μας τροφή που είναι πλούσια σε ζωική προέλευση.»

«Η κατανάλωση ζωικής πρωτεΐνης, στην έρευνα, ήταν συνδεδεμένη κατα πειστικό τρόπο με την συχνότητα καρκίνου σε οικογένειες.»

«Οι άνθρωποι που κατανάλωναν περισσότερο ζωική πρωτεΐνη, υπέφεραν συχνότερα από καρδιοπάθειες, καρκίνο και διαβήτη.»

«Αυτά τα αποτελέσματα...δείχνουν, ότι καρδιοπάθειες, διαβήτης και παχυσαρκία αποτρέπονται με την βοήθεια μιας υγιεινής διατροφής. Άλλες έρευνες δείχνουν, ότι διαφορετικές νόσοι του καρκίνου, αυτοάνοσα νοσήματα, παθήσεις των οστών και των νεφρών, η όραση και οι εγκεφαλικές βλάβες λόγω ηλικίας(όπως πνευματική διαταραχή και νόσος του Αλτσχάιμερ) επηρεάζονται σε πειστική έκταση μέσω της διατροφής. Σπουδαιότατο είναι το γεγονός, ότι ο τρόπος διατροφής που ανακαλούσε αυτές τις νόσους ή μπορούσε να τις αποτρέψει, συνίστανται από τα ίδια τα φυτικά προϊόντα, τα οποία και στην δική μου πειραματική έρευνα όπως επίσης και στις κινέζικες έρευνες αποδείχτηκαν σαν βέλτιστα για την πρόωθηση της υγείας και τα αποτελέσματα συμφωνούσαν απόλυτα.»

«Οι σημερινές παγκόσμιες επιστημονικές αποδείξεις ερευνητών, δείχνουν στο σύνολό τους, ότι η ίδια διατροφή, η οποία είναι ωφέλιμη για την πρόληψη του καρκίνου, το ίδιο ωφέλιμη είναι για την πρόληψη της παχυσαρκίας, του διαβήτη, του καταρρά-

κτη, τις εκφυλιστικές νόσους της όρασης, της νόσου του Αλτσχάιμερ, τις νοητικές διαταραχές, της σκλήρυνσης κατά πλάκας, της οστεοπόρωσης και άλλων ασθενειών. Πέρα από αυτά, αυτή η διατροφή μπορεί να ωφελήσει τον καθένα, άσχετα από την εκάστοτε γενετική προδιάθεση ή την προσωπική διάθεση. Όλες αυτές οι νόσοι, και πολλές άλλες, βασίζονται στην ίδια αιτία: Μια ανθυγιεινή διατροφή, ως επί το πλείστον τοξική και ένας τοξικός τρόπος ζωής, παρουσιάζουν ένα πλεόνασμα από παθολόγους παράγοντες και μια ανεπάρκεια σε παράγοντες που ωφελούν την υγεία, με άλλα λόγια είναι: Η δυτική διατροφή. Αντίθετα, υπάρχει ένα τρόπος διατροφής, ο οποίος εμποδίζει όλες αυτές τις νόσους: Μια διατροφή, η οποία βασίζεται σε κατάλληλα τρόφιμα φυτικής προέλευσης.»

«Με λίγα λόγια εδώ πρόκειται για τα πολλά όφελη της υγείας από τα φυτικά τρόφιμα και τους εκτεταμένα απαρατήρητους κινδυνούς υγείας από τρόφιμα ζωικής προέλευσης, που είναι όλα τα είδη κρέατος, τα γαλακτομικά προϊόντα και τα αυγά.»

«Διαπίστωσα, πως μερικές από τις πολύ επιδοκιμαζόμενες συμβατικότητες είναι λανθασμένες και ότι συγκαλύπτουν την αληθινή υγεία σε μεγάλο βαθμό. Περισσότερο λυπάμαι, που με την ανύποπτη δημοσιότητα πληρώνουμε το υψηλότερο αντίτιμο»

«Θελω να ξεκαθαρίσω τις πληροφορίες που φέρνουν σύγχυση, να απλοποιήσω την υγεία και συγχρόνως να στηρίξω τους ισχυρισμούς μου με επιστημονικές αποδείξεις, οι οποίες συνεπάγονται από έρευνες, που εφαρμόστηκαν από ειδικούς επιστήμονες.»

«Μιά από τις πιά ευχάριστες διαπιστώσεις, της διαιτολογικής έρευνας, είναι ότι μιά καλή διατροφή και μια καλή υγεία μπορούν να εφαρμοστούν εύκολα. Η βιολογική σχέση ανάμεσα στην διατροφή και την υγεία είναι εξαιρετικά σύνθετη, αλλά το μήνυμα ωστόσο είναι απλό. Οι συστάσεις

όλων των ουσιαστικών ερευνών είναι τόσο απλές, ώστε να μπορώ να τις εκφράσω σε μια μοναδική πρόταση: Να τρέφεστε με κατάλληλα, φυτικά τρόφιμα και να μειώσετε την κατανάλωση σε τρόφιμα εμπλουτισμένα με εκλεπτυσμένα άλατα και λίπη στο ελάχιστον.»

«Ασχετα αν επιστήμονες, ιατροί και πολιτικοί φορείς πιστεύουν, ότι η δημοσιότητα μπορεί κάτι να αλλάξει ή όχι, πρέπει ο πολίτης να ενημερωθεί, ότι η διατροφή που βασίζεται σε κατάλληλα φυτικά τρόφιμα, είναι με διαφορά η πιο υγιεινή.»

Ο Dr.Caldwell B. Esselstyn βρίσκεται στην λίστα που δημοσιεύτηκε το 1994/1995 των καλύτερων ιατρών της Η.Π.Α.. Οδήγησε για παράδειγμα τον τέως αμερικανό πρόεδρο Bill Clinton στον βιγκανισμό. Ο Dr. Esselstyn εδημοσίευσε το βιβλίο **«Prevent and Reverse Heart Disease»**. Σε αυτό το βιβλίο αναφέρει τις έρευνες που έκανε ανάμεσα στο 1980 και 1990 με πολύ βαριά άρρωστους καρδιοπαθείς για τους οποίους καμιά βοήθεια πιά δεν υπήρχε ούτε με φάρμακα ούτε με εγχειρήσεις και οι οποίοι δεν είχαν πολύ καιρό ζωής ακόμη. Όλοι εκείνοι οι ασθενείς, οι οποίοι κράτησαν μια αυστηρά βιγκάν διατροφή με ελάχιστα λίπη, όχι μόνο έζησαν μέχρι το τέλος της έρευνας, αλλά κέρδισαν πάλι την υγεία τους.

Σύμφωνα με τις διαπιστώσεις του Dr. Esselstyn και άλλων επιστημόνων δεν πρέπει να υπάρχουν πιά καρδιοπαθείς, γιατί προκαλούνται μόνο και μόνο από τον τρόπο διατροφής που περιέχει κρέας, γάλα, και γαλακτομικά, αυγά και ψάρι. Η στεφανιαία νόσος όπως το έμφραγμα του μυοκαρδίου είναι στις δυτικές βιομηχανικές χώρες πριν ακόμη και απο τον καρκίνο η πιο συχνή αιτία θανάτου. Ο Dr. Esselstyn εξηγεί λοιπόν σαφώς, γιατί μια **χορτοφαγική διατροφή που συμπεριλαμβάνει γαλακτομικά προϊόντα και αυγά δεν είναι υγιεινή.**

«Η κατανάλωση λίπους, έχει σαν αποτέλεσμα να παράγει, και το ίδιο το σώμα από μόνο του υψηλή ποσότητα χοληστερίνης, γι'αυτό εκείνοι οι χορτοφάγοι οι οποίοι καταναλώνουν έλαια, βούτυρο, τυρί, γάλα, παγωτό, γλυκά με γλάσσο και γέμιση παθαίνουν καρδιοπάθεια αν και δεν τρώ-νε κρέας.»

Γιαυτό δεν είναι να απορεί κανείς που υπάρχουν μελέτες στις οποίες οι χορτοφάγοι που διατρέφονται και με γαλακτομικά προϊόντα συχνά μια πολύ χειρότερη υγεία έχουν από τους κρεατοφάγους. Γιατί συχνά αναπληρώνουν την έλλειψη του κρέατος με τα βλαβερά γαλακτομικά προϊόντα. Ο Dr. Esselstyn τονίζει στις διαλέξεις του όπως και στο βιβλίο του, ότι μόνον αυστηρή χορτοφαγία χωρίς ζωικά προϊόντα είναι υγιεινή και προφυλάσσει από καρδιοπάθειες ή ακόμη τις θεραπεύει. Απορρίπτει κάθε απόκλιση από μια βιγκάν διατροφή

«Το κλειδί επιτυχίας βασίζεται στο γεγονός ότι πρέπει κανείς να προσέχει ακόμη και τις λεπτομέρειες. Στο πρόγραμμα μας εξαλείφουμε τελείως την λήψη όλων των οικοδομικών λίθων για την αρτηριοσκλήρωση. Χωρίς εξαίρεση. Οι ασθενείς πρέπει να διαγράψουν την πρόταση «λίγο δεν πειράζει» από το λεξιλόγιο τους και τις σκέψεις τους. Σήμερα γνωρίζουμε ότι το αντίθετο είναι σωστό: Ακόμη και το ελάχιστο μπορεί να βλάψει - και βλάπτει πραγματικά.»

Παρόλα τα καταπληκτικά και σαφή αποδεικτικά στοιχεία που προέρχονται από σοβαρά επιστημονικά δεδομένα, πολλές φορές ο Τύπος, ιατροί με άγνοια και υποτιθέμενοι «εμπειρογνώμονες διαιτολόγοι» διαδίδουν **αναλήθειες και παραπλανήσεις** της βιομηχανίας ζώων και **λανθασμένες διδασκαλίες** περασμένων εποχών. Στο σύνολο πρόκειται για ένα **σκάνδα-**

**λο στην πολιτική της υγείας** πρώτου βαθμού. Η πρόληψη, δηλ. η προφύλαξη από αρρώστιες, θα έπρεπε να πάρει μια τόσο σπουδαία θέση στην ιατρική όπως η περίθαλψη των νόσων. Αλλά το σύστημα υγείας κερδίζει με την θεραπεία χρόνιων νόσων τόσο πολλά εκατομμύρια. Μια σταθερή πολιτική προφύλαξης της υγείας θα αφαιρούσε ένα μεγάλο μέρος του εισοδήματος αυτής της βιομηχανίας του συστήματος υγείας. Δεν χρειάζεται να απορεί κανείς, που σε αυτή την κακότυχη ασάφεια της υγειονομικής και της βιομηχανίας ζωων, των πολλών εσφαλμένων πληροφοριών, παραμελείται σε μεγάλο βαθμό η προφύλαξη από τις νόσους με την υγιεινή διατροφή. Έτσι κλείνει ένας κύκλος, όπου οι άνθρωποι, τα ζώα, το περιβάλλον ζημιώνονται πολύ. Επομένως, μένει μόνο το **προσωπικό ενδιαφέρον του πολίτη**, που αν είναι εφοδιασμένος με το ελάχιστο λογικής και νόησης, ενδιαφέρεται για την υγεία του και προσέχει από μόνος του την διατροφή του.

Μια σωστή, ποικιλόμορφη **φυτική διατροφή είναι η υγιέστερη** και η μοναδική πραγματική υγιεινή τροφή για τους ανθρώπους. Ωστόσο από μια διατροφή που παραλείπει κανείς μόνο και μόνο το κρέας, το γάλα, το τυρί, τα αυγά και το ψάρι δεν είναι αυτόματα και υγιεινή. **Γιατί μια λάθος σύνθεση, χωρίς ποικιλία φυτικής διατροφής με υπερβολική και επεξεργασμένη ζάχαρη είναι επίσης ανθυγιεινή!** Αυτό ισχύει παρόλες τις άπειρες επιστημονικές διατροφικές μελέτες στις οποίες έχει εξακριβωθεί, ότι στις περισσότερες περιπτώσεις εκείνοι οι άνθρωποι που διατρέφονται βιγκάν έχουν πολύ καλύτερη υγεία από τους κρεατοφάγους ή τους χορτοφάγους που τρέφονται και με γαλακτομικά προϊόντα.

Σε αυτό το σημείο τονίζω, ότι μια χορτοφαγική διατροφή που περιλαμβάνει

εικόνη επίσης γαλακτομικά προϊόντα και αυγά δεν έχει κανένα πλεονέκτημα για την υγεία (και σε καμιά περίπτωση ένα ηθικό) και η συνολικά καλύτερη υγεία αυτών των χορτοφάγων που παρατηρείται σε έρευνες, οφείλεται στους συνειδητά καλύτερα τρεφόμενους χορτοφάγους. Αφού το γάλα και τα γαλακτομικά προϊόντα σύμφωνα με τις παρατηρήσεις των επιστημονικών ερευνών είναι για την υγεία τα πιο βλαβερά προϊόντα (σημείωση: περιεκτικότητα ορμονών, καρκινογόνα ζωική πρωτεΐνη, βλαβερές ουσίες).

Στο βιγκανισμό αξίζει μια ιδιαίτερη σημασία στον εφοδιασμό με τη βιταμίνη B12 επειδή η βιταμίνη B12 διαμορφώνεται μόνο από μικροοργανισμούς (βακτηρίδια). Γι'αυτό το λόγο βρίσκεται κυρίως σε εύκολα αλλοιώσιμα ζωικά προϊόντα όπως το κρέας, τα εντόσθια και το γάλα. Υπάρχουν ενδείξεις ότι, φυτικές τροφές κάτω από ιδιαίτερες συνθήκες περιέχουν επίσης αρκετή βιταμίνη B12. Επειδή όμως αυτή η πληροφορία βασίζεται σε μια αβέβαιη πηγή, δεν θα εξεταστεί σε αυτό το σημείο. Η πιθανότητα ενός υποεφοδιασμού με βιταμίνη B12 χρησιμοποιείται σαν το ισχυρότερο επιχείρημα ενάντια στην βιγκάν διατροφή από δήθεν «εμπειρογνώμονες». Αν και υποφέρουν από την έλλειψη αυτής της βιταμίνης και άνθρωποι που τρέφονται με κρέας Για να είναι η χορτοφαγία πραγματικά η πιο υγιεινή διατροφή, πρέπει να κρατάμε τον κανόνα μιας ποικιλόμορφης τροφής και να προσέχουμε ένα λογικό εφοδιασμό βιταμίνης B12.

Μια βιγκάν διατροφή είναι πράγματι υγιεινή αν προσεχει κανείς καποιούς κανόνες Αν αξιολογήσει κανείς την επιστημονική βιβλιογραφία βρίσκουν απήχηση οι επόμενοι 7 κανόνες μιας υγιεινής βιγκάν διατροφής, τους οποίους και εγώ επίσης επειγόντως συστήνω:

### 1. κανόνας

Ο σπουδαιότερος: όσο το δυνατόν πιο ποικιλόμορφα να τρέφεστε

### 2. κανόνας

Την βιταμίνη Β12 να πέρνετε σαν συμπλήρωμα διατροφής, τον χειμώνα ενδεχομένως βιταμίνη D (Η βιγκάν βιταμίνη D2 ή βιταμίνη D3 από βιγκάν πηγή), το ιώδιο θα το πέρνετε από φύκια ή από αλάτι εμπλουτισμένο σε ιώδιο αλλά με προσοχή σε μικρές ποσότητες

### 3. κανόνας

Με βιταμίνη-С-εμπλουτισμένους χυμούς μαζί με τα γεύματα, για να βελτιστοποιήσετε τη λήψη σιδήρου

### 4. κανόνας

Να αποφεύγετε ραφιναρισμένη ζάχαρη και άσπρο αλεύρι.

### 5. κανόνας

Πρόσθετα λίπη/έλαια μόνο σε ελάχιστα ποσότητες (καρδιοπαθείς πρέπει να τα διαγράψουν από την διαίτά τους), αυτό όμως δεν ισχύει για μικρά βιγκάν παιδιά

### 6. κανόνας

Βιομηχανικά παρασκευασμένες τροφές να καταναλώνετε πολύ σπάνια

### 7. κανόνας

Να προτιμάτε φρέσκα φρούτα, λαχανικά, όσπρια και προϊόντα ολικής άλεσης.

Από ιατρικής άποψης, σε μια διατροφή βιγκάν συστήνω απαραίτητα ένα συμπληρωματικό εφοδιασμό με Β12 μέσω εμπλουτισμένων τροφών (χυμούς, νιφάδες δημητριακών, γάλα σόγιας κ.α) και ένα συμπληρωματικό παρασκεύασμα Β12 προληπτικά. Εναλλακτικά, ακόμη και μια τακτική εξέταση αίματος της βιταμίνης Β12. Αν συγκρίνει όμως κανείς τη τήρηση αυτού του προληπτικού μέτρου έναντι στον αποδεδειγμένο κίνδυνο υγείας που προέρχεται από τη διατροφή που περιλαμβάνει κρέας,

γάλα, αυγά και ψάρι, αντιλαμβάνεται αμέσως κανείς πόσο αδιανόητο είναι μόνο λόγου της πιθανής έλλειψης της βιταμίνης Β12 να τρέφεται με ζωικά προϊόντα που είναι επικίνδυνα για την υγεία του. Δεν είναι μόνο δυσανάλογο, θα είναι παράλογο, μια ενδεχόμενη ανεπάρκεια σε Β12, που δεν είναι καν **σίγουρη και προσλαμβάνεται εύκολα μέσω εμπλουτισμένων προϊόντων ή ένα συμπλήρωμα διατροφής, να ισοσκελιστεί με μια παρακινδύνευση από ζωικά προϊόντα.**

Διαβάστε σας παρακαλώ το βιβλίο **«China Study» του Professor. Dr. Campbell.** Ακόμη καλύτερα: μελετήστε αυτό το βιβλίο! Θα γίνει με βεβαιότητα το **σπουδαιότερο βιβλίο της ζωής** σας. Πρόκειται για την υγεία σας και για την ποιότητα ζωή σας, όπως επίσης για την υγεία και την ζωή των παιδιών σας για τα οποία έχετε την ευθύνη.

Ο Dr. Esselstyn αναφέρει στο βιβλίο του «Prevent and Reverse Heart Disease», ότι σε ηλικία 12 χρονών το 70% των παιδιών στην Αμερική που συνηθίζουν να τρέφονται με δυτικό τρόπο δηλ. με κρέας, γάλα, γαλακτομικά προϊόντα και ραφιναρισμένη ζάχαρη έχουν αποθέματα λίπους στις αρτηρίες τους, τους άμεσους προδρόμους μιας καρδιοπάθειας. Και η δήλωση του Professor Campbell: . «Μια έρευνα σε αμερικανούς στρατιώτες που έπεσαν στον πόλεμο, και ήταν κατά μέσο όρο 22 χρονών, προέκυψε, ότι 77,3% των καρδιών που ερευνήθηκαν έδειχναν έντονα ενδείξεις μιας καρδιοπάθειας». Σε ηλικία 22 χρονών! Οι παχύσαρκοι και οι ασθενείς είχαν ήδη αποκλειστεί!

**Κάθε παιδί έχει το δικαίωμα να λάβει την πιο υγιεινή διατροφή και να έχει το καλύτερο δυνατό ξεκίνημα στην ζωή του με την καλύτερη σωματική και πνευματική υγεία. Σε κάθε παιδί πρέπει να προσφερθεί μια υγιεινή ποικιλόμορφη βιγκάν διατροφή. Μια**

**από τις σπουδαιότερες ευθύνες των γονιών βρίσκεται στο να συγκεντρώσουν προς χάριν των παιδιών τους σοβαρές, επιστημονικά θεμελιωμένες γνώσεις διατροφής και με συνέπεια να τις εφαρμόσουν στην πράξη.**

Φροντίστε επίσης για την ζωή και την υγεία των κατοικιδίων σας, για τα οποία φέρετε ευθύνη. Γιατί η βιγκαν διατροφή δεν είναι μόνο για τους ανθρώπους η πιο υγιεινή. Η κατά κανόνα καλύτερη φυσική κατάσταση και υγεία και η μεγάλη ηλικία που φτάνουν οι σκύλοι που τρέφονται βιγκάν μπορεί πολύ εύκολα να εξηγηθεί. Η διαφορά δεν βρίσκεται στο περιεχόμενο θρεπτικών ουσιών, αφού οι σκύλοι και οι γάτες λαμβάνουν με μια σωστή διατροφή άσχετα αν είναι από κρέας ή από βιγκάν προϊόντα όλες τις ουσίες που χρειάζονται. Λοιπόν δεν έχει σημασία από που παίρνει ένα ζώο τις θρεπτικές του ουσίες αλλά ότι παίρνει όλες τις θρεπτικές του ουσίες. Η διαφορά ανάμεσα σε αυτούς τους δύο τρόπους διατροφής και συγχρόνως το τεράστιο πλεονέκτημα της βιγκάν διατροφής βρίσκεται στο γεγονός ότι η βιγκάν τροφή σε σύγκριση με την διατροφή με κρέας είναι πολύ λιγότερο επιβαρυσμένη με βλαβερές ουσίες.

Από έρευνες που έκανε η ελβετική ομοσπονδιακή υπηρεσία υγείας και από μελέτες γάλλων ερευνητών βρέθηκαν σε προϊόντα που καταναλώνουν οι άνθρωποι ένα 92% ποσοστό τοξικές ουσίες από ζωικά προϊόντα! Στα προϊόντα για ζώα προσθέτονται ακόμη και τα απορρίμματα από τα σφαγεία που δεν είναι κατάλληλα για την διατροφή των ανθρώπων.

Πολύ σπουδαία είναι τα αποτελέσματα των ερευνών του πανεπιστημιακού καθηγητή Dr. T. Colin Campbell και άλλων ερευνητών, οι οποίοι ανακάλυψαν πως η ζωική πρωτεΐνη στην τροφή αυξάνει

σε μεγάλο βαθμό τον κίνδυνο να αρρωστήσουν από καρκίνο και αυτά. Οι ορμόνες που βρίσκονται από την φύση στα ζωικά προϊόντα είναι σύμφωνα με τις έρευνες πολλών επιστημόνων ο μεγαλύτερος κίνδυνος για καρκίνο. Ακόμη και το βιολογικό κρέας και γάλα περιέχουν από την φύση τους αυτές τις καρκινογόνες ουσίες!

Πόσο σωστή είναι μια βιγκαν διατροφή, δείχνει ιδιαίτερα η περίπτωση ενός σκύλου που τρεφόταν αυστηρά βιγκάν και που έφτασε τα 27 χρόνια (Guinnessbuch der Rekorde) περισσότερες πληροφορίες για αυτή την περίπτωση: > [www.provegan.info/vegetarian-dog](http://www.provegan.info/vegetarian-dog).

Ο δικός μου σκύλος έφτασε με την βιγκάν διατροφή τα 19 χρόνια και πέθανε από παρενέργεια φαρμάκων μετά από μια επέμβαση στα μάτια.

Για την προσαρμογή σε μια χορτοφαγική διατροφή αναφέρει ο πανεπιστημιακός καθηγητής Campbell:

*«Ο πρώτος μήνας μπορεί να είναι μια πρόκληση, αλλά μετά θα είναι όλο και πιο εύκολο. Και γιά πολλούς από εσάς θα είναι μια αληθινή απόλαυση. Ξέρω, πως δυσκολεύετε να το πιστέψετε, πριν να το ζήσετε, αλλά η αίσθηση της γεύσης σας αλλάζει, αν τρέφεστε μόνο με φυτική τροφή....σε τελική ανάλυση είναι, ότι τα φυτικά τρόφιμα με μεγάλη χαρά και μεγάλη ευχαρίστηση μπορούν να απολαμβάνονται, αν και η μεταβατική περίοδος παρουσιάζει μια πρόκληση από ψυχολογικής και πρακτικής άποψης. Χρειάζεται χρόνος και λίγη προσπάθεια. Ίσως να μην έχετε από τους φίλους σας και την οικογένεια σας βοήθεια. Αλλά τα ωφέλη στην υγεία δεν είναι μικρότερα από ένα θαύμα. Και θα μείνετε έκπληκτοι, πόσο εύκολο είναι, όταν καλλιεργήσετε καινούργιες συνήθειες.»*

## Συστάσεις για περισσότερες πληροφορίες και μελέτη:

- Βιγκάν και υγείες καλύτερη φυσική κατάσταση με την πιο υγιεινή διατροφή Το βιβλίο μαγειρικής και στανταρ της βιγκάν κουζίνας• Gourmetkoch Raphael Lüthy und Dr. med. Ernst Walter Henrich. ISBN 978-3-00-047572-6
- «China Study» T.Colin Campbell, 2. έκδοση στα γερμανικά, Verlag Systemische Medizin, ISBN 978-3-86401-001-9
- «Prevent and Reverse Heart Disease» του Caldwell B. Esselstyn, Avery (Penguin Group) New York 2008, ISBN-10: 1-58333-272-3
- «Milch besser nicht» της Maria Rollinger, JOU-Verlag, ISBN 3-00-013125-6
- Μικρή σύνοψη της βλάβης στην υγεία από τα γαλακτομικά προϊόντα [www.ProVegan.info/schaedigung-milch](http://www.ProVegan.info/schaedigung-milch)
- Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt, του John Robbins (στην γερμανική γλώσσα). Hans-Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2 Ένα φανταστικό βιβλίο!
- Επιτροπή ιατρών, The Physicians' Committee for Responsible Medicine, [www.pcrm.org](http://www.pcrm.org)
- «Vegane Ernährung» του Langley, 1995 έχει εκδοθεί στο EchoVerlag, Göttingen
- Εγγραφο για την θέση της ADA («American Dietetic Association», Αμερικάνικος οργανισμός για διατροφή) για τα υγιεινά πλεονεκτήματα της χορτοφαγίας από το 2009, στο ίντερνετ: [www.ProVegan.info/ada](http://www.ProVegan.info/ada)
- Κατάλογος διαιτολογικές έρευνες από όλο τον κόσμο: [www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info)
- Δελτίο τηλεόρασης της NDR (Norddeutscher Rundfunk, ARD) για τους κινδύνους υγείας από το γάλα: [www.myvideo.de/watch/127627/Wie\\_gesund\\_ist\\_Milch\\_wirklich](http://www.myvideo.de/watch/127627/Wie_gesund_ist_Milch_wirklich)
- Μια αξιανάγνωστη έκθεση για την χορτοφαγία στην αγγλική γλώσσα από την συγγραφέα Angel Flinn: <http://www.care2.com/causes/animal-welfare/blog/vegan-123/>
- «Earthlings» είναι ένα εντυπωσιακό ντοκυμαντέρ για τον συνωστισμό στην κατοχή ζώων με τον ηθοποιό Joaquin Phoenix σαν σχολιαστή: [www.provegan.info/video-earthlings-en](http://www.provegan.info/video-earthlings-en)



# Βιγκάν

## Για τα ανθρώπινα δικαιώματα

Παγκοσμίως, πεινούν πάνω από 1 δισεκατομμύριο (1.000.000.000) άνθρωποι. Κάθε λεπτό σε αυτόν τον πλανήτη ένας άνθρωπος πεθαίνει από πείνα, 30 εκατομμύρια (30.000.000) άνθρωποι τον χρόνο.

**Καθημερινά, πεθαίνουν ανάμεσα σε 6.000 και 43.000 παιδιά από πείνα, ενώ τα 40% των ψαριών, και περίπου τα 50% της παγκόσμιας συγκομιδής σιταριού και τα 90% περίπου της σοδειάς σόγιας δίνονται τροφή στα «αγροτικά ζώα» της βιομηχανίας κρέατος και γάλακτος!**

80% των πεινασμένων παιδιών ζουν σε χωρές οι οποίες παράγουν ένα πλεόνασμα τροφών, όμως τα παιδιά πεινούν και

πεθαίνουν από ασιτεία αφού η σοδειά εξάγεται σαν ζωοτροφή. Ο σιτισμός της φυτικής σοδειάς για παραγωγή ανησυχητικών για την υγεία ζωικών προϊόντων είναι παράλογο, ένα σκάνδαλο και μια σπατάλη σε υπερθετικό βαθμό: Για την παραγωγή μόνο ενός κιλού κρέατος είναι ανάλογα με το είδος του ζώου μέχρι 16 κιλά φυτικής τροφής και 10/20 τόνοι (10.000 - 20.000 λίτρα) νερό απαραίτητα. Μέσα από το πλάγιο τρόπο των κτηνοτροφικών προϊόντων σπαταλού-

νται τεράστιες ποσότητες φυτικής τροφής οι οποίες δεν παρέχονται πιά στους ανθρώπους.

Από τον «τρίτο κόσμο» εξάγονται φυτικές τροφές για την «εκτροφή αγροτικών ζώων» στις βιομηχανικές χώρες, αν και σε αυτές τις φτωχές χώρες παιδιά και ενήλικοι πεινούν και λιμοκτονούν. Έχετε ακούσει σίγουρα την τυπική φράση: «Τα ζώα των πλουσίων τρώνε το ψωμί των φτωχών». Για παράδειγμα η πείνα το 1984 και η λιμοκτονία στην Αιθιοπία δεν έγινε λόγω του ότι δεν υπήρχε εκείνη την χρονιά σοδειά αλλά επειδή αυτή η σοδειά εξάχθηκε στην Ευρώπη, που ήταν η τροφή για τα «αγροτικά ζώα». Ενώ η κρίση πείνας κόστισε την ζωή δέκα χιλιάδων ανθρώπων, εισήγαγαν οι ευρωπαϊκές χώρες από την Αιθιοπία σιτηρά, για να ταΐσουν πουλερικά, γουρούνια και αγελάδες. Αν αυτά τα σιτηρά δίνονταν για τροφή στους Αιθίοπες στη χώρα τους, δεν θα υπήρχε λιμός. Στην Γουατεμάλα είναι υποσιτιζόμενα περίπου το 75% των παιδιών κάτω από 5 χρονών. **Και όμως κάθε χρόνο παράγεται εκεί πάνω από 17.000 τόνους κρέας για να εξαχθεί στις Η.Π.Α.**

Για τη σίτηση αυτών των ζώων είναι γιγαντιαίες οι απαραίτητες ποσότητες σιτηρών και σόγιας, τα οποία δεν δίνονται στα υποσιτισμένα παιδιά. Αντί να δίνουμε τροφή στους πεινασμένους, τους παίρνουμε την τροφή, για να ταΐσουμε τα κακοποιημένα «αγροτικά ζώα» και να ικανοποιήσουμε την εξάρτηση μας στο κρέας, τα αυγά και το γάλα. Εξαιτίας της τεράστιας ζήτησης της κτηνοτροφικής βιομηχανίας για σόγια και σιτηρά ανεβαίνουν οι τιμές αυτών των τροφών, ώστε να είναι πανάκριβες για τους ανθρώπους σε αυτές τις χώρες της πείνας.

Το βρετανικό περιοδικό «**The Guardian**» δημοσίευσε το 2002:

*«Προφανώς, μια χορτοφαγική διατροφή είναι η μοναδική ηθική απάντηση στο*

*παγκόσμια επείγον πρόβλημα της κοινωνικής αδικίας (πείνας).»*

Από δηλώσεις του **Dr. W. Bello**, διεθνήτη του «**Institute for Food and Development Policy**»,

*«υπάρχει αρκετή τροφή στον κόσμο για όλους. Αλλά κατά τραγικό τρόπο χρησιμοποιείται ένα μεγάλο μέρος της τροφής και της γης, για την κτηνοτροφία μοσχάρων και άλλων αγροτικών ζώων- δηλ. τροφή για τους πλουσίους- ενώ εκατομμύρια παιδιά και ενήλικοι υποφέρουν από λανθασμένη τροφή ή από υποσιτισμό.»*

Η δήλωση του «**WorldWatch Institute**» είναι σαφής:

*«Η διατροφή με κρέας είναι μια μη αποδοτική εκμετάλλευση των σιτηρών – τα σιτηρά θα εκμεταλλευτούν πιά αποτελεσματικά, σαν άμεση τροφή για τους ανθρώπους. Μια συνεχής αύξηση της παραγωγής κρέατος εξαρτάται από, την διατροφή των ζώων με σιτηρά, και οδηγεί σε ανταγωνισμό ανάμεσα στον αυξανόμενα αριθμό των καταναλωτών κρέατος και των φτωχών του κόσμου.»*

Ο ήδη αναφερόμενος **Dr. W. Bello** διευθυντής του «**Institute for Food and Development Policy**», τονίζει, πως η εκτροφή ζώων για κρέας είναι μια σπατάλη πόρων:

*«...Τα Φαστ-φούντ και η συνήθεια της κρεατοφαγίας στους πλουσίους του πλανήτη υποστηρίζουν ένα παγκόσμιο σύστημα διατροφής, το οποίο στερεί τους πόρους διατροφής των φτωχών.»*

**Ο Philip Wollen** είναι ο τέως αντιπρόεδρος της Citibank, ο οποίος σε ηλικία 34 χρονων ονομάστηκε από μια εφημερίδα οικονομικών της Αυστραλίας ένα από τα 40 σημαντικά στελέχη στον κόσμο. Στα 40 του άλλαξε τελείως την ζωή του, ήταν ενάντια στα εγκλήματα που γίνονται στα ζώα, στους ανθρώπους και στην οικολογία:

*«Όταν ταξιδεύω στον κόσμο, βλέπω, πως οι φτωχές χώρες πωλούν τα σιτηρά τους*

στη δύση, ενώ τα παιδιά τους πεθαίνουν στην αγκαλιά τους από πείνα. Και η δύση δίνει αυτά τα σιτηρά στα «κτηνοτροφικά τους ζώα». Μόνο για να τρώμε ένα φιλέτο; Είμαι ο μονος που βλέπει ότι είναι έγκλημα; Πιστέψτε με, με κάθε κομμάτι κρέας που τρώμε είναι ένα χαστούκι στο κλαμένο πρόσωπο ενός πεινασμένου παιδιού. Πως να σωπάσω όταν βλέπω τα μάτια αυτού του παιδιού; Η γή μπορεί να παράγει αρκετή τροφή, για τις ανάγκες όλων των ανθρώπων όχι όμως για να ικανοποιήσει την απληστία όλων των ανθρώπων.»

Δύο παραθέματα του **Jean Ziegler** τέως Ελβετού βουλευτή και ειδικού απεσταλμένου του Ο.Η.Ε για το δικαίωμα τροφής:

«Η παγκόσμια σοδειά σιτηρών είναι γύρω στα 2 δισεκατομμύρια τόνους το χρόνο. Πάνω από 500.000.000 δίνονται στα ζώα των πλουσίων χωρών – ενώ στις 122 χώρες του τρίτου κόσμου κάθε μέρα σύμφωνα με την στατιστική του Ο.Η.Ε. 43.000 παιδιά λιμοκτονούν. Δεν θέλω πιά να συμμετέχω σε αυτή την απαίσια μαζική δολοφονία: η αποχή από την κρεατοφαγία είναι μια ελάχιστη αρχή.»

«Ένα παιδί, που σήμερα πεθαίνει από πείνα, είναι δολοφονημένο.»

Δολοφονημένο από ποιόν; Από όλους, αυτούς που συμμετέχουν σε αυτό το σύστημα. δηλ. και από τον καταναλωτή, που με την αγορά του χρηματοδοτεί αυτό το σύστημα!

Η πολιτική, ιδιαίτερα η ΕΟΚ, επιδοτεί αντίθετα προς κάθε λογική και ηθική την βιομηχανία του κρέατος και και του γάλακτος με φόρους. Οι αγροτικές επιδοτήσεις της ΕΟΚ είναι σχεδόν τα μισά του προϋπολογισμού της, περισσότερα από

### Προς μελέτη σας συστήνω:

- Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt, του John Robbins (στην γερμανική γλώσσα).

50 δισεκατομμυρια ευρώ τον χρόνο. Η παραδοξολογία και παραλογία των επιδοτήσεων της ΕΟΚ γίνεται σαφή σε ένα παράδειγμα: από την μιά χρηματοδοτεί εκστρατείες ενάντια στη κατανάλωση καπνού, συγχρόνως όμως μέχρι στις 01.01.2010 για πολλά χρόνια χρηματοδοτούσε την καπνοκαλλιέργεια και έτσι σπαταλούσε τους φόρους.

Αλιευτικά καράβια από τις βιομηχανικές χώρες όπως η Η.Π.Α, Ιαπωνία και Ευρώπη αγοράζουν τις άδειες αλίευσης για να ψαρεύουν γύρω από τις φτωχές χώρες της Αφρικής και της Νότιας Αμερικής. Αφού λεηλάτησαν τις θάλασσες εκεί, φεύγουν και αφήνουν πίσω τους ένα ερημωμένο οικοσύστημα και πεινασμένους ντόπιους. Σε ένα άρθρο της βρετανικής εφημερίδας «The Guardian» αναφέρεται:

«Μπορούμε να φάμε ψάρι, αν συμφωνούμε, με την κατάρρευση του οικοσυστήματος της θάλασσας και μόνο όταν- επειδή ευρωπαϊκά αλιευτικά λεηλατούν τις θάλασσες της δυτικής Αφρικής - θέλουμε να συμβάλλουμε στην πείνα των φτωχότερων του κόσμου. Αναπόφευκτα καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι η μοναδική αποδεκτή και κοινωνικά δίκαιη επιλογή είναι, να γίνουν οι κάτοικοι των πλούσιων χωρών, όπως οι περισσότεροι άνθρωποι αυτού του κόσμου, χορτοφάγοι.»

**Καθένας από εμάς κάθε μέρα μπορεί να αποφασίσει αν θα συμβάλει με την κατανάλωση κρέατος, γάλακτος και αυγών στο σύστημα της βιομηχανίας αγροτικών ζώων- με όλες τις βίαιες συνέπειες που φέρει στο περιβάλλον, τους πεινασμένους και τα ζώα αυτού του κόσμου.**

Hans-Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2  
Ένα φανταστικό βιβλίο!

- Ομιλία του Philip Wollen:  
[www.ProVegan.info/video-philip-wollen-en](http://www.ProVegan.info/video-philip-wollen-en)



# βιγκάν

## Οι ηθικοί λόγοι

Στην κοινωνία μας θεωρείται τελείως φυσικό και ηθικά επιτρεπτό, να εκμεταλλευόμαστε τα ζώα προς κέρδος του ανθρώπου (π.χ. «αρμεγώμενες αγελάδες»), να βασανίζουμε (π.χ. πείραμα πάνω σε ζώα) και να σκοτώνουμε (π.χ. «σφαγεία»).

Η εξέλιξη εφοδίασε τους ανθρώπους με τις ικανότητες και τα μέσα, να πραγματοποιούν την εκμετάλλευση των ζώων. Μια προνομιούχος και δελεαστική κατάσταση για τους ανθρώπους, επειδή έχοντας την εξουσία του δυνατού τους απονέμεται το «δίκαιο του δυνατού». Αρα το «δίκαιο του δυνατού» είναι η βάση για εκμετάλλευση, βασανισμό, και θανάτωση των ζώων.

Ωστόσο στην κοινωνία μας είναι γενικά αναγνωρισμένο, ένα στοιχειώδης χατακτηριστικό ηθικής, ότι η ηθική δεν στηρίζεται στο «δίκιο του δυνατού». Αληθινές ηθικές αξίες δεν ανέχονται καμμία αυθαίρετη εφαρμογή των δυνατών ανάλογα με το συμφέρον του. Το «δίκιο των

δυνατών» και η αληθινή ηθική είναι δύο αντιφατικές αξίες, που αλληλοαποκλείονται. Αφού ένα «δίκαιο των δυνατών» δεν εναρμονίζεται με τις γενικές παραδεχτές αξίες της κοινωνίας μας, και με την ηθική πρέπει να ξεπεραστεί η αυθαιρεσία του δυνατότερου, ας εξετάσουμε, αν αυτή η εκμετάλλευση των αδύναμων ζώων από τους ανθρώπους συμφωνεί πραγματικά με τη συνεπή και αδιαμαρτύρητα αληθινή ηθική.

Για να νομιμοποιήσει 'ηθικά' την εκμετάλλευση των ζώων, η κοινωνία χειρίζεται έναν «ηθικό» ειδικό σχεδιασμό. Ο άνθρωπος είναι ικανός να δικαιολογεί τον εαυτό του, πως δήθεν μέσα του μιá

υψηλότερη «αξία» ενυπάρχει και αποκλείει το ζώο έξω από τα συνηθισμένα ηθικά κριτήρια αξιών. Η εξουσία των δυνατών κάνει δυνατή την ανύψωση της προσωπικής «αξίας» και τον αποκλεισμό των ζώων. Αυτή η ειδικότητα προς εκμετάλλευση των ζώων μπορεί πολύ απλά να ελεγχθεί με τους νόμους της λογικής, αν είναι δυνατόν να αναρμονιστεί με την αληθινή ηθική. Όπως ήδη περιγράφηκε, το χαρακτηριστικό μιας αληθινής ηθικής είναι, ότι δεν θα εξαρτηθεί ούτε από το «δίκαιο των δυνατών» και το κύρος τους, ούτε από τα συμφέροντα τους.

Φανταστείτε την ύπαρξη ενός «φανταστικού-όντος» με ένα υψηλότερο βαθμό εξέλιξης, με πολύ μεγαλύτερη σωματική δύναμη και σημαντικότερη νοημοσύνη σε σύγκριση με τον άνθρωπο. Πιθανόν, κάποιοι επιστήμονες με μεθόδους γενετικής τεχνολογίας ή βελτιστοποίηση των γονιδίων θα το έκαναν πραγματικότητα. Αυτά τα ειδικά «φανταστικά-όντα» θα ήταν από τον άνθρωπο τόσο υπερέχοντα όπως τώρα ο άνθρωπος είναι από τα ζώα. Φυσικά, θα δικαιολογούσαν τα «σουπερ-όντα» για τον εαυτό τους μία υψηλότερη «αξία» σε σύγκριση με τους ανθρώπους. Φυσικά θα αποκλειστεί επίσης και ο άνθρωπος από το ηθικό σύστημα των «σουπερ-όντων» και τις ηθικές αξίες που ισχύουν για το «σουπερ-όν» σε ένα ανάλογο “ηθικό” ειδικό κατασκευάσμα.

### **Τότε αυτά τα «σουπερ-όντα» θα είχαν το «ηθικό» δίκαιο του ισχυρού....**

- ... Να βασανίζουν ανθρώπους σε κτηνοτροφεία ή στρατόπεδα συγκεντρώσεως για όλη τους την ζωή;
- ... Να σφάζουν ανθρώπους σε σφαγεία με εν μέρει ή χωρίς νάρκωση;
- ... Να προκαλούν κατεπανάληψη εγκυμοσύνη σε μητέρες, για να τους κλέβουν το γάλα;
- ... Να παίρνουν τα παιδιά από τις συνεχώς έγκυες μητέρες, για να μην πίνουν το γάλα τους;

- ... Να σκοτώνουν τα παιδιά που παίρνουν από τις μητέρες και να τα επεξεργάζονται σε κρέας και αλαντικά;
- ... Να δολοφονούν ανθρώπους άρρωστους από βοοειδή σπογγώδη εγκεφαλοπάθεια και τους συγγενείς τους σε μαζική εξόντωση;
- ... Να μεταφέρουν ανθρώπους επί μέρες χωρίς τροφή και νερό;
- ... Να δοκιμάζουν φάρμακα σε ανθρώπους με όλα τα ακόλουθα βασανιστήρια;
- ... Να εφαρμόζουν απάνθρωπα «επιστημονικά» πειράματα σε ανθρώπους;
- ... Να δοκιμάζουν σε ανθρώπους δηλητήρια, για να βρούν την θανατηφόρα δόση;
- ... Να γιορτάζουν σαν πολιτισμό θανάσιμες τελετουργίες σε «αρένες-ταυρομαχίας»;
- ... Να εκθέτουν ανθρώπους στις φυλακές σε σόου και αυτό να το χαρακτηρίζουν ζωολογικό κήπο;
- ... Να επιδεικνύουν ανθρώπους να κάνουν κόλπα υπό πίεση και να το λένε τσίρκο;
- ... Να κάνουν ανθρωποκνηγητό σαν σπόρ, και να το αποκαλούν ακόμη και ως φροντίδα και επιμέλεια στη φύση;
- ... Να εκδόσουν ένα προστατευτικό νόμο για τα σουπερ-όντα, ο οποίος να εξηγεί σαν λογικό να σκοτώνουν ανθρώπους με εν μέρει ή ακόμη και χωρίς νάρκωση για να φάνε το ανθυεινόν τους κρέας και να φορέσουν το δέρμα τους;
- ... Να κάνουν πειράματα σε ανθρώπους, για να δοκιμάσουν φάρμακα τα οποία θα θεραπεύουν νόσους που προκαλούνται από την ανθυεινική κατανάλωση κρέατος;

Πιστεύτε λοιπόν, ότι κάθε αληθινή ηθική θα αντίλεγε, αν φέρονταν έτσι υπερέχοντα «σουπερ-όντα» σε εσάς και τους ανθρώπους που αγαπάτε; Γιατί; Τα «σουπερ-όντα» βρίσκονται **ακριβώς στην ίδια θέση** που βρίσκεστε και εσείς σήμερα απέναντι στα ζώα. Το «δίκαιο των πió δυνατών» εκθέτει πραγματικά την «ηθική» δικαιολογία σήμερα εδώ, αν εσείς σαν άνθρωπος που τρώτε το κρέας των ζώων δίνετε παραγγελία για όλα τα παραπάνω απαριθμμένα βασανιστήρια στα ζώα με την αγορά ζωικών προϊόντων.

Ο Schopenhauer έλεγε: «*η Συμπόνια είναι η βάση της ηθικής*». Συμπόνια με τους αδύναμους που βρίσκονται στο ελεός μου. Φυσικά, απαιτείτε εσείς σαν πονόψυχος άνθρωπος και με το δίκιο σας ένα «σουπερ-όν» να ενεργεί μόνο ηθικά, να δείχνει επιείκεια σε εσάς τους αδύναμους ανθρώπους και τους αγαπημένους σας. Αν όμως πιστεύτε πως η εκμετάλλευση των ανθρώπων από τα υπερέχοντα «σουπερ-όντα» λόγω της δύναμης που έχουν σαν ισχυρότερα είναι ανήθικη, τότε είναι **λογικά αναγκαστικό**, ότι επίσης και η εκμετάλλευση των ζώων από το άνθρωπο λόγω της ακριβώς ταυτόσημης βάσης απεικονίζει την ίδια ακριβώς ταυτόσημη ηθική αδικία.

Επομένως, ενεργούμε εμείς οι άνθρωποι ηθικά, όταν ευσπλαχνιζόμαστε τα αδύναμα ζώα που βρίσκονται στο έλεός μας, αν με την καταναλωτική μας στάση στο σούπερ μάρκετ λοιπόν δεν δίνουμε καμιά παραγγελία για μια βασανιστική εκμετάλλευση των αδύναμων ζώων. Μόνο όταν ισχύουν για εσάς οι ηθικές αξίες, σας συμφέρουν και σας προστατεύουν από την δύναμη των ισχυρών;

Αν ήταν η ηθική τυχαία, και εξαρτιόταν από την προσωπική θέση των ισχυρών ή των αδύναμων, τότε δεν θα ήταν αληθινή ηθική, αλλά μια προσχηματική-ηθική προς επιβολή βίαιων εγωιστικών απαιτήσεων απέναντι σε αβοήθητους αδύναμους. Η προσχηματική-ηθική είναι

σαν ψυχολογικό βοηθητικό, για να ωραιοποιήσει την προσωπική συμμετοχή σε αυτό το έγκλημα, και να μην αφήσει τη συνείδηση να αντιδράσει.

Τι είναι αυτή η «ηθική», που την αναγνωρίζουμε μόνο όταν την επιτυγχάνει ένα κτηνώδες εγωιστικό συμφέρον σε βάρος των αδύναμων, που δεν αποδεχόμαστε την ταυτόσημη ηθική με μιάς όταν οι ίδιοι βρισκόμαστε στην θέση των αδύναμων και υποφέρουμε με μεγάλο πόνο από τους ισχυρούς την εκμετάλλευση και το θάνατο; Η υποτιθέμενη ηθική γίνεται σαν προσχηματική-ηθική, ανηθικότητα και ξεσκεπάζεται σαν ηθικό έγκλημα.

Επομένως, είναι προφανές και αποδεδειγμένο, ότι αυτό το «ειδικό ηθικό» που ασκείται στην κοινωνία μας σε σχέση με τα ζώα, στην πραγματικότητα είναι μια περίεργη αναποφάσιστη «φαινομενική ηθική», φτιαγμένη για να δικαιολογήσει τα εγκλήματα στους αδύναμους. Τα εγκλήματα που νομιμοποιούνται μέσω της προσχηματικής ηθικής, είναι έτσι καμουφλαρισμένα στην αποκαλούμενη νομοθεσία της «προστασίας ζώων» ώστε να φαίνονται με τη πρώτη ματιά ηθικά άψογα και να μην χρειάζεται να εξεταστούν λεπτομερέστερα. Η λογική επιχειρηματολογία, ότι μια ανηθικότητα που εύκολα μπορεί να ξεσκεπαστεί είναι η βάση για την εκμετάλλευση των ζώων, είναι φανερή και τώρα αντιληπτή στον καθένα.

**Τώρα μπορείτε να αποφασίσετε: Συμμετέχετε στα εγκλήματα ενάντια στους αδύναμους με την κατανάλωση ζωικών προϊόντων κάτω από το πρόσχημα μιας εγκληματικής φαινομενικής ηθικής ή δίνετε στην προσωπική ζωή σας μια αληθινή, αδιαίρετη ηθική μια ευκαιρία που συμπεριλαμβάνει και τους αδύναμους μαζί της;**

Η ιστορία της ανθρωπότητας είναι γεμάτη από ηθικά εγκλήματα, που κάποτε

ήταν νόμιμα. Σκεφτείτε για παράδειγμα την σκλαβιά και τον ρασιισμό. Γιαυτό ακριβώς είχε πεί ο υπερασπιστής των ανθρώπινων δικαιωμάτων και νομπελίστας Dr. Martin Luther King:

*«Μην ξεχνάτε ποτέ, πως όλα αυτά, που έκανε ο Χίτλερ στην Γερμανία, ήταν νόμιμα.»*

Ο ισόβιος βασανισμός, η εκμετάλλευση και η φόνος στα ζώα είναι νόμιμα. Η μοίρα των ζώων είναι ίσως το χειρότερο και τρομερότερο, από ότι έχει γίνει ποτέ από ανθρώπινο χέρι. Ο νομπελίστας για λογοτεχνία John Maxwell «J. M.» Coetzee αναφέρει ακόμη:

*«Θα το πώ ανοιχτά: Γύρω μας ισχύει ένα σύστημα του εξευτελισμού, της φρίκης και του φόνου, που δεν είναι διαφορετικό, από εκείνο του τρίτου ραιχ , ναι που κάπου ακόμη το ξεπερνάει, αφού το δικό μας σύστημα δεν παίρνει ένα τέλος, από μόνο του αναζωογονείται, φέρνοντας ασταμάτητα στον κόσμο κουνέλια, αρουραίους, πτηνά, ζώα για το μαχαίρι του σφαγέα .»*

Ο εβραίος νομπελίστας της λογοτεχνίας Isaac Bashevis Singer, που πολλά άτομα από την οικογενειά του έχασε από τον διωγμό των εβραίων το εκφράζει έτσι:

*«Όσο οι άνθρωποι θα αφήνουν να χύνεται το αίμα των ζώων, δεν θα υπάρξει ειρήνη. Είναι ένα μικρό βήμα από τον φόνο στα ζώα μέχρι το θάλαμο αερίων του Χίτλερ και στα στρατόπεδα συγκέντρωσης του Σταλιν.[...] Όσο οι άνθρωποι χρησιμοποιούν το μαχαίρι ή το όπλο, για να σκοτώσουν εκείνον που είναι πιό αδύναμος δεν θα υπάρξει δικαιοσύνη.»*

Ο νομπελίστας Romain Rolland (1866 – 1944), που δεν είχε ζήσει καν το έγκλημα της βιομηχανικής κατοχής των ζώων, έγραφε:

*«Η φρίκη ενάντια στα ζώα όπως επίσης η αδιαφορία στο βασανισμό τους είναι κατά την γνώμη μου μια από τις βαρύτερες αμαρτίες του ανθρώπινου γένους. Είναι η βάση της ανθρώπινης διαφθοράς. Αν ο άνθρωπος τόσο πολύ πόνο επιφέρει, πιό δικαίωμα έχει να διαμαρτύρεται, όταν και ο ίδιος πονά;»*

## Προς περισσότερη μελέτη σας συνιστώ:

- Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt, του John Robbins (στην γερμανική γλώσσα). Hans-Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2  
Ενα φανταστικό βιβλίο!



# βιγκόν

## Για την προστασία των ζώων και τα δικαιωμάτά τους

Η ποσότητα και η ποιότητα της εκμετάλλευσης των ζώων δεν είναι με την πρώτη απόλυτα εμφανής. Γίνεται πίσω από ψηλά τείχη, ώστε να μην κόβει την όρεξη του πελάτη και του καταναλωτή για κρέας, γάλα και αυγά.

Ναι, πού και πού βλέπουμε στην τηλεόραση εκπομπές και φίλμ για την κατάσταση που επικρατεί στα εργοστάσια ζώων, στα σφαγεία, στις μεταφορές ζώων κτλ., των οποίων οι άσχημες καταστάσεις καθησυχάζονται γρήγορα από την βιομηχανία ζώων και τη πολιτική με τους στάνταρ καθησυχασμούς (σαν να πρόκειται για «εξαιρέσεις», «διαστρεβλώσεις», «νοθεύσεις», «ανεπίκαιρες» κτλ.), όμως οι δε αρμόδιοι

αδιαφορούν γιατί το θεωρούν ασήμαντο, και γιατί θέλουν να καθησυχάσουν τους καταναλωτές. Αν όμως ένας αμερόληπτος κανονικός πολίτης εμβαθύνει περισσότερο στο θέμα, τότε αναγνωρίζει πολύ γρήγορα, πόσο ακραία είναι η κατάσταση των ζώων. Καλύτερα μπορεί κανείς να πληροφορηθεί μέσω μιας προσωπικής επί τόπου αυτοψίας ή με ένα φίλμ. Τα κείμενα μάλλον μειώνουν τη σημασία του.

Η έκθεση μιας τέως φοιτήτριας της κτηνιατρικής και σήμερα **κτηνίατρου Christiane M. Haupt** περί των εμπειριών της στην τελειώς φυσική βιομηχανία ζώων δίνει μια πρώτη καλή ματιά. Τα παρακάτω αποδίδονται χωρίς περικοπές. (Πηγή: > <http://www.vegetarismus.ch/heft/98-2/schlacht-en.htm>):

### «Για τη χάρη μιάς μικρής μπουκιάς κρέας...

«Δεχόμαστε μόνο εκείνα τα ζώα, τα οποία έχουν μεταφερθεί σύμφωνα με το δίκαιο της προστασίας ζώων, και είναι νόμιμα μαρκαρισμένα», διαβάζω σε μιά πινακίδα στην πλατφόρμα από μπετόν. Στην άκρη της πλατφόρμας βρίσκεται άκαμπτο και χλωμό ένα ψόφιο γουρούνι. «Ναί, κάποια ψοφάνε κατά την διάρκεια της μεταφοράς. Κυκλοφοριακή κατάρρευση.» Ευτυχώς που πήρα μαζί μου το παλιό πανωφόρι. Αν και είναι αρχές Οκτώβρη, κάνει κρύο τσουχτερό, αλλά δεν τρέμω μόνο από το κρύο.

Χώνω τα χέρια βαθειά στις τσέπες μου, πιέζω τον εαυτό μου να χαμογελάσει, και επιπλέον προσπαθώ να ακούω αυτά που μου λέει ο διευθυντής του σφαγείου, μόλις μου εξήγησε, ότι εδώ και καιρό δεν κάνουν καμιά ιδιαίτερη ιατρική εξέταση. 700 γουρούνια την ημέρα, που να τα προλάβουμε. «Έτσι και αλλιώς δεν μας φέρνουν άρρωστα ζώα. Θα τα στέλναμε αμέσως πίσω, και μαζί ένα αισθητό πρόστιμο. Το κάνει ίσως κάποιος μια φορά και ποτέ πιά». Γνέφω υποχρεωτικά και νιώθω ενοχή – υπομονή, κάνε υπομονή, πρέπει να περάσουν αυτές οι έξι εβδομάδες - τι συμβαίνει με τα άρρωστα γουρούνια; «Υπάρχει ένα ειδικό σφαγείο.» Μαθαίνω κάποια πράγματα περί διάταξης μεταφοράς, και με πόση ακρίβεια το παίρνουν σήμερα με την προστασία ζώων. Αυτή η λέξη, σε αυτό εδώ το μέρος, ακούγεται μακάβρια. Στο μεταξύ, έχει μανουβράρει κάτω από μάς, στην πλατφόρμα, το διώροφο φορτηγό με τη φασαρία και τα πολλά γυυλίσματα των επιβατών του. Λεπτομέρειες δεν μπορούν να εξακριβωθούν στο μουντό πρωινό, το σενάριο έχει κάτι εξωπραγματικό και

θυμίζει εκείνες τις φρικτές ειδήσεις από τον πόλεμο, γκρίζες σειρές βαγονιών γεμάτες με φοβισμένα χλωμά πρόσωπα σε ράμπα φορτοεκφόρτωσης, που πάνω από το σκυμμένο πλήθος το σπρώχνουν στρατιώτες με τα όπλα. Ξαφνικά είμαι καταμεσής. Κάτι τέτοιο ονειρεύεται κανείς σε εφιάλτη, από τον οποίο ξυπνάει ιδρωμένος: Μεσα σε κτρινώπη ομίχλη, στην παγωνιά και το μισόφωτο αυτό το απεριγραπτα κακό κτήριο, αυτό το χαμηλό, ανώνυμο τετράγωνο από μπετόν και ατσάλι και άσπρα πλακάκια, πίσω του το ξυλιασμένο από το κρύο δάσος, εδώ συμβαίνει το απεριγραπτο, του οποίου την ύπαρξη κανείς δεν θέλει να ξέρει.

Οι κραυγές είναι το πρώτο που ακούω αυτό το πρωινό, όταν έφτασα, για να αρχίσω μιά πρακτική εξάσκηση στην οποία είμαι υποχρεωμένη, και που αν την αρνηθώ σημαίνει για μένα πέντε χαμένα χρόνια φοίτησης και το ναυάγιο όλων μου των μελλοντικών σχεδίων. Αλλά όλα επάνω μου - κάθε ίνα, κάθε σκέψη - είναι άρνηση, είναι αηδία και φρίκη και η συνείδηση μιας αδυναμίας: πρέπει να κοιτάζω, και να μην μπορώ να παρεμβάλω, και με πιέζουν να συμμετέχω, και με πιέζουν επίσης να λερωθώ με αίμα. Από μακριά ήδη, όταν κατέβηκα από το λεωφορείο, με πέτυχαν οι κραυγές των γουρουνιών σαν ένα μαχαίρι. Για έξι εβδομάδες θα διαπερνούν τα αυτιά μου, ώρες ολόκληρες, χωρίς διακοπή. Υπομονή. **Για μένα θα πάρει κάποτε τέλος. Για τα ζώα ποτέ.**

Κάτι τέτοιο είναι μόνο εφιάλτης από τον οποίο πετάγεσαι καταϊδρωμένος. Μιά γυμνή αυλή, μερικά φορτηγά ψυγεία, τεμαχισμένα γουρούνια σε γάντζους μια πόρτα που είναι έντονα φωτισμένη. Ολα πεντακάθαρα. Αυτή είναι η πρόσοψη. Ψάχνω να βρώ την είσοδο, βρίσκεται στο πλάι. Δύο φορτηγά ζώων περνούν δίπλα μου, κίτρινοι προβολείς στην πρωινή καταχνιά. Μου δείχνει ένα χλωμό φως το δρόμο, φωτισμένα παράθυρα, μερικά σκαλιά και είμαι μέσα, εδώ είναι οι τοίχοι με άσπρα πλακάκια ντυμένοι. Καμιά ανθρώπινη ψυχή δεν βλέπω. Ενας

άσπρος διάδρομος, -εκεί το αποδυτήριο για γυναίκες. Σχεδόν επτά η ώρα, αλλάζω: άσπρα, άσπρα, άσπρα. Το δανεικό κράνος κουνιέται αλλόκοτα στα μαζεμένα μου μαλλιά. Οι μπότες είναι μεγάλες. Σέρνομαι πάλι στον διάδρομο, συγκρούομαι σχεδόν με τον υπεύθυνο κτηνίατρο. Φρόνιμος χαιρετισμός. «Είμαι η νέα ασκούμενη.» Πριν να αρχίσουμε οι διατυπώσεις. «Φορέστε κάτι ζεστό, πηγαίνετε στον διευθυντή και δώστε του το ποιοποιητικό υγείας. Ο τάδε διδάκτορας θα σας πεί, που θα αρχίσετε.»

Από μακριά, με πετυχαίνουν οι κραυγές των γουρουνιών σαν μαχαιριές. Ο διευθυντής είναι ένας κεφάτος κύριος, που στην αρχή μου αφηγείται ιστορίες από τα παλιά καλά χρόνια, που το σφαγείο δεν ήταν ιδιωτικοποιημένο. Μετά σταματά δυστυχώς να εξιστορεί και αποφασίζει να με ξεναγήσει ο ίδιος προσωπικά. Και έτσι έρχομαι λοιπόν στην πλατφόρμα. Δεξιά γυμνά τετράγωνα από μπετόν, που το περιβάλλουν σιδερένια δοκάρια. Μερικά είναι γεμάτα με γουρούνια. «Εδώ αρχίζουμε στις πέντε το πρωί. Στρίψιμο εδώ και εκεί τασακμούς, μερικά περίεργες γουρουνίσες μύτες έβγαίνουν από τα κάγκελα, πανέξυπνα μάτια, άλλα άστατα και σαλεμένα. Μια μεγάλη γουρούνα πέφτει επίμονα πάνω σε ένα άλλο, ο διευθυντής παίρνει ένα μπαστούνι και την χτυπάει επανελλειμένα στο κεφάλι. «Δαγκώνονται πολύ άσχημα. Κάτω άνοιξε το φορτηγό το ξύλινο καπάκι, τα μπροσινά γουρούνια τρομαγμένα υποχωρούν από την ασταθή και κατηφορική διάβαση, όμως από πίσω σπρώχνουν, ένας εργάτης εντωμεταξύ σκαρφάλωσε επάνω και δίνει δυνατά χτυπήματα με ένα πλαστικό σωλήνα. Αργότερα δεν θα αποχωρήσει από τα κόκκινα σημάδια που αφήνουν οι βουρδουλιές στα τεμαχισμένα γουρούνια.

Το ηλεκτρικό ραβδί έχει απαγορευτεί για τα γουρούνια», αφηγείται ο διευθυντής. Μερικά ζώα τολμούν σκοντάφτοντας με αβέβαια τα πρώτα βήματα, κατόπιν ακολουθούν τα υπόλοιπα από πίσω, ένα γλιστρά με το πόδι ανάμεσα στο καπάκι και την πλατφόρμα,

σηκώνεται πάλι, κουτσαίνει. Βρίσκονται πάλι ανάμεσα σε ατσάλινα στηρίγματα, από τα οποία αδύνατον να διαφύγουν και που τα οδηγεί σε μία άδεια μάντρα.

Όταν πρέπει να στρίψουν σφηνώνονται τα πρώτα γουρούνια, όλα μπλοκάρουν, και ο εργάτης βρίζει οργισμένος και δέρνει αυτά που βρίσκονται πίσω, αυτά πανικόβλητα προσπαθούν να πηδήξουν τους συμπάσχοντες συντρόφους τους. Ο διευθυντής κουνάει το κεφάλι. **«Αμυαλοι. Απλά άμυαλοι. Πόσες φορές δεν έχω πεί πως δεν έχει κανένα νόημα να χτυπούν τα πίσω!»** Καθώς εγώ παράλυτη παρακολουθώ αυτό το θέαμα -όλα αυτά δεν είναι αλήθεια, ονειρεύεσαι -, γυρίζει για να χαιρετήσει τον οδηγό ενός φορτηγού, που πάρκαρα δίπλα στο πρώτο και περιμένει να ξεφορτώσει. Γιατι εδώ, η δουλειά προωθείται πολύ πιο γρήγορα, αλλά και με πολλές κραυγές, το αντιλαμβάνομαι βλέποντας πίσω από τα γουρούνια, που σκοντάφτοντας προχωρούν, έναν ακόμη εργάτη να βγαίνει από την καρότσα, και ό,τι δεν προχωρεί γρήγορα το χτυπά με ηλεκτροσόκ. Κοιτάζω πρώτα τον εργάτη και μετά τον διευθυντή, και αυτός κουνάει γιά μια ακόμη φορά το κεφάλι: «Αλλά, το ξέρετε ότι γιά τα γουρούνια είναι απαγορευμένο!» Ο εργάτης τον κοιτάζει δύσπιστος, και κατόπιν το βάζει στην τσέπη του.

**Ποιός μιλάει για τα έξυπνα και περίεργα μάτια ενός γουρουνιού: Από πίσω κάτι με σκουντά στην πλάτη, γυρίζω πίσω και βλέπω δύο έξυπνα μπλέ μάτια.** Πολλούς φιλόζωους γνωρίζω που με ενθουσιασμό μιλούν για τα αχ! τόσο έμψυχα μάτια της γάτας, το πιστό βλέμμα τού σκύλου, - ποιός όμως μιλά για την εξυπνάδα και την περιέργεια στα μάτια ενός γουρουνιού;- **Αυτά τα μάτια σύντομα θα τα γνωρίσω αλλοιώς: μουγγά από φόβο, από τον πόνο θαμπά, και μετά χωρίς φώς, συντετριμμένα, ξεριζωμένα από την κόγχη, να κυλούν στο καταματωμένο πάτωμα.** Σαν ακονισμένο μαχαίρι με διαπερνά μία σκέψη, την οποία στις ακόλουθες εβδομάδες μονότονα εκατοντάδες φορές στο μυαλό μου θα την επα-

ναλαμβάνω: **Το φαγοπότι κρέατος είναι έγκλημα – ένα έγκλημα: ...**

Έπειτα απο ένα μικρό γύρο στο σφαγείο, αρχίζοντας από την τραπεζαρία για το δι-άλειμμα. Έχει μιά ανοιχτή πρόσοψη στην αίθουσα σφαγής, σε ατέλειωτη ακολουθία περνούν αιωρούμενα στην κορδέλα χλωμά, ματωμένα ήμισυ γουρουνιών. Χωρίς να δίνουν σημασία κάθονται δύο υπάλληλοι και παίρνουν πρωινό. Ψωμί με αλαντικά. Οι άσπρες ποδιές τους είναι καταματωμένες, κάτω από τη γαλότσα του ενός κρέμμεται ένα κομματάκι κρέας. Εδώ είναι η απάνθρωπη υπόκωφη βουή, που λίγο αργότερα εκκωφαντικά θα με χτυπήσει, όταν με οδηγήσουν στην αίθουσα σφαγής. Πετάγομαι από το φόβο, γιατί ένα ήμισυ γουρουνιού έρχεται απότομα από την γωνία και χτυπάει με το επόμενο. Με ακούμπησε, ζεστό και πλαδαρό. **Δεν είναι αλήθεια – είναι παράλογο – αδύνατον.** Αθέλητα περιμένει να δει κανείς εδώ τέρατα να εργάζονται, αλλά ο ένας θυμίζει μόνο τον ευγενικό παππού από δίπλα, ή τον προπέτη νεαρό στο δρόμο ...

Όλα πέφτουν συγχρόνως επάνω μου. Διαπεραστικές κραυγές. Το στρίγγλιμα μηχανών, ο θόρυβος των ταψιών. Η διαπεραστική βρώμα καμμένων τριχών και καψαλισμένου δέρματος. Ο ατμός αίματος και του αουτού νερού, γέλια ξέγνοιαστα καλέσματα, καστραφτερά μαχαίρια, τένοντες που είναι τρυπημένοι από γάντζους κρεοπωλείου, εκεί κρεμασμένα μισά ζώα χωρίς μάτια και με μύες που συσπάζονται. Κομμάτια κρέατος και εσωτερικά όργανα, που παφλάζοντας πέφτουν σε ένα αυλάκι γεμάτο με αίμα, ώστε το αηδιαστικό στράγγισμα να με πιτσιλάει. Λιπαρά κομμάτια κρέατος στο πάτωμα, στα οποία γλυστράει κανείς, άνθρωποι με άσπρες ρόμπες, που από τις ποδιές τους το αίμα κυλάει, κάτω από τα κράνη ή τα δίκωχα, βλέπω πρόσωπα που τα συναντά κανείς παντού: στο μετρό στον κινηματογράφο, στο σουπερμάρκετ. Αθέλητα περιμένει να δει κανείς τέρατα, αλλά είναι μόνο ο ευγενικός παππούς από δίπλα, ο προπέτης νεαρός στο δρόμο, ο καλοντυμένος κύριος από την τράπεζα. Με χαιρετούν ευγενικά. Ο διευθυ-

ντής μου δείχνει στα γρήγορα την αίθουσα σφαγής των μοσχारीών που είναι σήμερα άδεια – «τα μοσχάρια είναι την Τρίτη στην σειρά!» - Με αναθέτει κατόπιν σε μια κυρία και φεύγει βιαστικός, έχει δουλειά. «Την αίθουσα σφαγής μπορείτε να τη δείτε μόνη σας με όλη σας την ησυχία.» Τρεις εβδομάδες θα περάσουν μεχρι να πάρω την απόφαση.

Η πρώτη μέρα είναι για μένα ακόμη μια τελευταία προθεσμία. Βρίσκομαι σε ένα μικρό δωματάκι δίπλα από την αίθουσα διαλείμματος και ψιλοκόβω για ώρες κομματάκια κρέας από ένα κουβά με δείγματα, τον οποίο τον γεμίζει τακτικά ένα ματωμένο χέρι από την αίθουσα σφαγής. Κάθε κομμάτι -ένα ζώο. Ολο αυτό μετά θα κοπεί σε μερίδες, θα ποτιστεί με υδροχλωρικό οξύ και θα βραστεί στη φωτιά, για την εξέταση τριχινέλλωσης. Η κυρία μου δείχνει τα πάντα. Δεν βρίσκει μεν κανείς ποτέ τριχινέλλες αλλά είναι προδιαγραφή.

Την επόμενη μέρα γίνομαι η ίδια ένα μέρος της γιγάντιας μηχανής διαμελισμού. Μια γρήγορη εισαγωγή - «Εδώ, αφαιρέστε το απομεινάρι της φαρυγγικής κοιλότητας και κόψτε το λεμφογάγγλιο του κάτω σαγονιού. Μερικές φορές κρέμεται μιά οπλή στο νύχι να την βγάλετε.» - και εγώ κόβω, γρήγορα, η κορδέλα κυλάει, πάντα κυλάει. Πριν από μένα αφαιρούνται άλλα μέρη του κουφαριού. Αν ο συνάδελφος μου δουλεύει πολύ γρήγορα ή μαζεύεται στο αυλάκι πριν από μένα πολύ αίματρηο στράγγισμα, με πιτσιλάει ο πολτός μέχρι το πρόσωπο. Προσπαθώ να γυρίσω το κεφάλι μου από την άλλη μεριά, όμως εκεί τεμαχίζονται τα γουρούνια με ένα τεράστιο πριόνι που πετάει νερό, είναι αδύνατον να σταθεί κανείς εδώ χωρίς να βραχεί μέχρι το κόκκαλο. **Με σφιγμένα δόντια συνεχίζω να κόβω, πρέπει να βιαστώ πολύ, σκέφτομαι για όλη αυτήν εδώ τη φρίκη και εκτός από αυτό, πρέπει να προσέχω φοβερά να μην κόψω τα δάχτυλα.**

Την άλλη μέρα δανειζομαι από μια συμφοιτήτρια που έχει τελειώσει την εξασκησή της ένα ενισχυμένο γάντι. Και σταματώ να

μετράω τα γουρούνια που στάζοντας αίμα περνούν από τα μάτια μου. Πλαστικά γάντια δεν χρησιμοποιώ για πολύ. Βέβαια είναι φρίκη με γυμνά χέρια να ανακατεύω μέσα στα ζεστά πτώματα, αλλά αφού εξαναγκαστικά είναι κανείς μέχρι τους ώμους πασαλειμένος, γλυστράει το κολλώδη μείγμα των υγρών του σώματος ούτως ή άλλως μέσα από τα γάντια, και έτσι δεν βοηθούν καθόλου. Γιατί γυρίζουν ταινίες τρόμου, όταν υπάρχει αυτό εδώ; **Οι αληθινοί απάνθρωποι είναι εκείνοι που κάθε μέρα παράγουν αυτή τη μαζική δολοφονία.**

Σε λίγο δεν κόβει πιά το μαχαίρι. «Δώστε μου σας παρακαλώ – θα σας το ακονίσω!» Ο ευγενικός παππούς, στην πραγματικότητα ένας γερασμένος επεξεργαστής κρέατος, μου κλείνει το μάτι. Αφού επέστρεψε το τροχισμένο μαχαίρι φλυαρεί λίγο, μου λέει ένα ανέκδοτο και επιστρέφει στην δουλειά του. Στο μέλλον με παίρνει λίγο υπο την προστασία του και μου δείχνει κάποια μικρά τρίκ που μου διευκολύνουν την δουλειά στην κορδέλα. «Ναι! Δεν σας αρέσει εδώ. Το βλέπω. Αλλά πρέπει κανείς να περάσει από εδώ.» Δεν μπορώ να τον βρώ αντιπαθητικό, προσπαθεί πολύ να με διασκεδάσει. Και οι άλλοι επίσης προσπαθούν πολύ να βοηθήσουν, σίγουρα κάνουν τα αστεία τους για τους ασκούμενους, που έρχονται και φεύγουν, που στην αρχή σοκαρισμένοι, μετά με σφιγμένα τα δόντια κάνουν την εξάσκηση τους. Αλλά το κάνουν καλόκαρδα, καψώνια δεν γίνονται εδώ. Με βάζει σε σκέψεις, – εκτός από λίγες εξαιρέσεις- οι άνθρωποι που εργάζονται εδώ δεν είναι απάνθρωποι, είναι μόνο αναισθητοι, όπως και εγώ με τον χρόνο. Είναι αυτοπροστασία. Αλλιώς δεν μπορεί κανείς να το αντέξει. **Οχι, οι αληθινοί απάνθρωποι είναι εκείνοι που κάθε μέρα παραγγέλνουν αυτή τη μαζική δολοφονία, που από τη λαιμαργία τους για κρέας καταδικάζουν τα ζώα σε μια αξιολύπητη ύπαρξη και ένα πιάο αξιολύπητο τέλος – και πιέζουν άλλους ανθρώπους να κάνουν μια ταπεινωτική και αποκτηνωτική εργασία.**

Σιγά σιγά γίνονται μια μικρή ροδίτσα σε αυτό το τερατώδη αυτοματισμό του θανάτου. Κάποτε στο πέρασμα των ωρών που δεν θέλουν να περάσουν γίνονται μηχανικές οι μονότονες χειρολαβές, και κουραστικές. Σχεδόν πνιγμένες από την εκκωφαντική κακοφωνία και το απερίγραπτο παρόν του τρόμου, ξεθάβεται ο νούς από τα βάθη ναρκωμένων αισθήσεων και λειτουργεί πάλι. Διαχωρίζει, τακτοποιεί, προσπαθεί να καταλάβει. Αλλά είναι αδύνατον.

Την πρώτη φορά όταν το συνειδητοποίησα – ήταν την δεύτερη ή την τρίτη μέρα – όταν τα γουρούνια αιμορραγημένα, περασμένα απο τη φωτιά και πριονισμένα ακόμη συσπάζονταν και κουνούσαν τις ουρίτσες τους, δεν ήμουν πιά σε θέση να κινηθώ. «Αυτά – αυτά κινούνται ακόμη...», λέω σε ένα περαστικό κτηνίατρο αν και ξέρω πως μόνο τα νεύρα είναι. Ψευτογελάει: «Να πάρει ο διάβολος κάποιος έκανε ένα λάθος- αυτό εδώ δεν είναι ακόμη πεθαμένο!» σαν ένα φάντασμα ο παλμός τρεμουλιάζει το ήμισυ του ζώου. **Ένα αποχωρητήριο τρόμου. Έχω παγώσει μέχρι το μεδούλι.**

«Μην είσαι τόσο δυσαρεστημένη. Γέλασε λίγο. Εσύ ήθελες οπωσδήποτε να γίνεις κτηνίατρος»

Γυρίζοντας στο σπίτι ξαπλώνω στο κρεβάτι και ατενίζω το ταβάνι. Ωρες ολόκληρες. Κάθε μέρα. Το περιβάλλον μου αντιδράει εκνευρισμένο. «Γέλασε λίγο. Εσύ ήθελες οπωσδήποτε να γίνεις κτηνίατρος.» Κτηνίατρος. Οχι σφάχτης. Δεν αντέχω άλλο. **Αυτά τα σχόλια. Αυτή η αδιαφορία. Αυτό το αυτονόητο του φόνου. Θέλω, πρέπει να μιλήσω, να ελαφρώσω την ψυχή μου. Πνίγομαι. Για το γουρούνι θέλω να μιλήσω, που δεν μπορούσε πιά να περπατήσει, που καθόταν με ανοιχτά τα πίσω πόδια του . Και το κλώτσαγαν και το χτυπούσαν να συρθεί μέχρι στο σφαγείο. Μετά το είδα σφαγμένο και τεμαχισμένο να αιωρείται μπροστά στα μάτια μου: και από τις δύο πλευρές μυική σχισμή στους μηρούς. Αριθμός σφακτού 530 εκείνη την ημέρα, ποτέ δεν θα ξεχά-**

**σω αυτόν τον αριθμό. Θέλω να μιλήσω για τις μέρες σφαγμού των μοσχαριών, για τα ήπια καστανά μάτια, που είναι γεμάτα πανικό. Από τις προσπάθειες τους να δραπέτευσουν, από όλα τα χτυπήματα και τις βρισιές, μέχρι που το δυστυχημένο ζώο σε μεταλλικό κλωβό είναι έτοιμο για τη βολή απο το μπουλόνι, με πανοραμική θέα στην αίθουσα εκείνη, που οι σύντροφοι του είδους του γδέρνονται και διαμελίζονται, μετά η θανατηφόρος βολή, την επόμενη στιγμή η αλυσίδα στο πισινό πόδι που το ζώο κλωτσάει, και ελίσσεται, το σηκώνει ψηλά, ενώ κάτω του κόβουν το κεφάλι. Και ακόμα, ακέφαλο, ποτάμι το αίμα, σηκώνεται το σώμα, χτυπάνε τα πόδια γύρω του...Μιλώ για τον απαίσιο-θόρυβο όταν ένα βίντσι ξεσκίζει το δέρμα από το κορμί, από την αυτόματη κυκλική κίνηση των δαχτύλων, με την οποία ο εργάτης χύνει τους βολβούς του ματιού - που είναι στραβωμένοι, όλο κόκκινες φλέβες, - από τον οφθαλμικό κόγχο το ξεριζώνει και το πετάει σε μια τρύπα στο πάτωμα, κι εξαφανίζεται στα «σκουπίδια». Για την πασαλειμένη αλουμινένια τσουλήθρα, στην οποία φτάνουν όλα τα εντόσθια, που ξεριζώνουν από το τεράστιο ακέφαλο κούφαλο, και εκτός από το συκώτι, την καρδιά, τους πνεύμονες και την γλώσσα - που είναι κατάλληλα προς κατανάλωση - εξαφανίζονται σε ένα είδος σκουπιδοφάγου.**

**Μικρά, σχεδόν έτοιμα μοσχαράκια σε όλα τα μεγέθη, απαλά και γυμνά με κλειστά ακόμα τα μάτια στην ασφάλεια του αμνιακού σάκου κλεισμένα, που δεν μπορεί στην πραγματικότητα να τα ασφαλίσει ...**

Θέλω ακόμη να πω ότι, επανελλειμένα μέσα σε αυτό το γλοιώδη, ματωμένο βουνό βρίσκεται μια έγκυος μήτρα, πως βρήκα μικρά σχεδόν έτοιμα μοσχαράκια σε όλα τα μεγέθη, απαλά και γυμνά και με κλειστά ακόμα τα μάτια στην ασφάλεια του αμνίου κλεισμένα, που δεν μπορεί στην πραγματικότητα να τα ασφαλίσει, - το μικρότερο τόσο μικροσκοπικό σαν μια νεογέννητη γατούλα και όμως μια μικρογραφία αγελάδας, το με-

γαλύτερο με χνούδι, καφέ και άσπρο και με μακρές ματαξένιες βλεφαρίδες, μόνο λίγες εβδομάδες πριν τη γέννα. **«Δεν είναι ένα θαύμα, τι φτιάχνει η φύση;» λέει ο κτηνίατρος, που είχε εκείνη την ημέρα υπηρεσία, και σπρώχνει την μήτρα μαζί με το έμβρυο στον γαργαριστό σκουπιδοφάγο. Και ξέρω με βεβαιότητα τώρα πως κανένας Θεός δεν υπάρχει, αφού καμιά αστραπή δεν πέφτει από τον ουρανό, για να εκδικηθεί αυτό το αμάρτημα, που συνεχίζεται, πάλι και πάλι.**

Αλλά ούτε για την εξασθλωμένη αδύνατη αγελάδα, που, το πρωί στις εφτά που ήρθα, βρισκόταν στον παγωμένο διαδρομο που έχει τόσο ρεύμα, τρανταζόταν σπασμωδικά λίγο πριν από το κλωβό της σφαγής, υπάρχει Θεός, και κανένας που την λυπάται δεν θέλει να την λυτρώσει με ένα γρήγορο πυροβολισμό. Πρώτα πρέπει να ετοιμαστούν τα άλλα σφάγια. Το μεσημέρι όταν έφευγα, βρισκόταν ακόμη εκεί και τρανταζότανε, κανείς δεν είχε χρόνο παρόλη την επανελλειμένη πρόσκληση να την λυτρώσει. Ελυσα λίγο το καπίστρι, που έκοβε άσπλαχνα κοφτερά το κρέας της, και της χάιδεψα το κεφάλι. **Με κοίταξε με τα τεράστια μάτια της, και είδα πως οι αγελάδες κλαίνε. Η ενοχή ενός εγκλήματος που το κοιτάξεις άπραγος, είναι τόσο βαριά, όπως αν το διαπράξεις. Νιώθω τόσο ατέλειωτα ένοχη.**

Τα χέρια μου η ρόμπα μου, η ποδιά μου και οι γαλότσες είναι λερωμένες από το αίμα των ζώων, ώρες ολόκληρες να κάθομαι στην κορδέλα να κόβω καρδιές και πνεύμονες και συκώτια, - «στα μοσχάρια λερώνεσαι ολόκληρος- με έχουν προειδοποιήσει. Και γιαυτό θέλω να μιλήσω, για να μην το κρατώ μέσα μου, - αλλά στο βάθος δεν θέλει κανείς να το ακούσει. Όχι πως όλον αυτόν τον χρόνο δεν με ρώτησαν. «Πώς είναι το σφαγείο; Εγώ δεν θα το μπορούσα!»

Με τα νύχια μου κάνω βαθειά αυλάκια στις παλάμες μου, για να μην χτυπήσω αυτά τα συμπονετικά πρόσωπα, ή για να μην πε-

τάξω το ακουστικό από το παράθυρο, - να φωνάξω θέλω, αλλά από καιρό αυτό που καθημερινά βλέπω έχει πνίξει κάθε κραυγή στο λαρύγγι μου. Κανείς δεν ρώτησε, αν εγώ μπορώ. Αντιδράσεις σε τόσο φτηνές απαντήσεις προδίδουν δυσaráσκεια για το θέμα. «Ναι είναι τόσο φριχτό, και εμείς τρώμε τόσο σπάνια κρέας.» Συχνά με παροτρύνουν: «Σφίξε τα δόντια, πρέπει να το ξεπεράσεις, σε λίγο θα τελειώσεις!» Για μένα μια από τις χειρότερες, άσπλαχνες και αμαθής δηλώσεις, αφού το μακελειό συνεχίζεται. Κάθε μέρα. Δεν πιστεύω πως κάποιος το εννόησε, ότι το πρόβλημά μου δεν είναι το να επιζήσω, αυτές τις έξι εβδομάδες, **αλλά ότι αυτή η τεράστια μαζική δολοφονία γίνεται για τον καθένα που τρώει κρέας εκατομύρια φορές. Ιδιαίτερα εκείνοι οι καταναλωτές κρέατος, οι οποίοι ισχυρίζονται, πως είναι φιλόζωοι, είναι για μένα τελείως αναξιόπιστοι.**

«Σταμάτα – μην μου χαλάς την όρεξη! -Και με αυτή τη φράση επίσης αρκετές φορές μου έκοψαν αυστηρά το λόγο, ακολουθώντας το τροπάριο:» Είσαι τερορίστρια! Καθε νορμάλ άνθρωπο σε κοροιδεύει! Πόσο μόνος νιώθει κανείς κάποιες στιγμές. Κάπου-κάπου βλέπω το μικρό μοσχαράκι έμβρυο, οτι το πήρα στο σπίτι και το έβαλα σε φορμαλίνη. **Θυμίσου πως είσαι θνητός. Άστους να γελάνε, αυτοί, οι «νορμάλ άνθρωποι». Μάτια που ποτέ πιά δεν θα τα ξεχάσω, μάτια τα οποία ο καθένας θα έπρεπε να τα δει, που ζητάει να φάει κρέας.**

Τα πράγματα γίνονται αφηρημένα όταν κάποιος είναι περιτριγυρισμένος από τόσο βίαιο θάνατο, η προσωπική ζωή φαίνεται ατέλειωτα ασήμαντη. Κάποιες φορές πέφτει το βλέμμα στις ανώνυμες σειρές των διαμελισμένων γουρουινών, που σύρωνται σε μεανδρική φόρμα μέσα στην αίθουσα, και αναρωτιέσαι: Θα ήταν διαφορετικά αν εδώ μέσα κρέμονταν άνθρωποι; Ιδιαίτερα η ανατομία της πλάτης των σφαγίων, χοντρή γεμάτη μπιμπίκια και κοκκινισμένη, θυμίζει καταπληκτικά, ό,τι λιπαρό ξεχύνεται απο στενά μαγιά σε παραλίες για τουρίστες. Και οι κραυγές

που ποτέ δεν παύουν, που αντηχούν διαπεραστικά από την αίθουσα σφαγής μέχρι εδώ όταν τα γουρούνια προαισθάνονται τον θάνατο, θα μπορούσαν να προέρχονται από παιδιά και γυναίκες. Η απάθεια δεν απουσιάζει. Κάποιες στιγμές το μόνο που σκέπτομαι είναι σταματήστε, να σταματήσετε, ελπίζω να κάνετε γρήγορα με τις ηλεκτρικές λαβές, για να σταματήσει επιτέλους. «Πολλά γουρούνια δεν βγάζουν κανένα ήχο». είπε κάποτε ένας από τους κτηνίατρος, «άλλα στέκονται εκεί και φωνάζουν χωρίς λόγο.»

Βλέπω αυτά, πως στέκονται εκεί και φωνάζουν «χωρίς λόγο». Έχει περάσει παραπάνω από τον μισό χρόνο της εξασκήσής μου, όταν επιτέλους πηγαίνω στην αίθουσα σφαγής, για να μπορώ να πω: «Είδα». Εδώ κλείνει ο δρόμος που άρχισε μπροστά στην πλατφόρμα. Ο γυμνός διάδρομος που οδηγεί στις μάντρες, στενεύει και μέσα από μια πόρτα φτάνει σε μια μικρή μάντρα αναμονής για 4-5 γουρούνια. **Αν ήθελα να παρουσιάσω τον ορισμό του φόβου σε εικόνα, θα σχεδιάζα τα γουρούνια που στριμλώνονται στην πόρτα που βρίσκεται πίσω τους, θα ζωγράφιζα τα μάτια τους. Μάτια που δεν θα τα ξεχάσω ποτέ πιά. Μάτια που ο καθένας πρέπει να δει, που ζητά να φάει κρέας.**

Με τη βοήθεια ενός πλαστικού σωλήνα χωρίζουν τα γουρούνια. Ένα το σπρώχνουν μπροστά σε έναν χώρο που είναι από παντού κλειστός. Αυτό φωνάζει, προσπαθεί να δραπετεύσει προς τα πίσω, και συνήθως έχει ο εργάτης τόσα πολλά να κάνει, μέχρι που να τα κλείσει με ένα ηλεκτρικό σύρτη. Με την πίεση ενός κουμπιού, το πάτωμα αυτού του κλουβιού αντικαταστέεται από ένα είδος κινητού έλκθρου στο οποίο το γουρούνι βρίσκεται καβάλα, ένας δεύτερος σύρτης ανοίγει και το έλκθρο με το γουρούνι γλιστρά σε ένα άλλο κλουβί. Ο σφάκτης που στέκεται δίπλα του - μέσα μου τον ονόμασα «Frankenstein» - του βάζει τα ηλεκτρόδια, μια νάρκωση σε τρία σημεία όπως μου εξήγησε κάποια φορά ο διευθυντής. Βλέπει το γουρούνι στο κλουβί να εξεγείρεται, μετά γυρίζει το έλκθρο, και το

συσπασμένο ζώο πέφτει σε μια τσουλήθρα γεμάτη αίματα και σπαρταράει με τα πόδια. Και εδώ περιμένει ένας άλλος σφάκτης, με σιγουριά βρίσκει το μαχαίρι το στόχο του κάτω από το δεξι πόδι μπροστά, ένας χείμαρρος σκούρο αίμα πετάγεται και το κορμί σέρνεται παραπέρα. Μερικά δευτερόλεπτα αργότερα, μια αλυσίδα έχει ήδη κλείσει το πίσω πόδι και το σηκώνει ψηλά και ο σφάκτης βγάζει το μαχαίρι, απλώνει το χέρι του σε ένα μπουκάλι κόκα -κόλα που βρίσκεται κάτω στο γεμάτο με πηγμένο αίμα πάτωμα, και πίνει μια γουλιά.

Η φωτιά λαμπαδιάζει, και για κάποια δευτερόλεπτα κουνιέται το κορμί μέσα της και φαίνεται να κάνει έναν αλλόκοτο χορό. Ακολουθώ στην άλλη αίθουσα το κούφαλο που κρέμεται στον γάντζο την έχω ονομάσει «κόλαση». Είναι ψηλοτάβανη και μαύρη, όλο καπνιά, βρώμα και φωτιά. Μετά από κάποιες στροφές στάζοντας αίμα φτάνει η σειρά των γουρουνιών σε ένα είδος τεράστιου φούρνου. Εδώ αφαιρούνται οι γουρουνότριχες. Από ψηλά πέφτουν τα ζώα σε ένα μεγάλο χωνί και γλιστρούν στο εσωτερικό της μηχανής.

Μπορεί να δει κανείς μέσα. Η φωτιά λαμπαδιάζει και για κάποια δευτερόλεπτα κουνιέται το κορμί σε ένα αλλόκοτο χορό. Μετά κατεβαίνει από την άλλη μεριά σε ένα μεγάλο τραπέζι, δυο σφάκτες τα πιάνουν και ξινούν τις γουρουνότριχες που έχουν ακόμη μείνει, ξεριζώνουν τα μάτια από τις κόγχες και χωρίζουν τα πέταλα από την οπλή. Μια μόνο στιγμή διαρκεί όλο αυτό, εδώ δουλεύουν με το κομμάτι. Γάντζοι περνούν μέσα από τους τένοντες των πιασινών ποδιών, τα κρεμασμένα νεκρά ζώα γλιστρούν σε ένα ατσάλινο πλαίσιο, που είναι σχεδιασμένο σαν ένα φλογόβολο: Ένας θόρυβος σαν γαύγισμα, και το κορμί του ζώου καλύπτεται από τις σπίθες και καφαλίζεται για μερικά δευτερόλεπτα. Η κορδέλα κινείται πάλι, και οδηγεί στην επόμενη αίθουσα, - σε εκείνη που δουλεύω εδώ και τρεις εβδομάδες. Τα όργανα αφαιρούνται και επεξεργάζονται σε μιά άλλη κορδέλα που βρίσκεται πιά ψηλά: ψηλαφίζω τη γλώσσα,

χωρίζω και πετάω τις αμυγδαλές και τον οισοφάγο, κόβω το λεμφογάγγλιο, οι πνεύμονες στα σκουπίδια, ανοίγω την τραχεία και την καρδιά, παίρνω δοκιμή για τριχινέλλες, αφαιρώ την χοληδόχο κύστη και ξεετάζω το συκώτι για *tubercula verminosa*. Πολλά γουρουνία έχουν σκουλήκια, το συκώτι τους έχει προσβληθεί από *tubercula verminosa* και γι' αυτό πρέπει να πεταχθεί. Όλα τα υπόλοιπα όργανα όπως το στομάχι, το έντερο και τα γεννητικά όργανα πάνε στα σκουπίδια. Στην κάτω κορδέλα επαξεργάζομαι το υπόλοιπο σώμα: εκεί θα διαμελισθεί, οι αρθρώσεις κόβονται, πρωκτός, νεφρά και λίπος αφαιρούνται, μυαλό και μυελός αναρροφούνται κλπ., μετά σφραγίσματα στον ώμο, στο σβέρκο, στους οσφύς, κοιλιά και μπούτια, κατόπιν ζυγίζεται και μεταφέρεται στα ψυγεία. Ζώα που δεν είναι κατάλληλα για τροφή «κατάσχονται προσωρινά». Το σφράγισμα για τον αγύμναστο είναι μια δουλειά ιδρώτα, το χλιαρό, γλιστερό κούφαλο κρέμεται στο τέρμα της κορδέλας πολύ ψηλά και αν δεν θέλω να χτυπηθώ από αυτό, πρέπει να είμαι πολύ γρήγορη, γιατί στο δρόμο πριν τη ζυγαριά χτυπούν τα μισά κορμιά με πολύ φόρα το ένα πάνω στο άλλο.

Νιώθω πως η μυρωδιά έχει κολλήσει επάνω μου για πάντα. Έξω, μόνο έξω...Πόσο συχνά πάει όλες αυτές τις μέρες το μάτι μου στο ρολόι, που βρίσκεται στην αίθουσα διαλείμματος, δεν μπορώ να πώ. Σίγουρα κανένα ρολόι στον κόσμο δεν πάει μέ τόσο βραδύτητα όπως αυτό εδώ. Κάθε μέρα έχουμε μισή ώρα διάλειμμα, ανασαίνοντας βιάζομαι να πάω στα αποδυτήρια να πλυθώ, πλένομαι πρόχειρα από το αίμα και τα κομματάκια κρέατος που είναι κολλημένα επάνω μου, νιώθω πως αυτή η μυρωδιά και η βρωμιά έχει κολλήσει για πάντα επάνω μου. Έξω, μόνο έξω. Σε αυτό το χώρο δεν μπορώ να φάω καμμιά μπουκιά. Κάποιες μέρες περνώ το διάλειμμα -όσο κρύο και να κάνει -έξω ή, περπατώ μέχρι το σύρματοπλεγμένο φράκτη να ατενίσω τα χωράφια και την άκρη τού δασους, παρακολουθώ τα κοράκια. Άλλες φορές πηγαίνω σε ένα εμπορικό κέντρο που βρίσκεται απέναντι, σε

ένα μικρό φούρνο, όπου ζεσταίνομαι με ένα φλυτζάνι καφέ. Είκοσι λεπτά αργότερα επιστρέφω στην κορδέλα.

**Η κρεατοφαγία είναι ένα εγκλημα. Κανένας άνθρωπος που τρώει κρέας δεν θα μπορούσε να είναι φίλος μου πιά. Ποτέ. Ποτέ πιά. Καθένας, τον καθένα εννοώ, όποιος τρώει κρέας, πρέπει να έρθει εδώ. Πρέπει να το δεί αυτό εδώ, από την αρχή μέχρι το τέλος. Το σνίτσελ που το αγοράζει στην αποστειρωμένη συγκολλημένη σακούλα στο σουπερμάρκετ δεν έχει μάτια πιά, που ξεχύνονται από το φόβο του θανάτου, δεν φωνάζει πιά.**

Δεν είμαι εδώ επειδή θέλω να γίνω κτηνίατρος, αλλά επειδή οι άνθρωποι νομίζουν πως πρέπει να τρώνε κρέας. Και όχι μόνο αυτό: **Επίσης, επειδή είναι δειλοί. Το σνίτσελ στην αποστειρωμένη συγκολλημένη σακούλα που αγοράζει στο σουπερμάρκετ δεν έχει μάτια πιά, που ξεχύνονται από το φόβο του θανάτου, δεν φωνάζει πιά. Ολα αυτά εδώ τα γλυτώνουν, εκείνοι, που τρέφονται από ατιμασμένα πτώματα και ξέρουν μόνο να λένε: «Λοιπόν εγώ δεν θα το μπορούσα!**

Μιά μέρα, ήρθε ένας αγρότης και έφερε δείγμα κρέατος για εξέταση τριχινέλλων. Έχει μαζί του τον γιό του που είναι ίσως δέκα ή έντεκα χρονών. Βλέπω το παιδί να κολάει την μύτη στο γυάλι, και σκέπτομαι: Αν τα παιδιά έβλεπαν, όλη αυτή τη φρίκη, όλα αυτά τα δολοφονημένα ζώα, δεν θα είχαμε τότε μια ελπίδα; Το ακούω, το αγοράκι να καλεί τον πατέρα του. «Μπαμπά, κοίτα εδώ! Τρομερό! Εκείνο το μεγάλο πριόνι εκεί.» - το βράδυ, στην τηλεόραση, ανακοινώνεται στην εκπομπή «αριθμός πρωτοκόλλου ΧΥ άλυτο το έγκλημα σε ένα νεαρό κοριτσι το οποίο δολοφονήθηκε και το βρήκαν διαμελισμένο, και για την ανείπωτη φρίκη και αποστροφή του πληθυσμού σε αυτή την απάνθρωπη πράξη. «Κάτι παρόμοιο είδα αυτή τη εβδομάδα 3.700 φορές, μόνο σε αυτό εδώ το σφαγείο. **Ανθρωπιά, δεν σημαίνει να λες όχι και να αρνείσαι να δώσεις**

**εντολή σε μια μαζική δολοφονία για ένα κομμάτι κρέας; Παράξενος νέος κόσμος. Ίσως τα μικρά μοσχάρικια που διαχωρίστηκαν από το μητρικό σώμα, που πέθαναν πριν να γεννηθούν, να έχουν καλύτερη τύχη από όλους εμάς.**

Μετά από όλες αυτές τις ατελείωτες μέρες ήρθε η τελευταία μέρα μου. Πήρα την βεβαίωση της εξάσκησής μου στα χέρια μου, ένα παλιόχαρτο, ακριβοπληρωμένο, ακριβότερο από ότι είχα μέχρι τώρα πληρώσει. Η πόρτα κλείνει, μια άτολημια λιακάδα του Νοέμβρη με ακολουθεί από το γυμνό προαύλιο στο λεοφωρείο. Οι κραυγές και τα μηχανήματα ακούγονται χαμηλωμένα. Περνώντας από την άλλη μεριά του δρόμου βλέπω να πλησιάζει ένα φορτηγό με ρυμούλκα στην είσοδο του σφαγείου. **Γουρούνια σε δύο πατώματα, συνωστισμένα.**

Απομακρύνομαι χωρίς ένα βλέμμα πίσω μου, έχω καταθέσει μαρτυρία, και τώρα θέλω να προσπαθήσω να ξεχάσω, για να μπορέσω να συνεχίσω να ζώ. Ας μπορέσουν να παλέψουν τώρα άλλοι. Εμένα σε εκείνο το εργοστάσιο μου πήραν όλη τη δύναμη, τη θέληση, την χαρά της ζωής, και την αντάλλαξαν με ενοχή και λύπη που με παραλύει. **Η Κόλαση βρίσκεται αναμεσά μας, χιλιαπλάσια, κάθε μέρα. Ενα όμως μένει πάντα, στο καθένα μας: Να λέμε Όχι. Όχι, όχι και πάλι όχι!»** (Τέλος της έκθεσης της κτηνιάτρου Christianne Hautp)

**Ο φημισμένος συγγραφέας και ψυχολόγος Dr. Helmut Kaplan παίρνει σχέση με την έκθεσή του (προδοσία στα ζώα) «Verrat an den Tieren» (ολόκληρο το κείμενο: <http://www.tierrechte-kaplan.org/kompendium/a214.htm> στην γερμανική γλώσσα) στην έκθεση για το σφαγείο της Christiane Hautp. Εδώ ένα απόσπασμα:**

... το ότι η Christiane Hautp σε καμμία περίπτωση δεν διάλεξε ένα ιδιαίτερα κακό σφαγείο σε ένα ιδιαίτερα ακατάλληλο χρόνο, αποδεικνύεται σε μιά 12λεπτη βιντεοταινία

γυρισμένη το 2001 που με ανατριχιαστικό τρόπο παρουσιάζει την τελείως φυσική καθημερινότητα ενός σφαγείου. Δεν κινηματογραφήθηκε με «κρυμμένη κάμερα», αλλά με μια επίσημη έγκριση γυρίσματος ταινίας σε ένα σφαγείο πιστοποιημένο από την ΕΟΚ στην περιοχή μεταξύ της Άνω Αυστρίας και της Βαβαρίας.»

Μια τελική σκηνή: «Ένας δυνατός ταύρος, αλυσοδεμένος στο πισινό του πόδι αιωρείται κρεμασμένος με το κεφάλι κάτω, φαίνεται να είναι ναρκωμένος από το χτύπημα του μπουλόνιου. Ο σφαγέας του κόβει με ένα μαχαίρι τον λαιμό, ένας χείμαρος αίματος ξεχύνεται. (...) Ξαφνικά, συμβαίνει κάτι που κάνει τον θεατή να ανατριχιάζει: Ενώ ο σφαγέας σφουρίζοντας, σκίζει το στήθος, το ζώο ανοίγει και κλείνει αργά τα μάτια. Και μετά αρχίζει ο ταύρος να μουγκρίζει – στη βιντεοταινία ακούγεται καθαρά: ένα ανατριχιαστικό, βραχνό μούγκρισμα από το λαρύγγι σκεπάζει το θόρυβο της διαδικασίας σφαγής. Τέλος, σηκώνεται μερικές φορές το καταματωμένο ζώο από τον γάντζο. Ο σφαγέας, που κόβει εκείνη τη στιγμή τις μπροστινές οπλές πρέπει να καλυφθεί για να μην τραυματιστεί. Το ψυχομαχητό διαρκεί πολλά λεπτά.»

Αυτή η ανατριχιαστική σκηνή ανήκει, όπως αναφέρθηκε στην καθημερινότητα ενός σφαγείου (που εδώ σε αυτό το σχετικό σφαγείο πρόκειται δήθεν για ένα «εργοστάσιο επίδειξης», γιατί θα πρέπει να υποθέσουμε πως σε άλλα σφαγεία συμβαίνουν μεγαλύτερες κτηνωδίες): Από τα 30 ζώα, που εδώ ναρκώνονται μέσα σε μια ώρα με μπουλόνι, τα 6 ξυπνούν πάλι.

Μια επεξεργασία του βίντεο(που εκπέμπεται από πολλά γερμανικά κανάλια) σε σεκάνς που μέχρι σήμερα δεν έχουν εμφανισθεί, προσθέτονται και άλλες αντριχιαστικές λεπτομέρειες: «Στην νέα απόδοση παρακολουθούμε, πως ο ταύρος όχι μόνο μουγκρίζει, ενώ σπαράζει στο ψυχομαχητό για ολόκληρα λεπτά κρεμασμένος αλλά ενώ ο σφαγέας θέλει να τον ξεπλύνει με ένα λάστιχο από το πολύ αίμα, το κακοποιημένο

ζώο προσπαθεί με την τελευταία του δύναμη και με βγαλμένη γλώσσα να πλησιάσει στο πίδακα νερού. Οι λήψεις είναι σαφείς: Αυτά τα ζώα έχουν απόλυτα τις αισθήσεις τους. Αισθάνονται τι συμβαίνει, ενώ σφάζονται και επεξεργάζονται σε κρέας.»

Το βίντεο μπορείτε να το δείτε:

> [www.ProVegan.info/video-schlachthof](http://www.ProVegan.info/video-schlachthof)  
(στην γερμανική γλώσσα)

Επίκαιρη αφορμή – δίπλα από το μόνιμο σκάνδαλο ελλειπούς ελέγχου της νάρκωσης στα ζώα(!) - για την ανεπαρκή νάρκωση με μπουλόνι είναι υπαίτιες οι εν μέρει ΒΣΕ-εναλλαγές στους τρόπους σφαγής: Από την αρχή του 2001 έχει απαγορευθεί στην ΕΟΚ η χρήση του αποκαλούμενου «καταστροφέα του μυελού», επειδή με αυτό το τρόπο είναι δυνατόν μολυσμένους νευρικούς ιστούς να μπορεί να διασκορπιστεί σε όλο το σώμα του ζώου. Αυτή η ράβδος εισάγεται από μια μικρή τρύπα στο μυελό και έτσι ο εγκεφαλικός θάνατος είναι αμετάκλητος και το ζώο με βεβαιότητα δεν νιώθει πόνους πιά. Μετα την απόσυρση του καταστροφέα του μυελού σημειώνονται «ανεπαρκή αποτελέσματα», σύμφωνα με την Ingrid Schütt-Abraham από το γερμανικό ομοσπονδιακό ινστιτούτο, για την κατάσταση της υγείας και την προστασία του καταναλωτή και την κτηνιατρική. Από την άλλη αυτή η κατάργηση φέρνει, όπως διαπιστώνει ο κτηνίατρος Karl Wenzel από το υπουργείο καταναλωτών στο Μόναχο, στο φως, ότι συμβαίνουν αποτυχημένες ναρκώσεις και σε μερικά ζώα η μέχρι τώρα νάρκωση με μπουλόνι δεν αρκεί. Πάνω σε αυτό προσθέτει ο Klaus Troeger από το γερμανικό ομοσπονδιακό οργανισμό για έρευνα στο κρέας στην Kulmbach: Από την διάταξη της ΕΟΚ του Ιανουαρίου 2001, λοιπόν πριν από την απαγόρευση του καταστροφέα του μυελού, τα «προβλήματα από λανθασμένη νάρκωση με μπουλόνι ήταν σκεπασμένα.»

Στη συνέχεια Dr. Kaplan:

«Τι σημαίνει προδοσία, μερικοί από εμάς σίγουρα το έχουν νιώσει με πόνο. Μερικές φορές διαρκεί χρόνια, μέχρι να συνέλθει κα-

νείς από την παραλυτική φρίκη μιας απερίγραπτης απιστίας. Οχι σπάνια το σοκ διαρκεί μια ολόκληρη ζωή. Όμως τι μικροπράγματα είναι σε σύγκριση με την προδοσία μας στα ζώα! Και σε αυτά που σήμερα έρχονται στο σφαγείο, οι άνθρωποι ήταν κάποτε καλοί μαζί τους. Οι βιοκαλλιεργητές, για παράδειγμα δεν κουράζονται να βεβαιώνουν, πόσο καλή σχέση έχουν με τα ζώα τους. Τις εικόνες με τους αγρότες, οι οποίοι «με αγάπη» χαιδεύουν τα ζώα τους, τις έχουμε δει όλοι. Και ξαφνικά βρίσκονται αυτά τα ζώα στην κόλαση, με ανθρώπους, οι οποίοι τους κάνουν τα τερατώδη και φρικτά βασανιστήρια. Η φοιτήτρια της κτηνιατρικής Christiane Hautr είχε ζηήσει την προδοσία προς τα ζώα σαν αντιπρόσωπος για όλους τους ανθρώπους που τρώνε κρέας και κατέρρευσε: «Έχω καταθέσει μαρτυρία, και τώρα θέλω να προσπαθήσω να ξεχάσω, για να μπορέσω να συνεχίσω να ζώ. Να παλέψουν άλλοι, αν μπορέσουν τώρα. Εμένα σε εκείνο το εργοστάσιο μου πήραν όλη τη δύναμη,...» και την αντάλλαξαν με ενοχή και λύπη που με περαλούει»

Το γεγονός ότι οι μέχρι εδώ αναφερόμενες βαρβαρότητες παρουσιάζουν μόνο την άκρη του παγόβουνου από τα διαπρατόμενα εγκλήματα που συμβαίνουν σε όλα τα σφαγεία «των πολιτισμένων χωρών» καθημερινά, δείχνει η συγγραφέας Gail A. Eisnitz στο βιβλίο «Staughterhouse», στο οποίο η συγγραφέας παίρνει συνεντεύξεις από ανθρώπους που δουλεύουν σε σφαγεία με μια πείρα από συνολικά δύο εκατομμύρια ώρες στο κλουβί νάρκωσης. Τα ακόλουθα αποσπάσματα από συνεντεύξεις με εργάτες σφαγείων παρουσιάζονται σε ένα βιβλίο το οποίο έκδοσε η συγγραφέας στις 18 Σεπτεμβρίου 1999:

«Είδα ζωντανό μοσχάρι κρέας. Άκουγα τις αγελάδες να μουγκρίζουν όταν οι σφάχτες τους έβαζαν το μαχαίρι και προσπαθούσαν να τους γδάρουν το πετσά. Σκέπτομαι ότι είναι φρίκη για το ζώο να πεθαίνει τόσο αργά, ενώ κάθε εργάτης ασκεί επάνω τους τις διαφορετικές δουλειές του». 'Το μεγαλύτερο μέρος των αγελάδων, που τις κρεμάνε..., ζούν ακόμη. Τις ανοίγουν τις γδέρνουν ενώ ακόμη

ζούν. Τα πόδια τους είναι κομμένα. Έχουν ανοίξει τεράστια τα μάτια τους και κλαίνε. Φωνάζουν, και μπορείς να δείς τα μάτια τους να βγαίνουν από τις κόγχες.»

Ένας εργάτης μου διηγήθηκε, πως μια αγελάδα, που είχε μαγκωθεί με το πόδι της στο πάτωμα ενός φορτηγού, κατέρρευσε. 'Πως την έβγαλες ζωντανή από εκεί μέσα;» τον ρώτησα: «Αχ», μου απάντησε, «κατεβήκαμε κάτω από το φορτηγό και της κόψαμε το πόδι.» Αν κάποιος μου το εξιστορεί αυτό, σέπτομαι, υπάρχουν και άλλα πράγματα που κανείς δεν στα λέει.»

Μια άλλη φορά ήταν ένα ζωντανό γουρούνι, δεν είχε κάνει τίποτα, ούτε έτρεχε εδώ και εκεί. Πήρα ένα σωλήνα που ήταν ένα μέτρο μακρύς και το ξυλοκόπησα μέχρι που το γουρούνι πέθανε.»

«Αν ένα γουρούνι, αρνείται να κουνηθεί, παίρνεις ένα γάντζο, και τον γαντζώνεις τον πρωκτό. (...) Και το τραβάς. Ζωντανό το τραβάς και συχνά του σχίζει ο γάντζος τον κώλο'.

Μια φορά πήρα το μαχαίρι μου -είναι καλά ακονισμένο- και έκοψα την άκρη της μύτης ενός γουρουνιού, έτσι όπως ένα κομματι κρέας για το πωρινό. Το γουρούνι τρελλάθηκε για μερικά δευτερόλεπτα. Μετά καθόταν απλά εκεί σαν χαζό. Πήρα τότε μια χούφτα αλάτι και του το έτριψα στην μύτη. Τώρα το γουρούνι πραγματικά τρελάθηκε και έχωνε την μύτη του παντού. Είχα ακόμη αρκετό αλάτι στο χέρι μου και του το έβαλα μέσα στον κώλο του γουρουνιού. Το φτωχό γουρούνι δεν ήξερα πιά, αν ήθελε να χέσει ή να στραβωθεί.»

«Μετά από κάποιο καιρό αδιαφορείς(...) Αν έχεις ένα ζωντανό γουρούνι...δεν το σκοτώνεις απλά και τέλειωσε. Θέλεις να πονάει. Πας με σκληρότητα, του σπάζεις την τραχεία για να πνιγεί μέσα στο αίμα του. (...) Ένα ζωντανό γουρούνι με κοιτούσε και εγώ πήρα το μαχαίρι μου και (...) του έβγαλα το μάτι, ενώ αυτό απλά καθόταν. Και αυτό το γουρούνι φώναζε μόνο.»»

(Τέλος του παραθέματος του Dr. Kaplan, το συνολικό κείμενο και βιβλιογραφικά

στοιχεία μπορείτε να βρείτε στο διαδύκτιο: > <http://www.tierrechte-kaplan.org/kompendium/a214.htm> (στην γερμανική γλώσσα)

Οι δράστες και οι βοηθοί τους στην πολιτική, μειώνουν τη σοβαρότητα και τη σημασία αυτών των αμέτρητων ντοκουμέντων σε ταινίες κακοποίησης ζώων, σαν να είναι μόνο εξαιρέσεις τονίζοντας πως ο νόμος προστασίας των ζώων προστατεύει πράγματι τα ζώα. Αλλά το αντίθετο είναι αυτή η περίπτωση. Στην πραγματικότητα είναι παντού οι “νόμοι για την προστασία ζώων” μόνο και μόνο για ,κτηνοτροφικούς λόγους’ και- ,εκμετάλλευσης’, και κάτω από αυτούς υποφέρουν ακραία τα ζώα και χρησιμεύουν μόνο και μόνο, για να νομιμοποιήσουν την βάρβαρη εκμετάλλευση των ζώων.

Οι «**αγελάδες για την παραγωγή γάλακτος**» είναι μέσα σε λίγο χρονικό διάστημα εξαιτίας της συνεχούς παραγωγής γάλακτος καταναλωμένες και στέλνονται για σφαγή, αν από τα σακατεμένα ζώα δεν μπορεί να κερδιθεί αρκετό γάλα πιά. Αντί μιας φυσικής διάρκειας ζωής από 25-30 χρόνια, οι σακατεμένες αγελάδες «διαθέτονται» μόνο για 4-5 χρόνια. Κάθε χρόνο γονιμοποιούνται τεχνητά, βιάζονται, γκαστρώνονται οι αγελάδες για να μην σταματήσει το γάλα τους αφού μόνο μετά την γέννηση ενός μοσχαριού έχει η αγελάδα γάλα. Μετά τη γέννα χωρίζονται μανά και παιδί, που είναι και για του δύο ένας οδυνηρός χωρισμός που αφήνει τραύματα. Αυτός ο πόνος χωρισμού είναι λόγω των έμφυτων ενστίκτων τόσο δραματικός, που τόσο η αγελάδα όσο και το μοσχαράκι σιγοκλαίουν για μέρες. Αλλά και για τα μοσχαράκια δεν τελειώνει ο δρόμος του πόνου. Τα θυλυκά μοσχαράκια έρχονται στην παραγωγή γάλακτος, που αντικαταστούν τις σακατεμένες μητέρες τους. Και αυτές επίσης οι αγελαδίτσες είναι αιχμαλωτισμένες όλο το χρόνο της μικρής τους ζωής, στον

φαύλο κύκλο της αναγκαστικής εγκυμοσύνης, της σωματικής εξασθένησης μέσω του εντατικού αρμέγματος, της γέννας και του οδυνηρού χωρισμού. Τα αρσενικά μοσχαράκια, σιτίζονται σε μικρούς σκοτεινούς σταύλους για την παραγωγή κρέατος, συχνά σε κουτιά, που δεν είναι μεγαλύτερα από το σώμα τους. Επειδή όμως σε όλο τον κόσμο „παράγονται“ πάρα πολλά μοσχαράκια, τα εξοντώνουν στα λεγόμενα «σφαγεία του Ηρώδη». Αυτά τα εγκλήματα συμβαίνουν επειδή οι καταναλωτές ζητούν γάλα και γαλακτομικά προϊόντα. Γάλα και γαλακτομικά προϊόντα που στο μεταξύ από αμέτρητες επιστημονικές έρευνες έχουν αποδειχτεί οι ολέθριες επιπτώσεις για την ανθρώπινη υγεία.

Μια καλή επισκόπηση για το γάλα και τις αγελάδες γάλακτος δείχνει αυτό το φίλμ: > [www.ProVegan.info/video-milchkuehe](http://www.ProVegan.info/video-milchkuehe) (στην γερμανική γλώσσα)

Η κακοποίηση των ζώων για την παραγωγή **αυγών** στα παγκόσμια εκκολαπτήρια ορνίθων σε κλωβοστοιχίες είναι γνωστή και χαρακτηρίζεται κακοποίηση και από το γερμανικό συνταγματικό δικαστήριο (η καλούμενη «απόφαση-κλώσσης»). Και όμως η κακοποίηση συνεχίζεται. Αλλά επίσης και ο συνωστισμός των κλωσών στα ορνιθοτροφεία είναι κακοποίηση των ζώων του εδάφους και δεν ανταποκρίνεται δίκαια στο είδος και στην πραγματικότητα της βιολογικής και αγροτικής οικονομίας.

Σύντομη ταινία για τα αυγά: > [www.ProVegan.info/video-eier](http://www.ProVegan.info/video-eier) (στην γερμανική γλώσσα)

Αφού μόνο τα θυληκά κοτόπουλα γεννούν αυγά, αλλά από τα κλωσσημένα αυγά το ίδιο πολλά αρσενικά πουλάκια γεννιούνται όπως και θυληκά, δηλητηριάζονται τα αρσενικά πουλάκια με αέριο σαν “άχρηστα απορρίμματα” ή σε μια μηχανή πολτοποίησης εξολοθρεύονται ζωντανά. Για την “παραγωγή που-

λερικών” δεν αξίζουν αυτά τα αρσενικά πουλάκια. Γιατί για την παραγωγή κρέατος κοτόπουλων υπάρχουν ιδιαίτερες ράτσες. Η καθημερινή εξολόθρευση των παιδιών - ζώων είναι τελείως φυσιολογική (επίσης και στην βιολογική αγροτική οικονομία) και μία καθημερινή πραγματικότητα ανάμεσα σε νόμους “προστασίας ζώων” αυτού του κόσμου, επειδή οι καταναλωτές θέλουν να φάνε το ‘βόμβα χοληστερόλης’ αυγό.

Αμέτρητα φίλμ (με φανερή και με κρυφή κάμερα) σε σφαγεία σε όλον τον κόσμο αποδεικνύουν, ότι τα ζώα όχι μόνο βασανίζονται με τους αναπόφευκτους τρόπους και τα βασανιστήρια ενός εντατικού συνωστισμού σε κελιά και μαζικό θάνατο στο έλεος των ανθρώπων, αλλά βασανίζονται ακόμη και σε τρομαχτική συχνότητα από εργάτες σφαγείων συνειδητά με σαδιστικά ή άλλα χαμηλά κίνητρα. Για μένα σαν ιατρός με γνώσεις στην ψυχολογία και την ψυχιατρική τέτοιες ακραίες κακοποιήσεις ζώων στα σφαγεία, στην πραγματικότητα δεν με εκπλήσσουν. Μετά την αξιολόγηση αμέτρητων ταινιών μου φαίνεται να είναι το σφαγείο ένα ιδανικό μέρος, όπου σαδιστικές διαστροφές (σχεδόν πάντα ατιμώρητες) πραγματοποιούνται. Και αυτό το γεγονός θα πρέπει να είναι φανερό σε κάθε καταναλωτή ζωικών προϊόντων. Επι τη ευκαρία οι αγελάδες όπως και τα κοτόπουλα σφάζονται στο ίδιο σφαγείο όταν ήδη έχουν κακοποιηθεί τόσο και δεν υπάρχει πιά κανένα κέρδος. Έτσι

τελικά δεν υπάρχει καμιά ηθική διαφορά ανάμεσα στην κατανάλωση κρέατος, γάλατος και αυγών. **Τα ζώα από οικολογικές φάρμες χάνουν τη ζωή τους στα ίδια σφαγεία και είναι στην ίδια τρομοκρατία εκτεθειμένα όπως κάθε άλλο ζώο προς σφαγήν. Η σφραγίδα του βιολογικού σε όλα τα κτηνοτροφικά προϊόντα τελικά δεν είναι τίποτα άλλο από ένα μάρκετινγκ τρικ, που θέλει συμπονετικούς πολίτες τόσο να τους χειραγωγήσει, ώστε με λίγο πολύ καλή συνείδηση να καταναλώνουν κρέας, γάλα και αυγά.**

Κάποιοι σύλλογοι «προστασίας ζώων» αποτυχαίνουν τελείως με την προστασία των ζώων φάρμας, αφού στην πραγματικότητα και σε καλύτερη περίπτωση πρόκειται για την προστασία «ζώων συντροφιάς» για σκύλους και για γάτες. Ο δημοσιογράφος Ingolf Bossenz αναφέρει σε ένα άρθρο του:

*«Η προστασία ζώων στην αστική κοινωνία είναι σαφώς προσδιορισμένη. Οποιοσ με το ένα του χέρι χαιδεύει τον σκύλο του και με το άλλο του χέρι βάζει στο στόμα του ένα σνιτσελ, ανταποκρίνεται στην σχιζοφρενική ιδανική εικόνα»*

**Κάθε καταναλωτής αποφασίζει κάθε μέρα** στο κρεοπωλείο, αν με την αγορά του κρέατος, γάλατος, γαλακτικών προϊόντων, τυριού και αυγών θα δώσει την παραγγελία για την ακραία βίαιη εκμετάλλευση, τον ανήλεο βασανισμό και τον θάνατο των ζώων.

## Για περισσότερες πληροφορίες και μελέτη προτείνω:

- Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt, του John Robbins (στην γερμανική γλώσσα). Hans-Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2 Ένα φανταστικό βιβλίο!
- «Earthlings» είναι ένα εντυπωσιακό ντοκυμαντέρ περί της μαζικής κράτησης των ζώων με τον ηθοποιό Joaquin Phoenix ως σχολιαστή: (με ελληνικούς υποτίτλους) [www.provegana.info/video-earthlings-en](http://www.provegana.info/video-earthlings-en)



# Βιγκάν

## Για το κλίμα- και την οικολογία

Ο εφυής του 20 αιώνα Albert Einstein, έλεγε: “Τίποτα δεν θα ωφελήσει περισσότερο την ανθρώπινη υγεία και θα αυξήσει τις πιθανότητες επιβίωσης στην Γή, όσο η μετάβασή μας σε μια χορτοφαγική διατροφή” Αν είχε στη διάθεσή του ο Einstein τις σημερινές γνώσεις της μοντέρνας επιστήμης, σίγουρα θα ήταν η δήλωσή του απλά τροποποιημένη ως εξής: «Τίποτα δεν θα καλυτερέψει την υγεία των ανθρώπων και θα αυξήσει τις πιθανότητες επιβίωσης στην Γή, όπως το πέρασμα στην αυστηρή χορτοφαγία (βιγκάν)».

Ο Einstein έλεγε επίσης: «Δύο θέματα είναι απέραντα: Το σύμπαν και η ανθρώπινη βλακεία. Αλλά όσον αφορά το σύμπαν δεν είμαι πιά τόσο βέβαιος.» Γιαυτόν ακριβώς τον λόγο βρίσκεται η γήινη μας επιβίωση σε μεγάλο κίνδυνο.

Η “βιομηχανία κτηνοτροφίας” με τα προϊόντα της το γάλα και το κρέας είναι εξαιτίας της εκπομπής αέριου θερμοκηπίου όπως το μεθάνιο και το διοξείδιο του άνθρακα, **η κυρία αιτία της σφαιρικής θέρμανσης και της κλιματικής καταστροφής** παραπάνω από την συνολική κυκλοφορία (αυτοκίνητα, φορτηγά, πλοία, αεροπλάνα) και όλη μαζί την βιομηχανία. Τα σπουδαία για το κλίμα τροπικά δάση εκχερσώνονται για να γίνουν βοσκοτόπια για την κτηνοτροφία και καλλιεργούνται για ζωτροφή. Ο “πράσινος πνεύμονας” της μητέρας Γης καταστρέφεται σε εκπληκτική ταχύτητα.

Επίσης και η γερμανική **ομοσπονδιακή υπηρεσία** για την οικολογία κάλεσε τους καταναλωτές σε μια συμπεριφορά κλιματολογικής συνειδήσης και προστασίας και σε μείωση στην κατανάλωση κρέατος. Στην εφημερίδα “Νέα του Βερολίνου” έλεγε ο επίσημος υπερεσιακός Prof. Dr. Andreas Troge: “Ας επανεξετάσουμε την μεγάλη μας κατανάλωση κρέατος.” Αυτό δεν κάνει μόνο καλό στην υγεία μας, αλλά και στο κλίμα. “Και δεν χαμηλώνει την ποιότητα ζωής μας”, έλεγε ο υπουργός του Ο.Η.Ε. „Intergovernmental Panel on Climate Change” (IPCC), ο νομπελίστας Rajendra Pachauri, καλεί επίσης τους πολίτες, προς μείωσης της κατανάλωσης κρέατος γιατί η κρεατοφαγία είναι μια συνήθεια που επιβαρύνει πολύ το κλίμα. Μελέτες έδειξαν, ότι η παραγωγή 1 κιλού κρέατος εκπέμπει την τεράστια διάσταση των 36,4 κιλών διοξείδιο του άνθρακα.

**“Το ανθρώπινο, οικονομικό και οικολογικό κόστος της κλιματολογικής αλλαγής σύντομα θα είναι αφόρητο.”**

Ban Ki Moon, Γραμματέας των Ηνωμένων Εθνών (στις 23.09.2014 στα εγκαίνια της κλιματικής διάσκεψης του Ο.Η.Ε. Στην Νέα Υόρκη)

Ηδη το 2006 διαπίστωσε ο οργανισμός του Ο.Η.Ε. FAO (UN Food and Agriculture

Organization) σε μια έρευνα, ότι η κτηνοτροφία φέρνει την παγκόσμια ευθύνη για 18 ποσοστό εκπομπής του αέριου θερμοκηπίου, που σημαίνει περισσότερο από το σύνολο που εκπέμπουν σε όλο τον κόσμο τα αυτοκίνητα, τα τρένα, τα πλοία και τα αεροπλάνα

πηγή: FAO (2006), Livestock’s Long Shadow <http://www.fao.org/docrep/010/a0701e/a0701e00.HTM>

Από προσωπικές συνομιλίες που είχα με υπαλλήλους οργανισμών των Ο.Η.Ε., μου είναι γνωστό, ότι λόγω αυτής της έρευνας έχει ασκηθεί σοβαρή πίεση από κυβερνητικούς και κτηνοτροφικούς-λομπιστές στον οργανισμό του FAO. Πιθανός γιαυτό δεν συμπεριλαμβάνονται σε αυτή την έρευνα του FAO όλοι οι παράγοντες, που οδηγούν σε μια μαγαλύτερη συμβολή της “κτηνοτροφίας στο κλίμα.

Στις 21.10.2009 διαπίστωσε το γνωστό WorldWatch Institute σε μια έρευνα, ότι οι αριθμοί που δόθηκαν από τα Ηνωμένα Εθνη ή καλύτερα της FAO είναι πάρα πολύ χαμηλοί, γιατί πολλοί παράγοντες και συνέπειες της κτηνοτροφίας στη έρευνα της δεν έχουν ληφθεί υπόψη. Συνεπώς είναι η κατανάλωση κρέατος, γάλατος, ψαριού και αυγών για τουλάχιστον 51% της παγκόσμιας εκπομπής αέριου θερμοκηπίου υπεύθυνη!

πηγή: WorldWatch (2009) <http://www.worldwatch.org/files/pdf/Livestock%20and%20Climate%20Change.pdf>

Το απίστευτο σε αυτή την κατάσταση δεν είναι μόνο η σοβαρή **σημασία της κτηνοτροφίας για την κλιματική αλλαγή**, αλλά επίσης και το παράξενο γεγονός ότι η αναμφισβήτητη **κυρία αιτία της κλιματικής αλλαγής, δηλ. η κατανάλωση κτηνοτροφικών προϊόντων, σχεδόν σε όλες τις καταθέσεις, ομιλίες, άρθρα και δημόσιες συζητήσεις αποσιωπείται**. Αφού όλοι οι επιστήμονες, οι πολιτικοί και οι δημοσιογράφοι

καταναλώνουν κτηνοτροφικά προϊόντα δεν τολμούν να αναφέρουν αυτήν την κυρία αιτία. Γιατί αν θα την αναφέρουν, αυτοί οι επιστήμονες, πολιτικοί και δημοσιογράφοι δεν θα έχουν πλέον άλλη επιλογή, ή θα πρέπει να αλλάξουν την προσωπική τους συνήθεια κατανάλωσης και να γίνουν βιγκάν (αλλά αυτό δεν το θέλουν), ή αν ονομάσουν τον κύριο λόγο και συνεχίζουν να καταναλώνουν κτηνοτροφικά προϊόντα, θα είναι υποκριτές, οι οποίοι δεν τηρούν ότι συστήνουν.

Όλοι οι υπεύθυνοι προτιμούν να διοργανώνουν ένα μεγάλο σόου, στο οποίο εκφράζουν πολύ μεγάλη ανησυχία για τις ολέθριες συνέπειες της κλιματικής αλλαγής, στην πραγματικότητα όμως συγκροτούν μια οργάνωση, που στο κόστος του κόσμου δεν θέλει να παραιτηθεί από τα κτηνοτροφικά προϊόντα και σε όλα της τα διαγγέλματα αποσιωπεί τη κυρία αιτία της κλιματικής αλλαγής. Αφού γνωρίζουν, ότι η κλιματική αλλαγή με μεγάλη πιθανότητα, αυτούς προσωπικά δεν θα τους θίξει πια, αλλά πρώτα τις πτωχές αναπτυσσόμενες χώρες και μετά τις επόμενες γενιές. Η συνολική πολιτική κλίματος είναι μια θεατρική παράσταση χωρίς αληθινό αποτέλεσμα. Γιατί χωρίς την καταπολέμηση της αληθινής αιτίας δεν θα αντιμετωπιστεί η κλιματική αλλαγή.

Ας είμαστε λοιπόν ρεαλιστικοί. Η γη θα καταστραφεί, γιατί η πλειοψηφία των ανθρώπων θέτει μια εγωιστική προσωπική χαρά στην γεύση από κτηνοτροφικά προϊόντα πάνω από την ακεραιότητα της γης και την ευημερία των μελλοντικών γενιών. Συνεπώς είναι η προσωπική μας

απόφαση αν θα θέλουμε να λάβουμε μέρος σε αυτό το έγκλημα ή όχι.

Οι ωκεανοί ψαρεύονται όλο και περισσότερο και μένουν άδειοι, ώστε και εδώ μέλλεται μια οικολογική καταστροφή. Το απόθεμα πολλών ειδών ψαριών βρίσκεται λίγο πριν από την κατάρρευση. Οι ωκεανοί γίνονται σε γιγαντιαία διάσταση σκουπιδότοποι για χημικές ουσίες και καταχράζονται για πλαστικά. Ένα μεγάλο μέρος των ψαριών είναι σοβαρά επιβαρυμένα με δηλητήρια, ώστε η κατανάλωση αυτών των ψαριών να θεωρείται ένας σημαντικός κίνδυνος υγείας για τον άνθρωπο.

Πόσο δίκαιη ήταν η σκέψη του Einstein όσον αφορά την ανθρώπινη εξυπνάδα, γίνεται όλο και πιό σαφής. Η κατάσταση είναι τόσο δραματική, ναι διεστραμμένη, ώστε οι άνθρωποι με την κατανάλωση ζωικών προϊόντων δεν βλέπουν μόνο την προσωπική τους υγεία, τα ζώα βάρβαρα εκμεταλλεύονται και την λιμοκτονία ενήλικων και παιδιών προκαλούν, αλλά επίσης βλέπουν σκληρά το περιβάλλον, που είναι για την επιβίωση μας στη γη επιτακτικά αναγκαίο. Οι άνθρωποι προιονίζονται το κλαρί στο οποίο όχι μόνο οι ίδιοι κάθονται, αλλά στο οποίο επίσης κάθονται τα παιδιά τους και τα εγγόνια τους.

Ο καθένας αποφασίζει καθημερινά σαν καταναλωτής στο κατάστημα, αν θα συμμετέχει, με την κατανάλωση κτηνοτροφικών προϊόντων στην καταστροφή του περιβάλλοντος του κλίματος και ολόκληρης της γης.

## **Συστάσεις για περισσότερες πληροφορίες και μελέτη:**

- Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt, του John Robbins (στην γερμανική γλώσσα). Hans-Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2 Ένα φανταστικό βιβλίο!



# βιγκάν

## Ο θρησκευτικός λόγος

Το ακόλουθο κείμενο είναι γραμμένο για τους ανθρώπους, που πιστεύουν σε (ένα) Θεό. Η συγκεκριμένη θρησκεία δεν είναι εδώ σημαντική, επειδή το κείμενο βασίζεται μόνο στα κοινά όλων των μεγάλων θρησκειών (με μοναδική εξαίρεση τον βουδισμό) στηρίζει.

Ο Θεός έπλασε σύμφωνα με τις διδασκαλίες όλων των μεγάλων θρησκειών τον κόσμο, τους ανθρώπους και τα ζώα. Ο Θεός χάρισε στον άνθρωπο το σώμα του, το πνεύμα του, και την υγεία του. Ο Θεός έπλασε ένα ακέραιο περιβάλλον με τα ζώα που ζουν εκεί.

Μπορεί κανείς να φανταστεί, ότι ο Θεός χαίρεται όταν...

- ... θα εκμεταλευτεί και καταστραφεί η πλάση του μέσα από ένα γιαγανταίο παρακαμίο φαγοπότι;
- ... ο άνθρωπος θα καταστρέφει την υγεία που του χάρισε με βλαβερά κτηνοτροφικά προϊόντα;
- ... ο άνθρωπος στερεί την διατροφή από τους συνανθρώπους του στον τρίτο κόσμο, τους αφήνει να πεινάσουν και με την τροφή που έχει κατακρατήσει ταΐζει βασανισμένα «αγροτικά ζώα». Επειδή μια εγωιστική γεύση έχει περισσότερη αξία από μια ανθρώπινη ζωή;

... ο άνθρωπος καταστρέφει το περιβάλλον και προκαλεί μια κλιματική καταστροφή;

... τα ζώα που έπλασε εκμεταλλεύονται και κακοποιούνται από τους ανθρώπους;

Όλα αυτά συμβαίνουν από την κατανάλωση κρέατος, αλαντικών, γάλακτος, τυριού, αυγών και άλλων ζωικών προϊόντων. Όποιος καταναλώνει αυτά τα ζωικά προϊόντα, συμμετέχει σε ένα σύστημα, το οποίο ζημιώνει και καταστρέφει την πλάση του Θεού. Μάλιστα, είναι μια συνειδητή συμμετοχή με απόλυτη γνώση των σχέσεων, που παρουσιάζει αυτό το φυλλάδιο.

**Για έναν πιστό θα μπορούσε να καταλήξει σε μιά αιώνα πανολεθρία, όταν την πλάση ποδοπατεί, και μετά από τα λίγα χρόνια της ζωής του στην γή θα πρέπει να συναντήσει τον Πλάστη του. Αξίζει μια συνηθισμένη γεύση όλα αυτά;**

# Προσωπικός επίλογος του συγγραφέα

Παρατηρώντας τα δεδομένα, βρίσκεται κανείς σαστισμένος από την εμπάθεια, την άγνοια, τη βλακεία και τον εγωισμό της ανθρωπότητας. Νιώθω απερίγραπτο πόνο και ατέλειωτη συμπόνια για τα ανυπεράσπιστα όντα, που αβοήθητα παραδίδονται στα εγκλήματα των ανθρώπων: **Πεινασμένα παιδιά και φρικτά βασανισμένα ζώα.** Καθημερινά αμφιταλαντεύομαι ανάμεσα σε έλλειψη κατανόησης, οργή και πένθος, όταν αντιμετωπίζω αυτά τα καθημερινά εγκλήματα. Αλλά δεν θέλω και ούτε μπορώ να αποτρέψω το βλέμμα μου, όπως οι περισσότεροι, τους οποίους ο πόνος πίσω από τις μάντρες της βιομηχανίας ζώων και σφαγείων δεν τους ενδιαφέρει. Απεχθάνομαι το εγκληματικό κίνητρο, που οδηγεί στο να πεθαίνουν καθημερινά 40.000 παιδιά από την πείνα συνέπεια του υποσιτισμού, επειδή κάποιος προτιμά να τρέφει με τη φυτική τροφή κακοποιημένα ζώα, για να κερδίσει κρέας, γάλα και αυγά. Με αυτά τα ζωικά προϊόντα τρώει η κοινωνία ευημερίας τις ευημερικές της αρρώστειες, και κατόπιν σαν αποκορύφωμα του ηθικού ξεπεσμού παρακινεί την φαρμακοβιομηχανία να κάνει σχεδόν πάντα ανώφελα πειράματα στα ζώα.

Ο Joaquín Phoenix έλεγε στο τέλος του ντοκυμαντέρ “Γήινοι” για τα εγκλήματα

που είχαν εκεί περιγραφτεί: „Ο συστηματικός βασανισμός και θανάτωση πλασμάτων που αισθάνονται δείχνει τον χαμηλότερο βαθμό της αναξιοπρέπειας, που η ανθρωπότητα μπορεί να φτάσει.“ (“The systematic torture and killing of sentient beings show us what is the lowest point of debasement mankind can reach.”) Με πρότυπο στις καταθέσεις του εβραίου νομπελίστα λογοτεχνίας Isaac Bashevis Singer έφτασα και εγώ από καιρό στην πεποίθηση, πως ο τρόπος με τον οποίο μεταχειρίζεται η ανθρωπότητα τα άλλα πλάσματα η λεγόμενη “ανθρώπινη αξιοπρέπεια” και “ανθρωπισμός” είναι μόνο σαρκασμός. Είμαι της γνώμης ότι **“Η πληρωμή για το συστηματικό βασανισμό και θάνατο πλασμάτων που αισθάνονται δείχνει τον βαθμό ξεπεσμού σε αναξιοπρέπεια στον οποίο μπορεί να φτάσει ένας καταναλωτής.”**

Γίνετε βιγκάν. Είναι πολύ απλό. Αλλάζετε τις συνήθειες σας. Είναι η πιό δραστική μέθοδος με ειρηνικό τρόπο να συμβάλετε στο κλίμα, στο περιβάλλον, στα ζώα, στους ανθρώπους και στην προσωπική σας υγεία.

Dr. med. Ernst Walter Henrich

## Στοιχεία έκδοσης

Βιγκάν- Μια ιατρική συμβουλή για την πιο υγιεινή διατροφή με τις θετικές της επιπτώσεις στο κλίμα και το περιβάλλον, για τα ζώα- και τα ανθρώπινα δικαιώματα.

Εκδότης: Διδάκτορας της ιατρικής Henrich ProVegan/ Δωρεά (αναγνωρισμένη ως κοινωφελής )

Διδάκτορας της ιατρικής Ernst Walter Henrich

Ιντερνετ: [www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info)

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: [info@ProVegan.info](mailto:info@ProVegan.info)

Έκδοση 02/2015

Προέλευση φωτογραφίας

© Fotolia.com: soupstock, olly

© iStockphoto.com: bluebird13, theo\_stock, Vladimir Maravic, Николай Григорьев, loops7, Carey Hope, Chris Schmidt, Mayumi Terao

© PETA Deutschland e.V.  
CDC/Dr. Lyle Conrad

# Μια παραφροσύνη καμουφλαρισμένη με το ένδυμα της ομαλότητας

## κατανάλωση κρέατος, γάλακτος, τυριού και αυγών

Ασθένειες όπως καρκίνος, εμφραγμα του μυοκαρδίου, υπέρταση, διαβήτης, παχυσαρκεία, νόσος του Αλτσχαιμερ, άνοια, εγκεφαλικό επεισόδιο, κλπ

Φρικτή βασανιστική κρέατη των ζώων

Εξαιτίας ζωικών προϊόντων πάσχοντες και ασθενείς Άνθρωποι

Βιομηχανική σφαγή, εν μέρει χωρίς νάρκωση

50% της παγκόσμιας σοδαίας των σπηριών και 90% της παγκόσμιας σοδαίας σόγιας προς σίτηση ζώων

1.000.000.000 άνθρωποι πεινούν, κάθε μέρα λιμοκτονούν 6.000-43.000 παιδιά

Η κτηνοτροφία είναι με τουλάχιστον 51% η κυριώτερη αιτία για την ρύπανση του περιβάλλοντος - φανόμενο θερμοκηπίου

Για την παραγωγή 1 κιλού κρέατος χρειάζονται περίπου 10-20 τόνοι νερό, τεράστια ποσότητα περιττώματα πλημμυρίζουν το έδαφος και μολύνουν το νερό

**Πάσχοντες και Άρρωστοι άνθρωποι**

**Βασανισμένα ζώα**

**Παιδιά και ενήλικοι που λιμοκτονούν**

**Καταστροφή του περιβάλλοντος**

**Βασανισμένα και άρρωστα ζώα**

**Βασανισμένα ζώα**

**Κλιματική καταστροφή κατεστραμμένο περιβάλλον Εξαφάνιση τους είδους**

Σύσταση του ιατρού:

# Ζείτε υγιεινές βιγκάν και απολαύστε!



Dr. med. Ernst Walter Henrich

# βιγκάν

## Η πιο υγιεινή διατροφή

και οι συνέπειες της για το κλίμα- και την προστασία του περιβάλλοντος, τα ζώα- και τα ανθρώπινα δικαιώματα

Σπουδαίες επίκαιρες ειδήσεις και αξιοσημείωτες πληροφορίες γύρω από την βιγκάν διατροφή θα βρείτε στο

[www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info)