

dr n. med. Ernst Walter Henrich

# Weganizm

**Informacje o najzdrowszym  
sposobie odżywiania się**

i jego znaczeniu dla ochrony środowiska,  
praw zwierząt i ludzi.



## **Impressum**

Weganizm – zalecany przez lekarzy najzdrowszy sposób odżywiania się i jego znaczenie dla ochrony środowiska naturalnego oraz praw zwierząt i ludzi.

Autor i wydawca:

Dr n. med. Ernst Walter Henrich

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

E-mail: [info@ProVegan.info](mailto:info@ProVegan.info)

Wydanie 11/2012

Źródła zdjęć:

© 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

# Przedmowa autora

Już wiele lat temu wielki geniusz Albert Einstein powiedział:

*„Nic nie przyniesie większej korzyści ludzkiemu zdrowiu i nie zwiększy szans na przetrwanie życia na Ziemi w tak dużym stopniu, jak ewolucja w kierunku diety **wegetariańskiej.**”*

Słowa zadziwiające w czasach, kiedy jeszcze niewiele wiedziano na temat wpływu nawyków żywieniowych na nasze zdrowie, na środowisko naturalne, klimat, klęski głodu, prawa zwierząt i ludzi. Gdyby Albert Einstein dysponował dzisiejszą wiedzą, jego wypowiedź z pewnością brzmiałaby nieco inaczej:

*„Nic nie przyniesie większej korzyści ludzkiemu zdrowiu i nie zwiększy szans na przetrwanie życia na Ziemi w tak dużym stopniu, jak ewolucja w kierunku diety **wegańskiej.**”*

Dieta wegańska wyklucza wszelkie produkty pochodzenia zwierzęcego. Jeśli jest odpowiednio zróżnicowana, stanowi najzdrowszy sposób odżywiania, jaki możemy wybrać, równocześnie działając na korzyść zwierząt, ludzi i środowiska naturalnego oraz zapobiegając zmianom klimatycznym. Ponieważ dieta wegańska oraz wegański styl życia mogą przynieść tak wiele korzyści każdemu z nas, a w szczególności naszym dzieciom i wnukom, postanowiłem opublikować te informacje. Gdyż jedynie przy wystarczającej ilości rzetelnych informacji możemy podjąć decyzję dla dobra własnego oraz środowiska, w którym żyjemy.

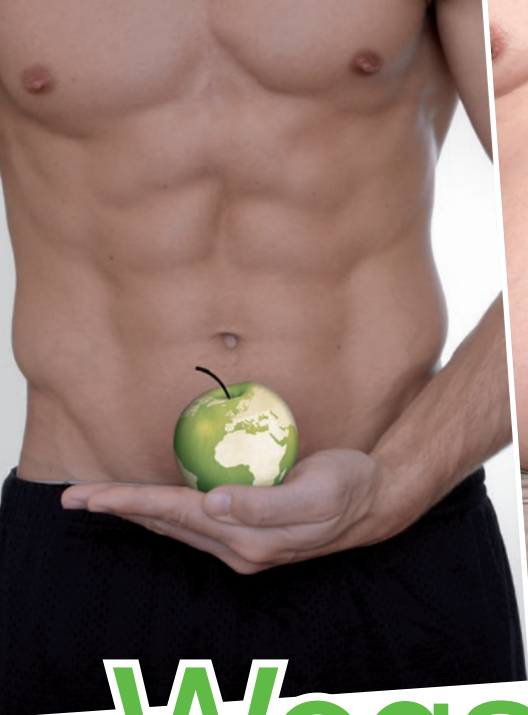
Moja broszura i niniejsza strona internetowa [www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info) ukazują niezliczone korzyści płynące z przejścia na dietę wegańską – zarówno dla ludzi i zwierząt, jak i dla naszej planety. Nawyki żywieniowe mieszkańców krajów rozwiniętych mają dramatyczne następstwa nie tylko dla zdrowia. Mają też szkodliwy wpływ na środowisko naturalne i klimat. Ponadto to właśnie one są przyczyną śmierci głodowej milionów ludzi.

Warto zaznaczyć, że dieta wegańska nie oznacza kulinarnej ascezy czy wyrzeczeń, wręcz przeciwnie. Dowodem na to, jak bogata i ciekawa może być kuchnia wegańska są karty dań w wegańskich restauracjach i robiące wrażenie książki kucharskie.

Anglojęzyczną wersję filmu towarzyszącego tej broszurze można znaleźć pod adresem: [www.provegan.info/eng/short-film-vegan](http://www.provegan.info/eng/short-film-vegan)

dr n. med. Ernst Walter Henrich

**Tłumaczenie:** Karolina Wójcik-Stein, Ewelina Borcz, dr Renata Kwaśniak



# Weganizm

## Najzdrowsza dieta

**Nasza dieta ma decydujący wpływ na stan naszego zdrowia – „jesteś tym, co jesz”. Jeśli jest odpowiednio zbilansowana, pozwala cieszyć się zdrowiem i pełnią sprawności fizycznej przez długie lata. Biorąc pod uwagę jej szczególne znaczenie, warto jest zapoznać się z opiniami naukowców i wynikami badań prowadzonych na całym świecie.**

Każdy z nas niejednokrotnie natknął się w prasie na zalecenia, aby jeść więcej owoców i warzyw, a także ograniczyć spożycie mięsa. Przy czym mięso ciągle jeszcze powszechnie uważane jest za niezbędny element zdrowej diety. **Szkodliwy wpływ mięsa na nasze zdrowie został jednak już niejednokrotnie naukowo dowiedziony. Natomiast o spustoszeniu, które sieją w naszych or-**

**ganizmach mleko, sery i inne produkty mleczne, mówi się dużo mniej.** Gdy tysiące ludzi ginie wskutek kataklizmów lub ataków terrorystycznych, wywołuje to przerażenie. Ale kiedy **choroby układu krążenia, rak, nadciśnienie, cukrzyca, choroba Alzheimera czy nadwaga – wszystko schorzenia wynikające z błędów żywieniowych – uśmiercają miliony,** spotyka się to z zadziwiającym zrozumieniem. Niebagatelną rolę odgrywają **przemysł mięsny i przemysł mleczarski czerpiące profity z rozpowszechniania mitów o korzystnym wpływie jedzenia mięsa i nabiału na nasze zdrowie.**

**Lekarze, szpitale, producenci sprzętu medycznego i koncerny farmaceutyczne zarabiają jedynie na ludziach przewlekle chorych.**

Zły stan zdrowia ludności jest więc gwarantem zysku. Wystarczy przekonać ludność do kupowania mięsa, mleka, nabiału, jaj i ryb, aby zapewnić stały wzrost przychodów. Dla nas, konsumentów, zdradliwe jest to, że szkodliwe skutki tej propagowanej diety są widoczne dopiero po latach. To prawda, że na przestrzeni ostatnich dekad medycyna poczyniła wielkie postępy. Nie każdy jednak zdaje sobie sprawę z tego, że płacimy za ten postęp w dwójnasób. Po pierwsze **rosną koszty leczenia i podwyższone są składki na ubezpieczenie,** po drugie **ludzie, którzy cierpią na liczne choroby będące skutkiem diety obfitującej w produkty pochodzenia zwierzęcego, dzięki postępowi medycyny żyją (i chorują) coraz dłużej!**

Tylko, że chemioterapią, pigułkami, nowoczesnym sprzętem czy przy pomocy ingerencji chirurgicznej i innych zabiegów inwazyjnych nie zwalcza się przyczyn, a jedynie skutki przewlekłych schorzeń. W wielu przypadkach oznacza to jedynie przedłużanie cierpienia pacjentów. A przecież celem odpowiedzialnie uprawianej medycyny powinno być zapewnienie ludziom długiego życia w pełni zdrowia. Cel ten można jednak osiągnąć wyłącznie poprzez zapobieganie chorobom, a więc poprzez zdrową dietę i zdrowy tryb życia. Jednak lekarze, szpitale, producenci sprzętu medycznego i koncerny farmaceutyczne nie zarabiają na zdrowych ludziach. Komu miałyby więc zależeć na naszym zdrowiu? Z doświadczenia wiem, że również instytucje ubezpieczenia zdrowotnego nie mają w tym żadnego interesu, ponieważ niezależnie od tego, jak bardzo wzrosną koszty leczenia, zawsze pokryją je ciągle rosnące składki ubezpieczeniowe. Podobnie politycy – nie możemy liczyć na ich zaangażowanie, ponieważ w większości siedzą w kieszeni przedstawicieli przemysłu spożywczego lub farmaceutycznego.

Ale to jeszcze nie wszystko. Na pozór niezależne instytucje i organizacje do spraw żywienia, te, które publikują **oficjalne zalecenia żywieniowe, są w znaczącym stopniu finansowane zarówno przez przemysł mięsny, jak i mleczarski.** Wielu naukowców pracujących w tych organizacjach dostaje od przedstawicieli przemysłu mięsnego i mleczarskiego oferty dobrze płatnych stanowisk doradczych lub inne lukratywne propozycje. Czy w takiej sytuacji organizacje i pracujący dla nich naukowcy będą wypowiadać niepochlebne opinie na temat produktów, które przynoszą im korzyści materialne?

Również w świecie polityki przedstawiciele przemysłu mięsnego i mleczarskiego są bardzo wpływowi. Właśnie dlatego na całym świecie te właśnie gałęzie przemysłu otrzymują bająnskie sumy pod postacią różnorodnych subwencji. Sama **Unia Europejska przeznacza rocznie ponad 50 mld euro na subwencje dla rolnictwa. Najbardziej subwencjonowane są przemysł mięsny i przemysł mleczarski.** Także eksport poza Unię jest subwencjonowany. Unijne produkty pochodzenia zwierzęcego zalewają światowe rynki, niszcząc tym samym źródło dochodów rolników z mniej uprzywilejowanych krajów. Jak to możliwe? Dzięki sztucznie zaniżonym cenom – producenci pokrywają koszty produkcji z dawanych tak hojnie unijnych subwencji.

**Na całym świecie w rządowych komisjach wydających zalecenia żywieniowe zasiadają przedstawiciele przemysłu mięsnego i mleczarskiego, często nawet stanowiąc większość.** Jednak prawie nigdy powiązania te nie są jawne. „Zajęcia dodatkowe” pod postacią dobrze opłacanych posad doradców i konsultantów oraz inne lukratywne umowy z przemysłem mięsnym i mleczarskim nie przyciągają prawie niczyjej uwagi. W książce „Nowoczesne zasady odżywiania” prof. dr T. Colin Campbell jako osoba znająca ten system od podszewki ukazuje sposób jego działania w całej rozciągłości. Niech za przykład posłuży przypadek ze Szwajcarii. Tam nikt nawet nie zadawał sobie trudu, żeby ukryć powiązania komisji do spraw żywienia z przemysłem mięsnym i mleczarskim. Do niedawna w tej szwajcarskiej komisji, która odpowiada za ustalanie norm żywieniowych i pełni funkcje doradcze dla szwajcarskiego rządu, zasiadała przedstawicielka handlowa przemysłu mięsnego. Na czym polegała jej praca? Logicznie rzecz biorąc wpływała na decyzje komisji. Czy to w ogóle możliwe, że kiedykolwiek zajęła ona stanowisko sprzeczne z interesem swoich pracodawców?

Tak właśnie wygląda ogólnoswiatowy system legalnej manipulacji. Komisje do spraw żywienia pełne są lobbystów, dietetyków i lekarzy, specjalistów od marketingu i PR opłacanych przez przemysł mięsny i mleczarski. To właśnie te osoby opracowują oficjalne normy żywieniowe. To dlatego normy te często są sprzeczne z najnowszym stanem wiedzy naukowej, który dowodzi szkodliwego wpływu produktów pochodzenia zwierzęcego na nasze zdrowie. Profesor Campbell tak opisuje ten pełen manipulacji system: „**Wiemy bardzo dużo na temat związku pomiędzy odżywianiem i zdrowiem. Ale prawdziwa nauka została pogrzebana pod stosem nieistotnych, często nawet szkodliwych informacji. Naukę zastępuje się dziś pseudonauką, modnymi dietami i propagandą przemysłu spożywczego.**”

**Rzadko mity o korzyściach z konsumpcji mięsa, jaj i nabiału na nasze zdrowie, sugestie, którymi karmi nas przemysł mięsny i mleczarski, są podawane w wątpliwość. Ani nieświadomych konsumentów, ani polityków nie interesują znaczące zmiany w tym zakresie.** Ponadto w wielu państwach, w tym i w Unii Europejskiej, to właśnie produkty szkodliwe dla zdrowia i pozyskiwane

z wyjątkowym okrucieństwem są wysoko subwencionowane z pieniędzy podatników. **Takie zagrywki polityczne są nie do zaakceptowania. Ponad dobro i zdrowie ludności, którą politycy mają obowiązek i przywilej reprezentować, przedkłada się interesy przemysłu mięsnego i mleczarskiego.**

Zdrowy sposób odżywiania się jest również atakowany w mediach. Najczęściej trudno powiedzieć czy w danym przypadku wynika to z niewiedzy dziennikarza, czy jest efektem jego powiązań z przemysłem mięsnym lub mleczarskim. Za przykład niech posłuży przypadek z Niemiec z 2004 roku. Podano do wiadomości, że zmarło dziecko, które rodzice karmili zgodnie z dietą wegańską. Jednakże faktem jest, że to dziecko nie jadło wegańskich pokarmów. Ono nie jadło wcale! Również zapalenie płuc, na skutek którego dziecko straciło apetyt, nie zostało poddane leczeniu. Szokujące jest nie tylko to, że dziecko nie otrzymywało w ogóle pożywienia (w tym także wegańskiego), ale też to, że jego rodzice byli zwolennikami diety „Urkost” [forma witarianizmu zapoczątkowana przez Franza Konza, polegająca na odżywianiu się niemal wyłącznie owocami, warzywami, korzonkami i dzikimi ziołami – przyp. tłum.]. Dieta ta nie ma jednak nic wspólnego ze zdrowym i zbilansowanym wegańskim odżywianiem. Jak to ma często miejsce w takich przypadkach, media nie uznały za konieczne ani rzetelnie zapoznać się ze sprawą, ani z podstawowymi informacjami na temat weganizmu. Zamiast tego, opierając się jedynie na mitach i uprzedzeniach, z góry potępiły rodziców dziecka jako wegan (mimo że przypadek ten nie miał z weganizmem nic wspólnego), działając tym samym na korzyść przemysłu mięsnego i mleczarskiego. W opinii publicznej coś takiego kształtuje jednak błędne wyobrażenie na temat weganizmu, co przemysłowi zdecydowanie jest na rękę.

Z drugiej strony **miliony ludzi cierpią i umierają z powodu wynikających z tych błędów schorzeń, takich jak otyłość, nadciśnienie, zawały serca, dusznica, udary, miażdżyca, osteoporoza, rak, cukrzyca, choroba Alzheimera i inne chroniczne schorzenia. A przyczyną właśnie tych schorzeń jest spożycie mięsa, mleka, nabiału, jaj; tłuszczu i białek zwierzęcych.** Wiele przeprowadzonych w ostatnich latach badań udowodniło związek pomiędzy tymi schorzeniami a spożyciem wszelkich produktów pochodzenia zwierzęcego. Ostatnie badania wykazały **szokująco wysokie skażenie ryb toksycznymi substancjami**, takimi jak dioksyny czy metale ciężkie. Uniwersytety w Barcelonie i Granadzie przeprowadziły w 2009 roku szereg badań dotyczących **poziomu rtęci** w organizmach dzieci i kobiet ciężarnych. Badania te wykazały jednoznaczny związek między poziomem rtęci w organizmie a spożyciem ryb. Wysoki poziom rtęci w wyraźny sposób **szkodliwie wpływa na rozwój zdolności intelektualnych dzieci** (pamięć, mowa) **i jest związany z opóźnieniami w rozwoju.** Inne badania, np. francuskie badania z roku 2007 ujawniły, że **ryby i mleko są głównymi źródłami toksyn (dioksyn, furanów oraz podobnych do dioksyn polichlorowanych bifenyli, tzw. PCB).**

**Wiele badań wykazało związek pomiędzy spożyciem mleka i dużą liczbą poważnych schorzeń, takich jak rak piersi, rak prostaty, choroba Alzheimera, stwardnienie rozsiane, choroba Parkinsona, cukrzyca typu I i II, rak jajników, osteoporoza itd.** Opublikowane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) statystyki dotyczące zachorowalności na raka piersi korelują ze spożyciem mleka w krajach, w których zostały one sporządzone. Zlecony przez Unię Europejską projekt „EU-BST-Human-Report” mający zbadać wpływ mleka na ludzkie zdrowie wykazał, że **zawarte w mleku hormony mogą powodować wzrost złośliwych guzów nowotworowych, szczególnie w przypadku raka piersi i raka prostaty.**

Mleko i nabiał uznawane są za niezwykle zdrowe ze względu na wysoką zawartość wapnia. Fakty są jednak inne. **W krajach o największym spożyciu mleka odsetek zachorowań na osteoporozę jest najwyższy i odwrotnie.** Nie jest jednak to zaskakujące, jeśli przyjrzymy się procesom fizjologicznym zachodzącym w naszym organizmie. Dostępność biologiczna wapnia zawartego w mleku jest stosunkowo niewielka, gdy porównać ją z warzywami bogatymi w wapń (np. brokułami). To oznacza, że **choć mleko jest bogate w wapń, nasz organizm nie potrafi go ani przyswoić, ani wykorzystać.** Ponadto spożycie białka zwierzęcego (pod postacią mięsa, nabiału czy jaj) ze względu na dużą zawartość aminokwasów zawierających siarkę powoduje zwiększenie wydalania wapnia przez nerki. Fakty są jednoznaczne: **mleko i nabiał nie tylko powodują osteoporozę i zwiększoną łamliwość kości, ale też znacznie pogarszają ogólny stan zdrowia.**

Hormony i białka (szczególnie kazeina) naturalnie występujące w mleku i nabiale zostały podczas badań naukowych sklasyfikowane jako szczególnie niebezpieczne dla naszego zdrowia. **Hormony, a w szczególności białka zwierzęce, mogą powodować raka i przyspieszać wzrost guzów nowotworowych.** Prof. Campbell odkrył nawet, że **czynniki rakotwórcze tylko wtedy rzeczywiście mogą wywołać raka, jeśli jednocześnie przyswajane są choćby minimalne ilości białka zwierzęcego.** Nie dotyczy to jednak białek roślinnych, ponieważ mają one inny skład aminokwasowy.

Miliony ludzi umierających i cierpiących na przewlekłe choroby będące skutkiem spożycia produktów pochodzenia zwierzęcego to coś „normalnego” — nie powoduje to żadnej żywej reakcji w mediach ani oburzenia wśród społeczeństwa. Wystarczy jednak śmierć jednego dziecka spowodowana przez nieodpowiedzialnych rodziców i ich wybory żywieniowe (mylnie zresztą utożsamiane z weganizmem), żeby media oszałały, a nieświadomych konsumentów i przedstawicieli przemysłu mięsnego i mleczarskiego ogarnęło święte oburzenie.

Jednak wyniki badań naukowych i publikacje uznanych lekarzy oraz specjalistów z dziedziny dietetyki są zdecydowanie w opozycji do tych emocjonalnych reakcji działających na korzyść przemysłu mięsnego i mleczarskiego oraz do goniącej



za sensacją prasy. Za przykład może posłużyć opublikowane w 2003 roku wspólne pisemne stanowisko Amerykańskiego Towarzystwa Dietetyki (American Dietetic Association) i Związku Dietetyków Kanadyjskich (Dietitians of Canada) co do korzyści zdrowotnych płynących z diety wegetariańskiej i wegańskiej. Członkami tych organizacji są jedni z najbardziej uznanych specjalistów do spraw żywienia w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie. Amerykańskie Towarzystwo Dietetyki liczy ok. 70 tys. członków.

W oświadczeniu czytamy:

*„Zbilansowana dieta wegańska oraz inne formy diet wegetariańskich są odpowiednio we wszystkich fazach życia, a więc również podczas ciąży i laktacji, w niemowlęctwie, we wczesnym i późnym dzieciństwie oraz w okresie dojrzewania. Żywienie wegetariańskie niesie ze sobą liczne korzyści zdrowotne.” „Amerykańskie Towarzystwo Dietetyki i Związek Dietetyków Kanadyjskich są zdania, że właściwie zaplanowana dieta wegetariańska sprzyja zdrowiu, w pełni pokrywa zapotrzebowanie na wszelkie niezbędne składniki odżywcze i może odgrywać ważną rolę w prewencji i leczeniu niektórych schorzeń.”*

Prof. dr Claus Leitzmann, jeden z najwybitniejszych niemieckich dietetyków dodaje:

*„Przeprowadzane na całym świecie, jak również przez nas, **badania z udziałem wegan wykazują, że przeciętnie są oni zdrowsi niż reszta populacji.** Ich waga, ciśnienie krwi, poziom lipidów i cholesterolu we krwi, praca nerek oraz ogólny stan zdrowia są zazwyczaj w normie.”*

W roku 2009 Amerykańskie Towarzystwo Dietetyki opublikowało nową wersję oświadczenia w sprawie diet wegetariańskich i wegańskich oraz podtrzymało swoje dla nich poparcie. Można w nim przeczytać, że **właściwie zaplanowana dieta wegetariańska — w tym wegańska — sprzyja zdrowiu i zaspokaja zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze konieczne w odżywianiu osób dorosłych, ale także niemowląt, dzieci i nastolatków oraz odgrywa istotną rolę w zapobieganiu chorobom układu krążenia, nowotworom, otyłości i cukrzycy.** Poniżej fragment artykułu opublikowanego w lipcu 2009 roku w magazynie „Journal of the American Dietetic Association“, w którym podane jest oficjalne stanowisko Amerykańskiego Towarzystwa Dietetyki w sprawie diet wegetariańskich, z wegańską włącznie:

*„Amerykańskie Towarzystwo Dietetyki uważa, że właściwie zaplanowana dieta wegetariańska, z całkowicie wegetariańską i wegańską włącznie, sprzyja zdrowiu, w pełni pokrywa zapotrzebowanie na wszystkie niezbędne składniki*

*pokarmowe i może mieć korzyści w prewencji i leczeniu niektórych schorzeń. Zbilansowana dieta wegetariańska jest odpowiednia na wszystkich etapach życia, włącznie z okresem ciąży i laktacji, w niemowlęctwie, dzieciństwie i okresie dojrzewania. Jest również odpowiednia dla sportowców.”*

Komitet Lekarzy na Rzecz Medycyny Odpowiedzialnej (The Physicians' Committee for Responsible Medicine, PCRM) jest organizacją non-profit, która koncentruje swoje działania wokół medycyny prewencyjnej, prowadzi badania kliniczne oraz propaguje wysokie standardy etyczne i produktywność w badaniach. PCRM zaleca weganizm jako najzdrowszą dietę, popierając to poniższymi argumentami:

*„Niezawierająca produktów pochodzenia zwierzęcego dieta wegańska jest nawet zdrowsza od diety wegetariańskiej. Dieta wegańska nie zawiera cholesterolu, dostarcza jeszcze mniej tłuszczu, nasyconych kwasów tłuszczowych i kalorii niż dieta wegetariańska, ponieważ wyklucza nabiał i jaja.” **Badania naukowe udowadniają, że korzyści zdrowotne rosną, gdy maleje ilość spożywanych pokarmów pochodzenia zwierzęcego. Czyni to dietę wegańską najzdrowszą.***

**Prof. Campbell**, autor „Nowoczesnych zasad odżywiania” w taki sposób przekonuje do weganizmu:

*„Przeważającej większości wszystkich chorób nowotworowych, sercowo-naczyniowych i zwyrodnieniowych można uniknąć jedynie poprzez stosowanie diety roślinnej.”*

Prof. dr T. Colin Campbell, emerytowany profesor Uniwersytetu Cornella, od ponad 40 lat należy do światowej czołówki specjalistów do spraw żywienia. Jest autorem ponad 300 publikacji. Jego wybitny projekt naukowy „China Project” jest najobszerniejszym badaniem dotyczącym zdrowia i odżywiania, jakie kiedykolwiek przeprowadzono. Został sfinansowany ze środków rządowych Stanów Zjednoczonych i Chin.

**Poniżej kilka cytatów z książki prof. Campbella pt. „Nowoczesne zasady odżywiania”:**

*„Badani, którzy spożywali najwięcej produktów pochodzenia zwierzęcego, cierpieli na największą ilość przewlekłych schorzeń. Nawet względnie niewielka ilość pokarmów pochodzenia zwierzęcego była kojarzona ze szkodliwymi dla zdrowia następstwami. Osoby, które jadły głównie pokarmy roślinne, były najzdrowsze i przeważnie nie cierpiały na przewlekłe schorzenia.”*

„Które z białek okazało się silnie i długofalowo rakotwórcze? Kazeina, która stanowi 87% białek w krowim mleku, pobudzała wzrost nowotworów we wszystkich stadiach.”

„Substancje odżywcze pochodzenia zwierzęcego przyspieszały rozwój guzów, podczas gdy te pochodzenia roślinnego, hamowały go.”

„Silny związek pomiędzy dietą bogatą w białka pochodzenia zwierzęcego i tłuszczu oraz hormonami płciowymi i wczesną pierwszą miesiączką, z których zarówno jedne jak i drugie zwiększają ryzyko zachorowania na raka piersi, to ważna obserwacja. Pokazuje, że nasze dzieci nie powinny przyjmować pożywienia bogatego w produkty pochodzenia zwierzęcego.”

„Projekt «China study» w przekonujący sposób wykazał związek pomiędzy spożyciem białek pochodzenia zwierzęcego a częstotliwością występowania nowotworów w rodzinach.”

„Osoby, które spożywały najwięcej białek pochodzenia zwierzęcego najczęściej cierpiały na schorzenia układu krążenia, nowotwory i cukrzycę.”

„Wyniki [...] pokazują, że choroby sercowo-naczyniowe, cukrzyca i otyłość mogą zostać cofnięte dzięki zdrowej diecie. Inne badania dowodzą, że na różne nowotwory, choroby autoimmunologiczne, stan kości czy nerek, zmiany w mózgu i zaburzenia wzroku u osób starszych, zaburzenia funkcji kognitywnych, chorobę Alzheimera można w sposób znaczący wpłynąć doborem diety. Co zaś najważniejsze, dieta, która pozwala zapobiegać lub wręcz cofnąć te schorzenia, opiera się na tych samych pełnowartościowych pokarmach roślinnych, które uznałem za sprzyjające zdrowiu podczas badań laboratoryjnych oraz w trakcie projektu «China study». Wyniki całkowicie się zgadzają.”

„Obecne dowody zgromadzone przez naukowców z całego świata pokazują, że ta sama dieta, która sprawdza się w prewencji nowotworowej, będzie również skuteczna w zapobieganiu chorobom sercowo-naczyniowym, otyłości, zaćmie, zwyrodnieniu plamki żółtej, chorobie Alzheimera, zaburzeniom funkcji kognitywnych, stwardnieniu rozsianemu, osteoporozie i innym schorzeniom. Co więcej, taka dieta może przynieść same korzyści, niezależnie od wieku i predyspozycji. Wszystkie te schorzenia i wiele innych mają tę samą przyczynę: niezdrową, w dużym stopniu toksyczną dietę i styl życia obfitujący w czynniki zwiększające ryzyko występowania chorób, ale ubogi w czynniki prozdrowotne. Innymi słowy: dieta zachodnia jest niezdrowa. Z drugiej strony istnieje dieta, która przeciwdziała wszystkim tym schorzeniom: pełnowartościowa dieta oparta na pokarmach roślinnych.”

*„Jaka jest moja recepta na zdrowie? Mówiąc krótko, chodzi o liczne korzyści płynące ze spożywania pokarmów roślinnych oraz o mocno bagatelizowane zagrożenia i konsekwencje zdrowotne wynikające z konsumpcji produktów pochodzenia zwierzęcego, w tym wszystkich rodzajów mięsa, nabiału i jaj.”*

*„Zdałem sobie sprawę, że pewne zasady, którym hołdujemy, są złe i że to, co jest naprawdę zdrowe, jest w dużym stopniu ukrywane. Najgorsze jest w tym wszystkim to, że to nieświadomi obywatele płacą najwyższą cenę.”*

*„Chcę zniwelować wprowadzające w błąd informacje, zdrowie znowu uczynić prostym, a swoje teorie poprze naukowymi dowodami z profesjonalnych publikacji.”*

*„Jednym z najbardziej optymistycznych odkryć z dziedziny dietetyki jest to, że zdrowe jedzenie i zdrowe życie są łatwe. Biologiczne zależności pomiędzy zdrowiem a odżywianiem są niezwykle złożone, ale mimo tego przekaz jest jasny. Zalecenia pojawiające się we wszystkich ważniejszych badaniach są tak proste, że mogę je zamknąć w jednym zdaniu: jedz pełnowartościowe produkty pochodzenia roślinnego i ogranicz żywność wysoko przetworzoną zawierającą sól i tłuszcze.”*

*„Niezależnie od tego, czy naukowcy, lekarze i decydenci wierzą w to, że sfera publiczna coś zmieni lub nie, zwykły konsument musi wiedzieć, że dieta złożona z pełnowartościowych produktów roślinnych jest najzdrowsza.”*

O przejściu na dietę wegańską profesor Campbell mówi:

*„Pierwszy miesiąc może być trudny, ale później jest już dużo łatwiej. Dla wielu staje się to prawdziwą przyjemnością. Wiem, że ciężko w to uwierzyć, dopóki samemu się tego nie doświadczy, ale po przejściu na dietę opartą na produktach roślinnych zmienia się smak. [...] W rezultacie okazuje się, że możecie się rozkoszować dietą roślinną nawet, jeśli sama zmiana jest wyzwaniem i wiąże się z koniecznością pokonania barier natury psychologicznej i praktycznej. Wymaga to czasu i wysiłku. Możliwe, że nie znajdziecie wsparcia wśród rodziny i przyjaciół. Ale płynące z niej korzyści zdrowotne są prawdziwym cudem. Będzie wam trudno uwierzyć, jak łatwo jest, kiedy już się wykształci nowe nawyki.”*

**Pomimo olbrzymiej ilości dowodów popartych rzetelnymi badaniami naukowymi, duża część mediów, lekarze-ignoranci i rzekomi dietetycy ciągle rozpowszechniają przestarzałe teorie oraz wprowadzające w błąd informacje będące na rękę producentom mięsa, nabiału i jaj. Reasumując, jest to polityczny skandal na wielką skalę. Prewencja schorzeń powinna być uznawana za przy-**

najmniej równie ważną, co ich leczenie. Jednak system opieki zdrowotnej zarabia olbrzymie pieniądze na niczym innym jak na leczeniu przewlekłych chorób wywołanych błędami żywieniowymi. Zakrojona na szeroką skalę prewencyjna polityka zdrowotna mogłaby pozbawić go znacznej części dochodów. Nie dziwi więc, że przy takim konflikcie interesów i braku jednomyślnego działania ma miejsce sytuacja, w której propagowanie zdrowej diety staje się fiaskiem. W ten sposób zamyka się błędne koło masowej dezinformacji, na skutek której cierpią ludzie, zwierzęta i środowisko naturalne. **Pozostaje nadzieja w jednostkę i ufność, że ma ona wystarczająco dużo rozumu, żeby dla własnego dobra zadbać o swoją dietę.**

**Dobrze zaplanowana, zbilansowana dieta wegańska jest najzdrowszym – a tak naprawdę jedynym zdrowym – sposobem odżywiania się ludzi. Jednak samo wyrzucenie z jadłospisu mięsa, mleka, serów, jajek i ryb nie zagwarantuje nam zdrowej diety. Źle skomponowana dieta wegańska, która nie jest wystarczająco zróżnicowana i zawiera zbyt dużo rafinowanego cukru jest również niezdrowa.** Jednak nawet pomimo tego ryzyka wyniki wielu badań naukowych udowadniają, że większość wegetarian i wegan cieszy się lepszym stanem zdrowia niż mięsożercy.

W diecie wegańskiej należy poświęcić szczególną uwagę witaminie B12, która produkowana jest głównie przez bakterie żyjące np. w układzie pokarmowym zwierząt. Dlatego jej źródłem są przede wszystkim łatwo psujące się produkty zwierzęce, takie jak mięso, podroby czy mleko. Istnieją sugestie wskazujące, że w pewnych warunkach pokarmy roślinne mogą zawierać wystarczające ilości witaminy B12. Jako że źródło tych informacji nie jest w pełni weryfikowalne, nie chcę poświęcać temu zagadnieniu więcej miejsca. Potencjalny niedobór witaminy B12 jest ciągle koronnym argumentem tak zwanych „ekspertów” żywieniowych przeciwko diecie wegańskiej. Żeby więc była ona rzeczywiście najzdrowszą możliwą dietą, należy zwrócić uwagę na jej zróżnicowanie i zapewnić odpowiednią podaż witaminy B12.

Z punktu widzenia lekarza dodatkowe źródło witaminy B12, jak np. wzbogacone nią produkty (soki, płatki zbożowe, mleko sojowe etc.) oraz suplementy witaminowe są zdecydowanie zalecane. Alternatywnie można regularnie sprawdzać poziom witaminy B12 we krwi. Jeśli jednak porówna się konieczność przestrzegania tej jednej, jakże łatwej do zrealizowania reguły z udowodnionymi naukowo konsekwencjami i ryzykiem, jakie niesie za sobą konsumpcja mięsa, mleka, serów, jaj, i ryb, oczywiste jest, że **jedzenie produktów pochodzenia zwierzęcego jedynie z powodu witaminy B12 jest absurdem. Wręcz szaleństwem byłoby, gdyby ewentualny niedobór witaminy B12 – który nawet nie jest dowiedziony i któremu można łatwo zapobiec dzięki wzbogaconym produktom i odpowiednim suplementom – chciał wyrównać spożyciem niebezpiecznych dla naszego zdrowia produktów pochodzenia zwierzęcego.**

Gorąco zachęcam do przeczytania książki „**Nowoczesne zasady odżywiania**” profesora Campbella. A nawet do przestudiowania jej! Z pewnością stanie się

ona **najważniejszą książką w Waszym życiu**. Chodzi o Wasze zdrowie, jakość Waszego życia w podeszłym wieku, ale też o zdrowie i życie Waszych dzieci, za które jesteście odpowiedzialni. **Każde dziecko zasługuje na szansę na zdrowe życie, a tę może zapewnić mu tylko możliwie najzdrowsze jedzenie**. To samo tyczy się zdrowia i życia Waszych zwierząt domowych, za których zdrowie również jesteście odpowiedzialni. Dieta wegańska nie tylko dla ludzi jest tą najzdrowszą. Również zwierzęta domowe, w szczególności psy, na zbilansowanej diecie wegańskiej są zdrowsze i żyją dłużej. Potwierdzają to zarówno liczne badania ze zwierzętami domowymi żywionymi karmą wegańską, jak i wyniki badań zebrane przez profesora Campbella. Sam też jestem właścicielem 19-letniego psa-weganina.

Przez lata przekonałem się, że **każdy, kto jest krytycznie nastawiony do weganizmu, albo wie o nim zbyt mało, albo zarabia na produktach pochodzenia zwierzęcego**.

### **Źródła oraz polecane materiały:**

- „Nowoczesne zasady odżywiania” T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell II, Wydawnictwo Galaktyka, ISBN 978-83-7579-177-8
- „Milch besser nicht” Maria Rollinger, JOU-Verlag, ISBN 3-00-013125-6
- „The Food Revolution: How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World”, John Robbins, Conari Press, ISBN 978-1573244879
- Komitet Lekarzy na rzecz Medycyny Odpowiedzialnej, The Physicians’ Committee for Responsible Medicine:, [www.pcrm.org](http://www.pcrm.org), „Zalecane zmiany podstawowych wskazań dietetycznych dla Amerykanów”: [http://www.viva.eko.org.pl/Milczaca\\_arka/raport\\_PCRM.html](http://www.viva.eko.org.pl/Milczaca_arka/raport_PCRM.html)
- „Vegan Nutrition” Gill Langley, Vegan Society/Donald Watson House, ISBN 978-0907337188
- Stanowisko ADA („American Dietetic Association”, Amerykańskie Towarzystwo Dietetyki) w kwestii diety wegańskiej i wegetariańskiej z 2009: [provegan.info/ada](http://provegan.info/ada)
- Lista publikacji z zakresu dietetyki z całego świata: [www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info)
- Reportaż telewizyjny stacji NDR (Norddeutscher Rundfunk, ARD) o zagrożeniach płynących z picia mleka: [provegan.info/video-milch](http://provegan.info/video-milch)
- Esej „Gentle World” autorstwa Angel Flinn na temat weganizmu: [provegan.info/aufsatz-vegan](http://provegan.info/aufsatz-vegan)
- „Earthlings” („Ziemia”), szokujący dokument o życiu zwierząt na naszej planecie, jako narrator Joaquin Phoenix: [provegan.info/video-earthlings-en](http://provegan.info/video-earthlings-en)



# Weganizm

## Prawa człowieka

**Obecnie na świecie głoduje ponad miliard ludzi. Jest to jedynka z dziewięcioma zerami. Co sekundę na naszej planecie ktoś umiera z głodu. Rocznie oznacza to 30 milionów śmiertelnych ofiar.**

**Codziennie z głodu na świecie umiera 43.000 dzieci, podczas gdy około połowę światowej produkcji zbóż i ok. 90 % światowej produkcji soi karmi się „zwierzęta użytkowe”. „Użytkowe” czyli te, które człowiek w swoim mniemaniu ma prawo wyzyskiwać na korzyść przemysłu mięsnego i mleczarskiego.**

Skarmianie pożywienia roślinnego zwierzętami hodowanymi w celu wytworzenia w gruncie rzeczy szkodliwych dla zdrowia produktów spożywczych jest absurdem. To skandal i niewyobrażalne marnotrawstwo! Żeby wyprodukować kilogram mięsa, zużywa się w zależności od gatunku zwierząt aż do 16 kg pożywienia roślinnego (dosłownie odjętego od ust głodującym ludziom) oraz niebagatelnych 10-20 ton wody (10.000-20.000 litrów)!

Roślinne pasze potrzebne do nakarmienia „zwierząt użytkowych” w krajach rozwiniętych importowane są z naznaczonych biedą krajów tzw. Trzeciego Świata, w których codziennie z głodu umierają dzieci i dorośli. Często słyszy się stwierdzenie, że: „zwierzęta bogatych zjadają chleb biednych”. To właśnie w taki sposób doszło do skrajnego głodu w Etiopii w roku 1984. Powodem nie była niewydajna gospodarka rolna tego kraju. Cała produkcja trafiła do europejskich koryt jako pasza dla zwierząt! Podczas tej strasznej klęski, która zebrała śmiertelne żniwo w liczbie dziesiątków tysięcy zagłodzonych obywateli Etiopii, kraje europejskie beztrudno importowały etiopskie zboża dla swoich kur, świń i krów. Gdyby plony te Etiopia wykorzystywała do nakarmienia własnej ludności, klęska głodu wcale by nie wystąpiła.

Obecnie w Gwatemali niedożywionych jest około 75 % dzieci poniżej piątego roku życia. Pomimo to kraj ten eksportuje do USA ponad 17.000 ton mięsa rocznie. Do tuczenia zwierząt konieczne są gigantyczne ilości zboża i soi, którymi można by nakarmić dzieci...

Zamiast zapewnić pożywienie mieszkającym na naszej planecie ludziom, tuczmy nim zwierzęta, katując je i wykorzystując. Wszystko to po to, by zaspokoić nałóg jedzenia mięsa, jaj i nabiału, choć ich szkodliwość dla zdrowia została niejednokrotnie dowiedziona.

Brytyjski dziennik „**The Guardian**” już w roku 2002 publikował tezę:

*„To oczywiste, że dieta wegańska jest jedyną etyczną odpowiedzią na prawdopodobnie najbardziej alarmujący przejaw społecznej niesprawiedliwości – głód na świecie.”*

Według danych **doktora W. Bello**, dyrektora Instytutu ds. Żywności i Rozwoju

*„Na świecie jest dość żywności dla wszystkich. Ale, co jest prawdziwą tragedią, większość żywności i gruntów rolnych służy hodowli bydła i innych zwierząt użytkowych – a więc wytwarzaniu produktów dla bogaczy – podczas gdy miliony dzieci i dorosłych głodują i cierpią wskutek niedożywienia.”*



Także wypowiedź „**WorldWatch Institute**” jest jednoznaczna:

*„Produkcja mięsa jest nieefektywnym sposobem na zagospodarowanie zbóż – dużo korzystniej jest, gdy są one spożywane bezpośrednio przez ludzi. Ciągłe rosnące zyski z produkcji mięsa zależą właśnie od tego, czy karmi się zwierzęta zbożem. A to nieodwrotnie prowadzi do walki o zboże pomiędzy rosnącą liczbą ludzi mięsożernych [tuczących zbożem swoje „jedzenie” - przyp. tłum.] a obywatelami, których na mięso nie stać.”*

Cytowany powyżej **dr W. Bello**, dyrektor Instytutu ds. Żywności i Rozwoju, podkreśla, że hodowla zwierząt na mięso jest marnotrawstwem surowców:

*„Dieta oparta na fast foodach i nawyk spożywania mięsa przez majątniejszych mieszkańców naszej planety to podstawa funkcjonowania globalnego systemu odbierania żywności głodującym.”*

Na koniec jeszcze dwa cytaty **Jeana Zieglera**, byłego posła szwajcarskiej Rady Narodu i członka komisji specjalnej ONZ:

*„Światowa roczna produkcja zboża wynosi ponad 2 miliardy ton. Ponad 500.000.000 ton zużywa się do tuczenia bydła dla najbogatszych krajów. Jednocześnie w 122 krajach Trzeciego Świata z głodu umierają dzieci – codziennie 43.000. Ja nie chcę się dłużej przyczyniać do tego masowego mordu – niejedzenie mięsa jest minimalnym i koniecznym wkładem każdego z nas.”*

**„Każde dziecko, które dzisiaj umiera z głodu, zostaje zamordowane.”**

Przez kogo? Odpowiedź jest prosta: przez tych konsumentów, którzy, robiąc zakupy, wspierają ten system!

Polityka, szczególnie Unii Europejskiej, wbrew wszelkiej logice i wbrew zasadom moralnym udziela subwencji przemysłowi mięsnemu i mleczarskiemu. I to z naszych podatków! Unijne subwencje dla rolnictwa stanowią prawie połowę budżetu UE. Jest to ponad 50 miliardów euro rocznie. Absurdalność i brak logiki w przyznawaniu subwencji widoczne są chociażby w przypadku przemysłu tytoniowego: z jednej strony finansowanie kampanii antytytoniowych, z drugiej jednocześnie (trwające do 01.01.2010 r.) wieloletnie subwencjonowanie produkcji tytoniu pożerające ogromne sumy pochodzące oczywiście z podatków obywateli Unii.

Floty rybackie uprzemysłowionych państw Europy oraz innych krajów rozwiniętych, jak Stany Zjednoczone czy Japonia, wykupują dostęp do łowisk wzdłuż wybrzeży najbardziej ubogich krajów Afryki i Ameryki Południowej. Kiedy tamtejsze

wody są już odłowione, a ekosystemy na wiele lat zniszczone, opuszcza się je – pozostawiając głodujących mieszkańców samym sobie.

Brytyjski dziennik „The Guardian” komentuje to tak: *„Możemy jeść ryby, ale tylko jeśli jesteśmy skłonni nadal pozwalać europejskim flotom na plądrowanie wybrzeży Afryki Zachodniej – tym samym przyczyniając się do degradacji ekosystemów morskich i skazując na głód najbardziej potrzebujących obywateli tego świata. Nie sposób ignorować faktu, że jedyne przyjazne dla środowiska i społecznie sprawiedliwe wyjście, jakie pozostaje mieszkańcom krajów rozwiniętych, to stać się weganami jak większość mieszkańców naszej planety.”*

**Każdy z nas może zdecydować, czy poprzez konsumpcję mięsa, jaj i nabiału chce być częścią brutalnego systemu, który jest odpowiedzialny za cierpienie głodujących ludzi i maltretowanych zwierząt oraz za wyniszczenie środowiska, w którym żyjemy.**

Bardzo gorąco polecam książkę mówiącą szerzej o tych zagadnieniach:

- „John Robbins – „The Food Revolution: How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World”



# Weganizm

## Względy moralne

**W naszym świecie istnieje społeczne przyzwolenie na wykorzystywanie zwierząt („krowy mleczne”), torturowanie ich („zwierzęta doświadczalne”) i zabijanie („zwierzęta ubojne”). Czyny te uważane są za coś zupełnie normalnego.**

W procesie ewolucji człowiek zyskał szereg umiejętności i środków, które umożliwiają mu wyzyskiwanie zwierząt. W tej uprzywilejowanej pozycji pokusa dla gatunku ludzkiego jest istotnie duża. Przewaga silniejszego pozwala na sankcjonowanie tzw. „prawa pięści”. To nadane sobie prawo człowiek stosuje, aby wyzyskiwać słabszych, znęcać się nad nimi i odbierać im życie.

To paradoks, bo przyjęte przez nasze społeczeństwo zasady moralne wcale nie opierają się na „prawie pięści”. Prawdziwie moralna postawa nie pozwala silniej-

szemu na naginanie norm etycznych tak, by służyły jego egoistycznym celom. „Prawo pięści” i zasady prawdziwie moralne wzajemnie się wykluczają. Należy się więc zastanowić, czy wyzysk słabszych od nas stworzeń – zwierząt zdanych na naszą łaskę i niełaskę – rzeczywiście i w sposób niebudzący zastrzeżeń jest zgodny z naszym własnym, tak cenionym, pojęciem prawdziwej moralności.

W celu usprawiedliwienia wyzysku zwierząt człowiek posługuje się stworzoną na własne potrzeby etyką, którą śmiało zowie „moralnością”, a która nie jest niczym innym jak konstrukcją myślową. Uważa się on za istotę wyższą i tym samym nie przyznaje zwierzętom praw i przywilejów, zachowuje je jedynie dla swojego gatunku. Władza silniejszego umożliwia wywyższenie własnej wartości przy równoczesnym dewaluowaniu istnienia słabszego, to znaczy zwierząt. Tę konstrukcję myślową można poddać próbie, używając zwykłych prawideł logiki. Czy wyzysk zwierząt jest zgodny z zasadami moralnymi? Jak już wyżej wspomniano, **cechą prawdziwej moralności jest to, że jest ona sprzeczna z „prawem pięści”, czyli forsowaniem interesów silniejszego kosztem słabszego.**

Wyobraźmy sobie, że żyje obok nas na Ziemi gatunek „superistoty”, która znajduje się na wyższym poziomie ewolucji niż człowiek. Ma ona dużo większą siłę fizyczną i jest od człowieka znacznie inteligentniejsza. (Niewykluczone zresztą, że naukowcom faktycznie uda się kiedyś stworzyć taki „zoptymalizowany” gatunek podczas eksperymentów genetycznych.)

Ten „supergatunek” górowałby nad człowiekiem tak, jak dziś człowiek góruje nad zwierzętami. Oczywiście ów supergatunek rościłby sobie prawo do uznawania przez nas, ludzi, swojej wyższości. I, logicznie rzecz biorąc, człowiek zostałby przez tę superistotę wykluczony z systemu wartości obowiązującego tylko „wyższe” istoty tak, jak dziś z naszego systemu wartości wykluczone są zwierzęta. Także człowiekowi pozostałaby jedynie specjalnie stworzona przez tę superistotę myślowa konstrukcja etyczna.

### **Czy więc te „superistoty” miałyby „moralne” prawo silniejszego:**

- ... aby zamykać ludzi dożywotnio w hodowlach przypominających obozy koncentracyjne?
- ... aby zarzynać ludzi, także bez znieczulenia, w ubojniach?
- ... aby bez końca zapładniać ludzkie kobiety w celu odbierania im mleka?
- ... aby odbierać matkom dopiero co urodzone dzieci, żeby nie wypijały mleka swoich matek?
- ... aby zabijać ludzkie dzieci dla ich mięsa?
- ... aby mordować ludzi zarażonych chorobą BSE i ich krewnych w zakładach masowej zagłady?
- ... aby transportować ludzi całymi dniami bez wody i pożywienia?

- ... aby testować na ludziach lekarstwa przysparzając im tym samym cierpienia?
- ... aby przeprowadzać na ludziach pełne okrucieństwa „naukowe” doświadczenia?
- ... aby sprawdzać na ludziach działanie trucizn, żeby ustalić ich śmiertelną dawkę?
- ... aby organizować na arenach rytualne mordy na ludziach i nazywać to „kulturą” i „obyczajami”?
- ... aby zamykać ludzi w więzieniach, w których można ich oglądać, i nazywać te więzienia „zoo”, a może „human-zoo”?
- ... aby zmuszać ludzi do wykonywania sztuczek i nazywać to „cyrkciem”?
- ... aby polować na ludzi i te polowania określać „ochroną przyrody i pielęgnacją zieleni”?
- ... aby ustanowić Prawo Ochrony Człowieka, które dopuszcza masowe zabijanie ludzi (także bez znieczulenia), a także spożywanie ludzkiego mięsa i używanie ludzkiej skóry do produkcji obuwia i odzieży?
- ... aby testować na ludziach leki na choroby wywołane właśnie spożywaniem ludzkiego mięsa?

Czy nie mamy wrażenia, że traktowanie nas i naszych bliskich w ten sposób przez tę superistotę zaprzecza wszelkim zasadom moralnym? Dlaczego właściwie? Przecież ta wyższa istota dokładnie tak samo traktowałaby człowieka, jak człowiek traktuje dziś zwierzę. **Nic innego, jak prymitywne „prawo pięści” jest dziś „moralną” podstawą jedzenia zwierzęcego mięsa i zadawania zwierzętom wymienionych powyżej tortur. Przyczynia się do nich każdy, kto kupuje jakikolwiek produkt pochodzenia zwierzęcego.**

Arthur Schopenhauer powiedział: „Współczucie jest podstawą moralności”. Współczucie okazywane istocie słabszej, zależnej ode mnie... Oczywiście żądamy współczucia wobec siebie i swoich bliskich w przypadku traktowania nas wbrew zasadom moralnym przez istotę wyższą. **Jeżeli więc wyzysk człowieka przez inny, silniejszy od niego gatunek jest według nas niemoralny, logicznym jest (gdyż założenia są identyczne), że wyzysk zwierzęcia przez człowieka również nie może być postawą akceptowaną moralnie.**

**A więc działamy moralnie jedynie wtedy, gdy chronimy życie słabszego, w tym przypadku życie zwierzęcia, którego los leży w naszych rękach. A więc, gdy poprzez swoje konsumenckie preferencje przy ladzie sklepowej nie stajemy się powodem jego śmierci.** Czy może wartości moralne są dla nas ważne tylko wtedy, gdy pozwalają odnosić jakieś korzyści lub kiedy chronią nas przed silniejszymi?

Jeżeli nasza postawa moralna jest chwiejna i zależna od własnej pozycji (silniejszego bądź słabszego), to nie jest to postawa moralna. Jest to pseudomoralność, która służy do forsowania egoistycznych (i brutalnych) roszczeń wobec bezbronnych i słabych istot. Ta fałszywa moralność jest psychologiczną furtką pozwalającą spojrzeć na dokonaną zbrodnię przez różowe okulary. Jako metoda ona jest faktycznie skuteczna, gdyż uspokaja ludzkie sumienie.

Co to za moralność, która tylko wtedy jest przez nas uznawana, gdy zapewnia nam, egoistom, korzyści kosztem życia słabszych? **Ta sama „moralność” jest jednak przez nas podważana, gdy nie zapewnia nam ochrony i kiedy to właśnie nam grozi cierpienie, wyzysk i śmierć, kiedy to my jesteśmy gatunkiem słabszym.** Pora na zdemaskowanie tej rzekomej moralności – to moralność jedynie udawana, a wręcz moralna zbrodnia.

Wyraźnie widać, że specjalnie skonstruowana zasada „etyczna” praktykowana w naszych społeczeństwie jest w stosunku do zwierzęcia niespójną pseudomoralnością, umożliwiającą bezkarne krzywdzenie słabszego. **Zbrodnie popełniane pod płaszczykiem rzekomej moralności są na dodatek legalizowane przez tzw. „prawa zwierząt”.** Przez to są one na pierwszy rzut oka moralnie bez zarzutu i nie ma podstaw, żeby się nimi zajmować. Jednak wystarczy przeprowadzić dowód według prostych zasad logiki, żeby się stało jasne dla każdego, iż wyzysk zwierząt ma miejsce pod przykrywką łatwej do zdemaskowania, fałszywej moralności.

**Każdy dokonuje wyboru, czy chce uczestniczyć w zbrodni na bezbronnych i słabszych istotach poprzez konsumpcję produktów pochodzenia zwierzęcego. A może jednak dać szansę prawdziwej moralnej postawie chroniącej słabsze istoty przed atakami silniejszych?**

**Bardzo gorąco polecam książkę mówiącą szerzej o tych zagadnieniach:**

- John Robbins – The Food Revolution: How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World



# Weganizm

## Ochrona zwierząt i ich praw

**Na pierwszy rzut oka nie widać, w jakim stopniu i na jaką skalę człowiek wykorzystuje zwierzęta. Dzieje się to za grubymi murami, żeby konsumenci nie tracili apetytu na mięso, nabiał i jaja.**

Od czasu do czasu możemy obejrzeć w telewizji relację lub reportaż o skandalicznych warunkach panujących na farmach hodowlanych, w rzeźniach, przy transporcie zwierząt itd. Zarówno przedstawiciele zakładów produkujących żywność pochodzenia zwierzęcego jak i politycy bagatelizują ten temat, żeby uspokoić konsumentów. Posługują się standardowymi komentarzami: „To wyjątki”, „To fałszerstwa”, „To manipulacje”, „Przedawnione sprawy” itp. Jednak każdy, kto zaj-

muje się dogłębniej tym tematem, szybko odkrywa, jak dramatyczna jest sytuacja zwierząt w rzeczywistości. Najlepszym źródłem informacji są filmy lub obejrzenie zakładu produkcyjnego. Teksty z reguły zbyt łagodnie przedstawiają to, co człowiek potrafi zrobić zwierzętom.

**Na podstawie relacji lekarz weterynarii Christiane M. Haupt, która podczas studiów weterynarii odbyła praktykę w rzeźni, można się szczegółowo zapoznać z sytuacją w całkiem normalnych zakładach przetwórstwa.**

Pełną wersję tej relacji zamieszczamy poniżej  
(źródło: [provegan.info/bericht-christiane-haupt](http://provegan.info/bericht-christiane-haupt)).

### **Dla kęsa mięsa**

*Na tablicy nad betonową rampą widnieje napis: „Przyjmuje się tylko zwierzęta przewożone zgodnie z przepisami ochrony zwierząt i prawidłowo oznakowane”. Na końcu rampy leży sztywna i trupio blada, martwa świnia. „Tak, niektóre padają już podczas transportu. Niewydolność układu krążenia.” Co za szczęście, że wzięłam starą kurtkę. Chociaż dopiero początek października, jest przenikliwie zimno, ale marzną nie tylko z tego powodu. Chowam ręce do kieszeni, zmuszam się do uprzejmego wyrazu twarzy i do słuchania dyrektora rzeźni, który mi właśnie oświadcza, że już nie przeprowadza się badań, tylko oględziny żywych zwierząt. 700 zwierząt dziennie, więc jak je zbadać. „I tak nie ma wśród nich chorych zwierząt, bo byśmy je od razu odestali, a to wiąże się z dotkliwą karą dla dostawcy. Taki błąd popełnia się jako dostawca najwyżej jeden raz w życiu.” Przytakuję w poczuciu obowiązku i myślę o tym, żeby tylko jakoś przetrzymać tych sześć tygodni. „Co się dzieje z chorymi świniami?” „Trafiają do specjalnej rzeźni.” Dowiaduję się kilku rzeczy o przepisach dotyczących transportu zwierząt i o tym, o ile skrupulatniej w dzisiejszych czasach podchodzi się do ochrony zwierząt. W tym miejscu słowa te brzmią makabrycznie. W międzyczasie do rampy podjechała dwupiętrowa ciężarówka, z której słychać przerażone chrząkanie i kwik. W mroku wczesnego poranka prawie nic nie można dojrzeć. Sceneria jest dość nierealna i przypomina upiorne kroniki filmowe z czasów wojny. Niezliczone szare wagony pełne przerażonych bladych twarzy stoją wzdłuż ramp, po których uzbrojeni mężczyźni pędzą masy skulonych, upokorzonych ludzi. Nagle znajduję się w centrum zdarzenia. Coś takiego widzi się jedynie w sennych koszmarach. Wśród oparów mgły, w przenikliwym zimnie i rozproszonym brudnym świetle stoi na skraju zamartwego od mrozu lasu ta niewypowiedziane zła budowla – płaski, anonimowy barak z betonu, stali i białych kafli. To tutaj dzieje się coś, czego nie sposób nazwać. Coś, o czym nikt nie chce wiedzieć.*

*Ryk jest pierwszym odgłosem, który słyszę owego poranka, kiedy rozpoczynam swoją obowiązkową praktykę. Odmowa jej podjęcia oznaczałaby dla mnie utratę pięciu lat studiów i pogrzebanie planów na przyszłość. Jednak wszystko we mnie krzyczy, każda komórka mojego ciała, każda myśl jest moją odmową, odrazą,*



przerażeniem i poczuciem niewystłowanej bezsilności. Muszę się temu przyglądać, nic nie mogę zrobić, będę zmuszona brać w tym udział, będę zmuszona także splamić się krwią. Już z daleka, kiedy wysiadam z autobusu, świński kwik trafia mnie boleśnie, jak pchnięcie nożem. Sześć tygodni będzie mi dźwięczeć w uszach, godzina po godzinie, bez przerwy. Żeby tylko jakoś to znieść! Dla mnie kiedyś się to skończy. Dla zwierząt nigdy...

Coś takiego widzi się w najgorszych snach, z których człowiek budzi się zlany potem. Pusty dziedziniec, kilka ciężarówek-chłodni, przez otwarte drzwi w jaskrawo oświetlonym pomieszczeniu widać pozawieszane na hakach świnie poprzekrawane na pół. Wszystko pedantycznie, wręcz nierealnie, czyste. To drzwi główne. Szukam jakiegoś bocznego wejścia dla pracowników. W tym momencie mijają mnie dwie ciężarówki, żółte światła w porannej mgle. Białe światło wskazuje mi drogę. Oświetlone okna. Kilka stopni i jestem w środku. Wszystko wykafelkowane na biało. Nie widać żywej duszy. Biały korytarz, na końcu przebieralnia dla kobiet. Jest prawie siódma, przebieram się – biało, biało, biało. Wypożyczony kask kołysz się groteskowo na gładkich włosach. Buty są za duże. Szurając wychodzę na korytarz i prawie zderzam się z miejscowym weterynarzem, moim opiekunem. Grzeczne powitanie. „Jestem nową praktykantką”. Formalności, zanim się zacznie. „Proszę ubrać coś ciepłego. Niech pani pójdzie do dyrektora i odda zaświadczenie o stanie zdrowia. Pan dr X powie, gdzie rozpocznie pani praktykę.” Z daleka słyszę przerażający ryk zwierząt, który znów trafia mnie boleśnie prosto w serce, jak pchnięcie nożem.

Dyrektor jest jowialnym panem, który na początek opowiada mi o starych dobrych czasach, zanim rzeźnia została sprywatyzowana. Niestety, kończy opowiadanie i postanawia mnie osobiście oprowadzić. Wychodzę więc z nim na rampę. Po prawej stronie surowe betonowe koczki wygradzone stalowymi prętami. Niektóre są już wypełnione świniami. „Pracę zaczynamy tu o piątej rano.” Przepychanki, tu i tam zatargi, kilka ciekawskich ryków wystaje między prętami, sprytne oczy, inne niespokojne i zdezorientowane. Wielka maciora z uporem atakuje inną świnie, dyrektor wyciąga kij i uderza ją kilka razy po łbie. „Inaczej strasznie się gryzą.” Na dole ciężarówka opuściła drewnianą klapę, świnie stojące z przodu cofają się w obawie przed chwiejnym i pochyłym zejściem, ale czują napór z tyłu, bo w międzyczasie na górę wdrapał się naganiacz i rozdaje razy gumowym wężem. Już nie dziwią mnie liczne czerwone pręgi na wieprzowych półtuszach.

„Stosowanie elektrowstrząsów na świniami jest teraz zakazane”, poucza dyrektor. Potykając się, kilka zwierząt odważa się zrobić pierwsze niepewne kroki, za nimi wybiega reszta, jedna świnia wpada racicą między klapę i rampę, podnosi się, utykając idzie dalej. Zwierzęta trafiają między stalowe pręty prowadzące do jednego z pustych jeszcze boksów, z których nie ma już ucieczki. Na zakrętach świnie idące z przodu zaklinowują się, a kiedy wszystkie zwierzęta zatrzymują się, wściekły naganiacz przeklina i bije te stojące na końcu. Bite świnie w panice

*próbują wskoczyć na grzbiety swoich struchlałych towarzyszy. Dyrektor kręci głową. „Bezmyślnie. Po prostu bezmyślnie. Ile razy już mówiłem, że bicie tych z tyłu niczego nie daje!” Kiedy, powtarzając sobie w duchu, że to wszystko na pewno nieprawda, że to tylko sen i jak sparaliżowana oglądam to widowisko, dyrektor odwraca się i wita kierowcę następnej ciężarówki, która zaparkowała obok poprzedniej i przygotowuje się do wyładunku. Dlaczego tym razem wszystko odbywa się dużo szybciej, ale przy większym ryku świri, pojmuję w momencie, kiedy za potykającymi się na stromej kładce zwierzętami pojawia się drugi mężczyzna, który te wolniej wychodzące traktuje elektrowstrząsami. Wytrzeszczam oczy na tego mężczyznę, potem na dyrektora, który ponownie kręci głową: „Przecież pan wie, że to w przypadku świri zabronione!” Mężczyzna patrzy z niedowierzaniem. W końcu chowa paralizator do kieszeni.*

*Kto mówi o inteligencji i ciekawości w oczach świni? Od tyłu coś trąca mnie pod kolanem, zataczam się i patrzę w dwoje żywych niebieskich oczu. Znam wielu miłośników zwierząt, którzy z entuzjazmem mówią o pełnych wyrazu kocich oczach, o wiernym psim spojrzeniu – kto jednak mówi o inteligencji i ciekawości w oczach świni? Wkrótce poznam te oczy z zupełnie innej strony – niemo krzyżujące ze strachu, oślepiałe z bólu, a potem błędne, załamane, wyrwane z oczodółów, toczące się po zalanej krwią podłodze. Bolesnie przeszywa mnie myśl, którą przez kilka najbliższych tygodni setki razy powtórzę w duchu: „Jedzenie mięsa jest przestępstwem, przestępstwem...”*

*Następnie krótkie zwiedzanie rzeźni, poczawszy od pomieszczenia, gdzie pracownicy spędzają przerwę. Przeszklona ściana wychodząca na halę wytrzewialni. Tutaj, na taśmie produkcyjnej, niekończącymi się rzędami przesuwają się blade, zakrwawione świnię rozcięte na pół. Nie zwracając na to uwagi, dwaj pracownicy jedzą śniadanie. Kanapki z kiełbasą. Białe fartuchy poplamione krwią, pod podszewą przyklejone włókna mięsa. Tutaj nieludzki hałas, który ogłuszy mnie za chwilę podczas zwiedzania wytrzewialni, jest ledwie słyszalny. Uchylam się, bo połówka świni na zakręcie rozkołysała się i uderzyła o inną. Otarła się o mnie, ciepła i miękka. To nieprawda! To absurd! To niemożliwe!*

*Wszystko to spada na mnie. Przeszywające krzyki. Pisk maszyn. Łomot blachy. Przenikliwy śwąd opalanej skóry i szczeciny. Opary krwi i gorącej wody. Śmiech, bez troskie wołania. Błyskające noże, haki przeszywające ścięgna, wiszące na nich poprzerywane na pół zwierzęta bez oczu, z drgającymi jeszcze mięśniami. Kawały mięsa i wnętrzności z pluskiem wpadające do napełnionej krwią rynny, z której pryska na wszystkie strony obrzydliwa breja. Tłuste włókna mięsa na podłodze, na których można się poślizgnąć. Ludzie w bieli, spływająca z fartuchów krew. Spod kasków i czapek widać twarze, które można spotkać wszędzie: w metrze, w kinie, w supermarkecie. Bezwiednie człowiek spodziewa się, że spotka tu potwory, a zamiast nich widzi starszego pana z sąsiedztwa, nieokrzesanego chłopaka znanego z widzenia, zadbanego pracownika banku... Wszyscy uprzej-*

mie mnie witają. Dyrektor pokazuje mi jeszcze pustą dzisiaj wytrzewialnię przeznaczoną dla bydła („Na bydło przyjdzie kolej we wtorek!”), poleca mi jednej z pracownic i pośpiesznie odchodzi. Ma dużo pracy. „Halę uboju może pani zwiedzić sama.” Miną trzy tygodnie, zanim się przełamie i na to zdecyduje.

Pierwszego dnia mam jeszcze taryfę ulgową. Siedzę w małym pokoiku obok pomieszczenia dla pracowników i godzina za godziną wycinam kawałeczki mięsa z wiadra z próbkami napełnianego co i rusz przez zakrwawioną rękę z wytrzewialni. Każdy kawałeczek – jedno zwierzę. Wszystko będzie potem porcjami siekane, zalane kwasem solnym i gotowane, do badania trichinoskopowego. Pracownica wszystko mi pokazuje. Larw włośnia nie znajduje się co prawda, ale takie są przepisy.

Następnego dnia sama staję się częścią gigantycznej maszynerii wytrzewiania. Szybkie wprowadzenie („Tutaj wycina się resztkę gardzieli i nacina węzły chłonne żuchwy. Czasami na nodze wisi kawałek racicy, który trzeba odciąć.”) i od razu tnę jak popadnie, wszystko musi przebiegać sprawnie, taśma przesuwana dalej, ciągle dalej. Nade mną usuwane są inne części truchła. Kiedy ktoś obok pracuje ze zbyt dużym rozmachem albo kiedy w rynnie zbierze się za dużo krwawej brei, jestem opryskana aż po szyję. Próbuję uchylić się, ale po drugiej stronie rozcina się świnię olbrzymią, tryskającą wodą piłą. Nie sposób tu stać i nie być przemoczonym do suchej nitki. Z zaciśniętymi zębami rżnę nożem dalej, muszę się bardzo śpieszyć, więc nie mam czasu zastanawiać się nad tymi wszystkimi okropnościami. W dodatku trzeba uważać, żeby nie uciąć sobie palców.

Następnego dnia pożyczam metalową rękawicę od koleżanki, która swoją praktykę ma już za sobą. Przeszuję liczyć ociekające krwią świnię, które przesuwają się obok mnie. Nie używam już też gumowych rękawic. Wprawdzie grzebanie gołymi rękami w ciepłym truchle jest obrzydliwe, ale ponieważ człowiek jest umazany aż po pachy, klejąca mieszanina płynów ustrojowych i tak wpływa do rękawic, więc można je sobie darować. Po co kreci się jeszcze horrory, jeśli można by pokazać, co się dzieje tutaj?

Po krótkim czasie nóż robi się tępy. „Niech pani da, naostrzę”. Miły dziadek, od wielu lat przeprowadzający oględziny mięsa, puszcza do mnie oko. Przyniósł mi naostrzony nóż, pogadał chwilę, pożartował i wrócił do swojej pracy. W następnych dniach bierze mnie też trochę pod swoje skrzydła i pokazuje mi różne triki, które ułatwiają pracę przy taśmie. „Pani to się tutaj wcale nie podoba, prawda? Przecież widzę. Ale trzeba przez to przebrnąć.” Nic na to nie poradzę, nie jest niesympatyczny, bardzo się stara trochę mnie rozweselić. Inni też bardzo się starają mi pomóc. Na pewno śmieją się z praktykantów, którzy przychodzą i odchodzą, na początku zszokowani, potem pracujący z zaciśniętymi zębami. Ale robią to dobronudnie. Nie ma szykanowania. Daje mi do myślenia, że poza kilkoma wyjątkami wcale nie uważam tych ludzi za potwory, są tylko zubożeni, jak i ja ... z czasem. To samoobrona. Inaczej nie można tego znieść. **Nie, prawdziwymi**

**potworami są wszyscy ci, którzy dzień w dzień zlecają to masowe morderstwo, którzy powodowani żądzą jedzenia mięsa zmuszają zwierzęta do godnego pożalowania bytu i jeszcze strasznego końca, a innych ludzi do brutalności, zupełnie pozbawiającej czci.**

Powoli stają się małym trybikiem w straszliwej maszynierii śmierci. W ciągu tych niekończących się godzin w pewnym momencie monotonne ruchy stają się mechaniczne i coraz bardziej uciążliwe. Mój umysł, zduszony ogłuszającą kakofonią i wszechobecny niewysłowionymi okropnościami, w końcu wygrzebuje się z otchłani przytępionych zmysłów i zaczyna znów pracować. Rozgranicza, porządkuje, próbuje pojąć. Jednak to niemożliwe.

Kiedy po raz pierwszy – drugiego lub trzeciego dnia – dociera do mnie, że wykrwawione, opalone i przepitowane świnie jeszcze drgają i machają ogonkami, nie jestem w stanie się ruszyć. „One, one się jeszcze poruszają...”, mówię do przechodzącego obok weterynarza, chociaż wiem, że to tylko odruchy. Facet uśmiecha się: „Do diabła, ktoś popełnił błąd! Ta jeszcze nie jest całkiem martwa!” Upiorne drgawki poruszają połówkami zwierzęcia, z każdej strony. Gabinet grozy. Lodowaty dreszcz przeszywa mnie do szpiku kości.

Po powrocie do domu kładę się do łóżka i patrzę bezmyślnie w sufit. Całymi godzinami. Codziennie. Moje otoczenie reaguje z rozdrażnieniem. „Nie patrz tak ponuro. Uśmiechnij się. Przecież koniecznie chciałaś zostać weterynarzem.” Weterynarzem, nie rzeźnikiem! Nie wytrzymam. Te komentarze. Ta obojętność. Ta oczywistość mordowania. Chcę, muszę mówić o tym, co mi leży na sercu. Inaczej się uduszę. Chcę opowiedzieć o świni, która nie mogła chodzić i siedziała z bezwładnymi tylnymi nogami. Opowiedzieć, że tak długo kopali ją i bili, dopóki nie wtłoczyli jej do boksu w hali uboju. Opowiedzieć, że patrzyłam potem na nią, jak przejeżdżała koło mnie dyndając na haku – obustronne zerwanie mięśni po wewnętrznej stronie nóg. Numer uboju 530 tego dnia – nigdy nie zapomnę tej liczby. Chcę opowiedzieć o dniach uboju bydła, o łagodnych brązowych oczach tak pełnych paniki. O próbach ucieczki, o tych wszystkich razach i przekleństwach spadających na biedne zwierzę do chwili, kiedy stoi w końcu w żelaznym boksie gotowe na strzał z pistoletu do ogłuszania, ze wzrokiem zwróconym na halę rzeźni, gdzie jego bliskich obdziera się już ze skóry i ćwiartuje. Potem pada śmiertelny strzał. W następnym momencie łańcuch na tylnej racicy wciąga do góry wierzgające, wijące się zwierzę, a na dole odcina się już łeb. Bez łba, tryskając strumieniami krwi, ciało ciągle jeszcze się wiję, nogi wierzgają na wszystkie strony... Chcę opowiedzieć o strasliwym odgłosie podobnym do mlaskania, kiedy podnośnik odrywa skórę od ciała, o zautomatyzowanych ruchach ludzkich palców wydłubujących z oczodołów wywrócone, nabiegłe krwią gałki oczne i wrzucających je do dziury w podłodze przeznaczony na odpady. Chcę opowiedzieć o wymazanej aluminiowej rynnie, na której lądują wnętrzności wyrwane z wielkiego pozbawionego łba truchła, które na-

stępnie, z wyjątkiem nadających się do konsumpcji płuc, wątroby, serca i ozora wpadają do swego rodzaju zsypu na odpady.

Chcę opowiedzieć, że co i raz w tej śluzowatej, krwawej stercie można znaleźć macicę z płodem, że widziałam małe, wyglądające już na prawie zdolne do życia cielątka, w różnym wieku, delikatne, niektóre jeszcze bez sierści, z zamkniętymi oczami, śpiące w mających je chronić błonach płodowych, które nie były dla tych dzieci wystarczającą ochroną. Najmniejsze jest małe jak koci noworodek, ale mimo to wygląda już jak miniaturowa krówka. Największe z nich pokryte jest już miękką sierścią, rasy czerwono-białej, z długimi jedwabistymi rzęsami, kilka tygodni przed porodem. „Czy to nie cud, co natura potrafi stworzyć?” - mówi weterynarz, który tego dnia ma dyżur, i wrzuca macicę razem z płodem do zsypu na śmieci. A ja wiem już na pewno, że nie ma Boga, bo nie uderza grom z nieba, żeby pomścić ten karygodny czyn, który powtarza się bez końca, raz za razem!

Nie ma Boga ani nikogo, kto zlitowałby się nad strasznie wychudzoną krową, leżącą w drgawkach w lodowatym, wietrznym przejściu tuż przed boksem w hali uboju. Kiedy przychodzę o siódmej do pracy, nikt nie chce szybkim strzałem wybawić jej od cierpienia. Najpierw trzeba odprawić pozostałe zwierzęta czekające na ubój. Kiedy kończę pracę w południe, ciągle jeszcze leży w drgawkach. Pomimo moich licznych próśb, nikt się nią nie zainteresował. Poluzowałam kantar, który bezlitośnie wpijał się w jej ciało, i pogłaskałam jej czoło. A ona patrzy na mnie swoimi wielkimi oczami i widzę w tym momencie, że krowy potrafią płakać. Wina z powodu bezczynnego przyglądania się przestępstwu jest tak samo ciężka, jak wina z powodu jego popełnienia. Czuję się beźmiernie winna.

Moje ręce, kitel, fartuch i buty są splamione krwią jej bliskich, godzinami stałam pod taśmą i wycinałam serca, płuca i wątroby. „Przy bydle człowiek jest zawsze umazany od stóp do głów”, ostrzegano mnie. O tym właśnie chcę opowiedzieć, żeby podzielić się tym z innymi, żeby ulżyć swojemu sercu, ale w zasadzie nikt nie chce tego słuchać. Owszem, wypytywano mnie o praktykę. „A więc, jak jest w rzeźni? Nie, ja bym nie mógł!” Zaciskam pięści i wbijam sobie paznokcie w dłonie, żeby nie uderzyć któregoś z tych współczujących twarzy albo nie wyrzucić telefonu przez okno. Chce mi się krzyczeć, ale nie mogę, bo już od dawna przez to wszystko, na co codziennie patrzę, głos więźnie mi w gardle. Nikt nie pytał, czy ja mogę. Reakcje na moje zdawkowe odpowiedzi zdradzają dyskomfort związany z tym tematem. „Tak, to naprawdę straszne, my jemy mięso tylko sporadycznie.” Często dodają mi odwagi: „Zaciśnij zęby, musisz przez to przejść, niedługo będziesz to miała za sobą!” Dla mnie to rada jedna z najgorszych, pozbawiona serca i pełna ignorancji, bo masakra trwa nadal, dzień po dniu. Nikt nie zrozumiał, że mój problem nie tyle polega na tym, że muszę przebrnąć przez sześć tygodni praktyki. Problemem jest to straszliwe masowe morderstwo powtarzane po miliony razy dla każdego, kto chce jeść mięso. Szczególnie ludzie, którzy jedzą mięso i twierdzą, że są przyjaciółmi zwierząt, są dla mnie całkowicie niewiarygodni.

„Przestań, nie psuj mi apetytu!” W ten sposób też bez pardonu ucinano moje wypowiedzi i dodawano: „Jesteś terrorystką! Każdy normalny człowiek cię wyśmiej!” Jak samotnie czuję się w takich chwilach. Od czasu do czasu oglądam płód cielęciny, który wzięłam do domu i włożyłam do formaliny. Memento mori. Niech się „normalni ludzie” śmieją!

Rzeczy stają się względne, kiedy człowiek otoczony jest śmiercią zadawaną z takim okrucieństwem, własne życie wydaje się zupełnie nieważne. W pewnej chwili człowiek patrzy na anonimowe rzędy rozczłonkowanych świń przesuujących się meandrami po hali wytrzewialni i zadaje sobie pytanie, czy inaczej byłoby, gdyby tu wisieli ludzie... Szczególnie wnętrzności martwych zwierząt, grube, pokryte krostami i czerwonymi plamami, do złudzenia przypominają to, co w słoneczne wakacyjne dni podszyte tłuszczem wylewa się na plażach z kąpielówek. Również dochodzące z hali uboju niemilknące kwiki świń czujących zbliżającą się śmierć mogłyby być krzykami kobiet i dzieci. W końcu ogarnia mnie zobojętnienie. W pewnym momencie myślę już tylko o tym, żeby te ryki ucichły, i mam nadzieję, że ten z ogłuszaczem się pospieszy, żeby to się wreszcie skończyło. „Wiele świń nie wydaje żadnego odgłosu”, mówił kiedyś jeden z weterynarzy, „inne stoją i ryczą całkiem bez powodu.”

Przyglądam się temu, przyglądam się, jak stoją i ryczą „całkiem bez powodu”. Ponad połowę praktyki mam za sobą, kiedy wreszcie przekraczam próg hali uboju, żeby móc powiedzieć, że to widziałam. Tutaj kończy się droga, która zaczyna się przy rampie wyładunkowej. Pusty korytarz, do którego dochodzą boksy, zwęży się i prowadzi do małej poczekalni, boksu przeznaczonego dla czterech lub pięciu świń. Jeśli miałabym obrazowo przedstawić strach, narysowałabym świnie, które tłoczą się w tym boksie i napierają na zamkniętą bramkę. Narysowałabym ich oczy. Oczy, których widoku nigdy nie zapomnę, oczy, w które powinien spojrzeć każdy, kto ma apetyt na mięso.

Przy użyciu gumowego węża świnie są separowane. Jedną zapędza się do ciasnego stanowiska. Świnia kwiczy, próbuje wyrwać się do tyłu i często naganiacz ma pełne ręce roboty, zanim uda mu się zamknąć elektryczną bramkę. Naciska przycisk i podłoga stanowiska zastępowana jest swego rodzaju wózkiem, na którym świnia siedzi okrakiem, bramka z przodu otwiera się i wózek wraz ze świnią wjeżdża na kolejne stanowisko. Stojący obok rzeźnik (w myślach nazywałam go zawsze Frankensteinem) umieszcza elektrody – trypunktowe znieczulenie, jak mi wyjaśnił dyrektor. Widać, jak świnia w kojcu się wyrwa i zaraz potem wózek zapada się w dół. Drgające zwierzę spada na zalaną krwią pochylnię i wierzga nogami. Tu też czeka rzeźnik i pewnym ruchem wbija nóż pod przednią nogę. Tryska strumień krwi i ciało świni zsuwa się dalej. Kilka sekund później metalowy łańcuch owinął się już wokół tylnej nogi i podniósł zwierzę do góry. Rzeźnik odkłada nóż, sięga po umazaną butelkę, która stoi na podłodze zalanej na kilka centymetrów krwią, i popija colę.

Podążam za kołyszającymi się na hakach, wykrwawiającymi się truchłami do „piekła”. Tak nazwałam następne pomieszczenie. Jest ono wysokie i czarne, wypełnione sadzą, smrodem i ogniem. Po kilku zakrętach, na których kapie krew, rząd świń dociera do czegoś w rodzaju wielkiego pieca. Tu usuwa się szczecinę. Od góry zwierzęta wpadają do leja i ześlizgują się do wnętrza maszyny. Można zajrzeć do środka. Bucha płomień ognia, przez kilkanaście sekund zabite zwierzęta są potrząsane wśród płomieni i wydają się tańczyć groteskowy taniec. Potem po drugiej stronie wypadają na wielki stół. Tam chwytają je dwaj rzeźnicy, którzy wrywają pozostałą szczecinę, wydłubują gałki oczne i odcinają racice. Trwa to wszystko tylko chwilę, pracuje się na akord. Za chwilę martwe zwierzęta wiszą z powrotem na hakach wbitych w ścięgna tylnych nóg i przesuwały się w kierunku stalowej ramy, która działa jak miotacz płomieni. Słychać odgłos przypominający szczekanie i ciało zwierzęcia otacza kilkanaście płomieni opalające je przez kilka sekund. Taśma rusza dalej, wjeżdża do następnej hali, do tej, w której stałam przez ostatnie trzy tygodnie. Tutaj wycina się narządy wewnętrzne i obrabia na górnej taśmie. Trzeba obmacać ozór, wyciąć i wyrzucić migdały i przełyk, naciąć węzły chłonne, płuca wyrzucić do śmieci, otworzyć tchawicę i serce, pobrać próbkę do badania trichinoskopowego, usunąć woreczek żółciowy i zbadać, czy w wątrobie nie ma cyst. Dużo świń jest zarobaczonych, ich wątroby są pełne cyst i trzeba je wyrzucić. Wszystkie inne narządy, takie, jak żołądek, jelita i układ rozrodczy ładują w śmietniku. Na dolnej taśmie przygotowuje się resztę zwierzęcia do dalszej obróbki: dzieli, nacina stawy, usuwa odbyt, nerki i sadło, odsysa mózg i rdzeń kręgowy itd., potem przybija się stempel na grzbiecie, karku, łędźwiach, brzuchu i udzie, waży i transportuje do chłodni. Zwierzęta nienadające się do konsumpcji są „przejściowo konfiskowane”. Dla niedoświadczonego pracownika stemplowanie jest straszną harówką, bo jeszcze nieostygłe, śliskie truchła wiszą na końcu taśmy bardzo wysoko i jeśli się chce uniknąć uderzenia, trzeba się spieszyć, bo tuż przed wagą połówki świń zderzają się ze sobą z rozmachem.

Wydaje mi się, że ten brud i odór rzeźni na zawsze na mnie pozostaną. Kiedy będzie wreszcie koniec? Nie zliczę, ile razy w tych dniach mój wzrok wędruje w kierunku zegara, który wisi w pokoju pracowniczym. Z pewnością żaden zegar na świecie nie chodzi tak wolno, jak ten. Przed południem, w połowie zmiany, można zrobić sobie przerwę, oddycham z ulgą i pędzę do łazienki, tyle o ile zmywam z siebie krew i włókna mięsa. Kiedy będzie wreszcie koniec? W tym miejscu jeszcze nigdy nie udało mi się niczego przełknąć. Niezależnie od pogody spędzam przerwę na dworze, podchodzę do ogrodzenia z drutu kolczastego, gapię się na pola i skraj lasu, obserwuję wrony. Albo idę do centrum handlowego położonego po drugiej stronie ulicy, tam jest mała cukiernia, gdzie można się ogrzać przy kawie. Po dwudziestu minutach powrót do wytrzewialni.

Jedzenie mięsa jest przestępstwem. Kto je mięso, nigdy już nie może być moim przyjacielem. Nigdy. Już nigdy. Każdego, kto je mięso, powinno się tu przystać i pokazać mu wszystko od początku do końca.

*Nie jestem tu dlatego, że chcę zostać weterynarzem, ale dlatego, że ludziom się wydaje, że muszą jeść mięso. I to jeszcze nie wszystko. Również dlatego, że ludzie są tchórzami. Sterylnie opakowany kotlet w supermarkecie nie ma już oczu wytrzeszczonych ze strachu przed śmiercią, już nie kwiczy. Tego wszystkiego ludzie sobie oszczędzają. Wszyscy ci, którzy odżywiają się zbezczeszczonymi zwłokami. „Ja bym nie mógł...”*

*Któregoś dnia przychodzi rolnik i przynosi próbki mięsa do badania trichinoskopowego. Towarzyszy mu syn, dziesięcio-, może jedenastoletni. Widzę, jak dziecko rozpląszcza nos na szybie i myślę: „Czy byłaby nadzieja, gdyby dzieci to wszystko zobaczyły, wszystkie te okropności, wszystkie te mordowane zwierzęta? Dobrze słyszę, jak chłopiec woła ojca. „Tato, zobacz! Ale fajnie! Jaka wielka piła!” Wieczorem w telewizji w programie „Aktenzeichen XY ungelöst” [odpowiednik Magazynu Kryminalnego „997” – przyp. tłum.] jest relacja o przestępstwie dokonanym na małej dziewczynce, zamordowanej i poćwiartowanej. Mówi się o przerażeniu i odrazie ludności w obliczu takiej zbrodni. „Podobne rzeczy widziałam w tym tygodniu już 3700 razy”, wtrącam. Teraz jestem już nie tylko terrorystką, ale do tego chorą umyślowo. Dlatego tylko, że odczuwam przerażenie i odrazę nie tylko z powodu morderstwa jednego człowieka, ale również z powodu tysięcznego morderstwa zwierząt. 3700 razy tylko w tym jednym tygodniu, tylko w tej jednej rzeźni. Być człowiekiem – czy nie znaczy to, że trzeba powiedzieć „nie” i nie godzić się na bycie zleceńodawcą masowego morderstwa, morderstwa dla kawałka mięsa? Dziwny jest ten świat. Może małe, wyrwane z ciała matki cielątka, które umarły, zanim zdążyły się urodzić, spotkał najlepszy los ... z nas wszystkich.*

*W końcu nadszedł ostatni z tych niekończących się dni. W końcu trzymam w rękach świadectwo ukończenia praktyki, kawałek papieru, który więcej mnie kosztował niż jakakolwiek inna rzecz. Drzwi się zamykają, nieśmiałe listopadowe słońce prowadzi mnie przez pusty dziedziniec rzeźni do przystanku autobusowego. Ryki zwierząt i hałas maszyn cichną. Kiedy przechodzę przez ulicę, wielka ciężarówka z przyczepą skręca w drogę prowadzącą do rzeźni. Świnie na dwóch poziomach, stłoczone jedna obok drugiej.*

*Idę, nie oglądając się za siebie, bo już dałam świadectwo o tym, co się tutaj dzieje, a teraz chcę spróbować zapomnieć, żeby móc dalej żyć. Niech inni teraz walczą, mnie pozbawiono w tym miejscu siły do walki, woli, radości życia, w zamian obarczono mnie winą i bezgranicznym smutkiem.*

*Piekło jest wśród nas, po tysiękroć, dzień w dzień. Jedno tylko nam pozostaje, każdemu z nas: powiedzieć „NIE”. Nie, nie i jeszcze raz nie!*

**W swoim eseju „Zdradzone zwierzęta” renomowany autor i psycholog dr Helmut Kaplan komentuje tekst Christiane Haupt. Poniżej fragmenty:**

Pełny tekst w języku niemieckim dostępny jest na stronie: [www.tierrechte-kaplan.org/kompendium/a214.htm](http://www.tierrechte-kaplan.org/kompendium/a214.htm)



12-minutowy film wideo z 2001 roku przedstawiający dzień powszedni w rzeźni w okrutny sposób udowadnia, że Christiane Haupt wcale nie trafiła w szczególnie niekorzystnym momencie do szczególnie złej rzeźni. Nie został on nakręcony „ukrytą kamerą”, tylko w trakcie oficjalnych zdjęć w działającej na granicy bawarsko-austriackiej rzeźni posiadającej europejskie certyfikaty.

*Kluczowa scena:*

Ogromny byk zawieszony za tylną nogę na metalowym łańcuchu wisi głową w dół nad taśmą produkcyjną – rzekomo ogłuszony uderzeniem bolca w czaszkę. Rzeźnik rozcina mu gardło dużym nożem, tryska strumień krwi. (...) Nagle dzieje się coś, na widok czego zadrży każdy z widzów: kiedy rzeźnik pogwizdując rozcina klatkę piersiową zwierzęcia, ono powoli otwiera oczy i ponownie je zamyka. Byk zaczyna ryczeć – słychać to wyraźnie w nagraniu: przerażające, zachrypnięte, bulgoczące muczenie zagłusza wszystkie inne odgłosy w rzeźni. W końcu zakrwawione zwierzę próbuje kilka razy unieść się na haku (wierzga?). Rzeźnik, który właśnie odcina mu przednie kopyta, musi się schować. Męczarnia zwierzęcia trwa jeszcze kilka minut.

Jak już wcześniej wspomniałem, te przerażające sceny to w rzeźni chleb powszedni. Ta konkretna rzeźnia pokazana w filmie została nawet uznana za „zakład modelowy”. Należy więc przyjąć, że w innych zabija się jeszcze brutalniej. W tej rzeźni w ciągu jednej tylko godziny na 30 zwierząt ogłuszonych uderzeniem bolca sześć odzyskało ponownie przytomność!

Pełna wersja tego filmu, którą nota bene pokazało kilka programów publicystycznych w niemieckiej telewizji, ujawniła jeszcze więcej okrutnych scen. Ta wersja zawiera nie tylko sceny, w których byk ryczy w agonii. Podczas gdy rzeźnik zmywa wodą z węża krew z siebie i z otoczenia, zwierzę próbuje resztkami sił dosięgnąć językiem strumienia wody. **Na filmie wyraźnie widać, że te zwierzęta są całkowicie przytomne. Są w pełni świadome, kiedy się je rozcina i przerabia na mięso na taśmie produkcyjnej.**

Film dostępny jest na stronie: [provegan.info/video-schlachthof](http://provegan.info/video-schlachthof)

Powodem, dla którego zwierzęta czasem odzyskują przytomność – poza niezmiennie skandalicznym brakiem kontroli w zakładach i zbyt dużą ilością zwierząt, które trzeba ogłuszyć w krótkim czasie – są zmiany w przepisach spowodowane epidemią BSE. Od początku 2001 roku zabronione jest wprowadzanie sondy w otwór w czaszce zwierzęcia w celu zniszczenia pnia mózgowego powodującego śmierć mózgu. Dzięki temu zwierzę nie odczuwałoby bólu, ale ponieważ może to prowadzić do rozprzestrzenienia się zainfekowanej tkanki nerwowej po całym organizmie, ogłuszanie tą metodą zostało zakazane.

Ingrid Schütt-Abraham z Federalnego Urzędu Ochrony Konsumentów i Bezpieczeństwa Żywności w Niemczech przyznaje, iż wprowadzenie tego zakazu oznacza, że „pojawia się niewystarczające efekty”. Z drugiej strony lekarz weterynarii Karl Wenzel

z monachijskiego Związku Konsumentów stwierdził, że wprowadzony zakaz ujawnił, iż nieudane przypadki ogłuszania zwierząt rzeczywiście mają miejsce oraz że w przypadku niektórych ogłuszenie za pomocą bolca po prostu nie wystarcza.

Klaus Troeger z Federalnego Urzędu ds. Badania Mięsa w miejscowości Klumbach/Niemcy wyjawiał, że przed wprowadzeniem wyżej wymienionego zakazu do europejskich regulacji w styczniu 2001 „problemy wynikające z niepoprawnego uderzenia bolcem” były „zatajane”.

Niektórzy z nas boleśnie przekonali się, co znaczy zostać zdradzonym. Niekiedy potrzeba lat, by otrząsnąć się z szoku, w jaki potrafi wprawić świadomość, że zostało się niegodziwie oszukany. Niektórym nie udaje się to nawet przez całe życie.

Jednak to nic w porównaniu z tym, jakiej zdrady dopuszczamy się wobec zwierząt! Dla tych, które właśnie są w rzeźniach, ludzie pewnie też byli kiedyś dobrzy. Chociażby rolnicy z gospodarstw ekologicznych, którzy zawsze gorliwie zapewniają, jaką troską otaczają swoje zwierzęta. Wszyscy też znamy zdjęcia, na których rolnicy czule głaszczą swoje zwierzęta. I nagle te same zwierzęta trafiają do piekła, gdzie osaczane są przez ludzi zadających im niewyobrażalne cierpienie. Studentka weterynarii Christiane Haupt zobaczyła tę zdradę na zwierzętach na własne oczy – i załamała się: „Dałam świadectwo, a teraz chcę spróbować zapomnieć, żeby móc dalej żyć. Niech inni teraz walczą, mnie pozbawiono w tym miejscu siły do walki – w zamian obarczono mnie winą i bezgranicznym smutkiem.”

Gail A. Eisnitz w książce „Slaughterhouse” pokazuje, że opisane powyżej okrucieństwa to jedynie czubek góry lodowej, jeśli chodzi o to, co ma miejsce każdego dnia w rzeźniach „cywilizowanego świata”. Autorka rozmawiała z pracownikami rzeźni, którzy na koncie mieli po dwa miliony godzin przy ogłuszaniu zwierząt. Poniższe fragmenty rozmów zostały zaprezentowane podczas premiery książki 18 września 1999 roku:

„Widziałem wołowinę, kiedy jeszcze żyła ... Słyszałem jak muczy, kiedy ludzie przykładali do niej noże, żeby obdrzeć z niej skórę. Uważam, że to okrutne, żeby zwierzę musiało tak powoli umierać, kiedy każdy wykonuje przy nim swoje zadania.”

„Większość krów, które wieszają, ... ciągle jeszcze żyje. Otwierają je. Obdzierają ze skóry. A one ciągle jeszcze żyją. [...] Odcinają im kopyta. Mają szeroko otwarte oczy i płaczą. Ryczą, a ty widzisz, jak oczy wychodzą im na wierzch.”

„Jeden z pracowników opowiadał mi ostatnio, jak krowie zaklinowała się noga w dziurze w podłodze ciężarówki.

- Jak udało wam się ją wydostać żywą? – zapytałem.

- Och, po prostu weszliśmy pod ciężarówkę i obcieliśmy jej nogę.

Kiedy ktoś opowiada ci coś takiego, to wiesz, że jest masa rzeczy, o których nikt nigdy ci nie powie.”

*„Innego razu był żywy wieprz. W sumie nie robił nic nie tak, nawet nie biegał w tę i z powrotem. [...] Wziąłem metrową rurę i dosłownie zatłukłem go na śmierć.”*

*„Jak trafi ci się świnia, która nie chce się ruszyć, bierzesz hak rzeźnicki i wsadzasz jej w tyłek. [...] Potem za niego ciągniesz... Ciągniesz te świnie żywcem i często wyrzucasz im hak z odbytu.”*

*„Raz wziąłem nóż – jest wystarczająco ostry – i odciąłem świni koniec ryja, jakby to był kawałek mielonki. Odbiło jej na kilka sekund. Potem tylko tak siedziała i głupio wyglądała. No to wziąłem garść solanki i wtarłem jej w nos. Teraz to naprawdę jej odwalilo, próbowała wszędzie wcisnąć nos. Miałem jeszcze sporo soli na ręku, więc wsadziłem jej ją w tyłek. Biedna świnia, nie wiedziała, czy się zaraz zesra, czy oślepnie.”*

*„Po jakimś czasie dopada cię znieczulica. [...] Jak masz żywą świnie, nie tylko ją zabijasz, ale chcesz, żeby ją jeszcze bolało. Walisz z całej siły, miażdżysz jej tchawicę tak, żeby utopiła się we własnej krwi. Patrzy na mnie taka żywa świnia, a ja biorę nóż i [...] wydłubuję jej oko, jak ona tak przede mną siedzi. A ona tylko kwiczy.”*

Niezliczone dowody na to okrucieństwo są bagatelizowane jako „wyjątki” przez sprawców i ich politycznych popleczników oraz zbywane komentarzami, jakoby Ustawa o Ochronie Zwierząt zwierzęta faktycznie chroniła. W rzeczywistości jest zupełnie odwrotnie. Wszelkie istniejące na świecie „prawa ochrony zwierząt” są tak naprawdę „prawami użytkowania zwierząt”, które istnieją jedynie po to, by sankcjonować okrutne ich wykorzystywanie.

**Krowy mleczne eksploatowane są nieprzerwanie dopóki dają mleko, a następnie są zabijane, kiedy tylko spada ich wydajność.** Zamiast żyć ok. 25-30 lat, taka zużyta „krowa mleczna” już po 4-5 latach jest „użytkowana”. Krowy zapładniane są co roku, żeby nie przestawały dawać mleka. Po urodzeniu cielęcia, matka i dziecko są rozdzielane, co u obojga wywołuje głęboką traumę. Ból jest tak silny, że jeszcze przez wiele dni po separacji zarówno matka, jak i dziecko rozdzierająco wyją. Jednakże dla cieląt to wcale nie jest koniec cierpienia. Jałówki przeznaczone są do produkcji mleka i bezwzględnie wykorzystywane, jak ich matki. Byczki trafiają do ciemnych obór, gdzie trzymane są w ciasnych boksach, niewiele większych od nich samych, w których tuczone są na mięso. Ale ponieważ w produkcji cieląt są permanentne nadwyżki, pozbywa się ich w tzw. „rzeźniach Heroda”.

Te okrucieństwa mają miejsce jedynie dlatego, że konsumenci żądają krowiego mleka i nabiału, mimo że ich zgubny wpływ na ludzkie zdrowie został już wielokrotnie dowiedziony w badaniach naukowych.

Więcej na ten temat w filmie dokumentalnym dostępnym na stronie: [provegan.info/video-milchkuehe](http://provegan.info/video-milchkuehe)

**Większość ludzi jest świadoma okrucieństw mających miejsce przy produkcji jaj na kurzych fermach.** Wyrokiem Niemieckiego Trybunału Konstytu-

cyjnego sposób, w jaki obchodzono się ze zwierzętami na tych fermach został określony jako znęcanie się nad zwierzętami (tzw. „wyrok w sprawie kur niosek”). Mimo to torturowanie kur nie zostało przerwane. Również intensywna **hodowla ściółkowa w gospodarstwach ekologicznych nie zapewnia zwierzętom zaspokojenia życiowych potrzeb, a więc jest jednoznaczna ze znęcaniem się.**

Ponieważ tylko kury składają jaja, pisklęta płci męskiej są gazowane lub żywcem wrzucane do niszczarki jako „bezużyteczne odpady”. Nie trafiają do „produkcji mięsa”, ponieważ do tego przeznaczone są tylko specjalne gatunki. **Nawet w gospodarstwach ekologicznych codzienne niszczenie młodych zwierząt jest uważane za normalne i dopuszczane przez tzw. „prawa zwierząt” we wszystkich krajach, ponieważ konsumenci pragną jaj, tej cholesterolowej bomby.**

Niezliczone nagrania z rzeźni na całym świecie (zarejestrowane zarówno oficjalnie, jak i ukrytą kamerą) pokazują, że zwierzęta poddawane są nie tylko męczarniom i okrucieństwu masowej hodowli i uboju. Znęcanie się nad nimi odbywa się z premedytacją i w wyjątkowo sadystyczny sposób. Jako lekarz posiadający wiedzę w dziedzinie psychologii i psychiatrii nie jestem zdziwiony takim ekstremalnym okrucieństwem wobec zwierząt w rzeźniach. Po obejrzeniu licznych filmów dokumentalnych stwierdzam, że **rzeźnia jest idealnym miejscem do urzeczywistniania sadystycznych perwersji, w dodatku zawsze bezkarnie.**

**Każdy, kto spożywa produkty pochodzenia zwierzęcego powinien być świadom, że swoim wyborem daje temu przyzwolenie. Poza tym w tych samych (opisanych powyżej) rzeźniach brutalnie zabijane są wyeksploatowane niemal na śmierć „krowy mleczne” i „kury nioski”, kiedy już nie da się z nich wydusić ani grosza. Dlatego też z punktu widzenia moralności nie ma różnicy między konsumpcją mięsa, jaj i nabiału.**

Tak zwane „prawa zwierząt” całkowicie zawodzą w kwestii ochrony tzw. „zwierząt użytkowych”. W najlepszym wypadku można je nazwać „prawami pupili”, kotów i psów. Dziennikarz Ingolf Bossenz podsumował to w następujący sposób: „W końcu ochrona zwierząt w społeczeństwie obywatelskim jest jasno zdefiniowana – każdy, kto jedną ręką drapie za uchem swojego psa, a drugą wpycha sobie do ust schabowego, idealnie wpisuje się w ten schizofreniczny model.”

**Każdy z nas, wkładając produkty do sklepowego koszyka, codziennie decyduje, czy kupując mięso, ryby, nabiał, mleko i jaja wyraża zgodę i chce przyczynić się do brutalnego wykorzystywania, torturowania i mordowania zwierząt.**

Gościwie polecam jako lekturę uzupełniającą:

- **Food Revolution, How your diet can help save your life and our world, John Robbins, Conari Press, ISBN 978-1-57324-702-3**

oraz film:

- „zwierząt.  
Jako narrator Joaquin Phoenix: [provegan.info/video-earthlings-en](http://provegan.info/video-earthlings-en)



# Weganizm

## Ochrona środowiska naturalnego

Już Albert Einstein – wielki uczyony dwudziestego wieku – powiedział: „Nic nie przyniesie większej korzyści ludzkiemu zdrowiu i nie zwiększy szans na przetrwanie życia na Ziemi w tak dużym stopniu, jak ewolucja w kierunku diety wegetariańskiej.”

Dodał on także: „Dwie rzeczy są nieskończone: wszechświat oraz ludzka głupota, choć nie jestem pewien co do tej pierwszej.”

W wyniku produkcji mleka i mięsa powstaje więcej gazów cieplarnianych, takich, jak metan i dwutlenek węgla, niż emitują wszystkie samochody jeżdżące po kuli ziemskiej. **To właśnie przemysł wyzyskujący zwierzęta „użytkowe” jest pierwszym w rankingu sprawcą zanieczyszczenia środowiska i efektu cieplarnianego.** Tak ważne dla równowagi klimatycznej Ziemi tropikalne lasy deszczowe są masowo karczowane, a w ich miejsce powstają kolejne pastwiska i kolejne pola uprawne służące produkcji pasz. Tzw. „zielone płuca Ziemi” niszczone są w tempie szybszym, niż kiedykolwiek wcześniej.

Niemiecki Federalny Urząd ds. Ochrony Przyrody nawołuje konsumentów do przyjęcia postaw przyjaznych klimatowi i do ograniczenia konsumpcji mięsa. Szef tego urzędu **prof. dr Andreas Troge** przyznał w dzienniku „Berliner Zeitung”: „Musimy się zastanowić nad nadmiernym spożyciem mięsa. Byłoby to korzystne nie tylko dla naszego zdrowia – spowolniłoby to również zmiany klimatyczne na naszej planecie.” Prof. Troge dodał: „Zmiana diety wcale nie musi oznaczać ani wyrzeczeń, ani spadku jakości życia.”

**Laureat Pokojowej Nagrody Nobla 2007** i przewodniczący zespołu „Intergovernmental Panel on Climate Change” (IPCC) w ONZ, **Rajendra Pachauri**, wzywa obywateli Ziemi, aby ograniczyli spożycie mięsa, gdyż jest to przyzwyczajenie zbyt destrukcyjnie działające na klimat naszej planety.

**Jak wykazują badania, produkcja jednego tylko kilograma mięsa pociąga za sobą emisję aż 36,4 kg CO<sub>2</sub>!**

Renomowany **WorldWatch Institute** opublikował w roku 2009 wyniki badań w zakresie oddziaływania hodowli zwierząt i konsumpcji produktów pochodzenia zwierzęcego na zmiany klimatyczne. **Wyniki te wykazują, że konsumpcja mięsa, mleka i jaj jest odpowiedzialna za min. 51 % emisji gazów cieplarnianych generowanych przez człowieka.**

Źródło: [provegan.info/studie-klimawandel](http://provegan.info/studie-klimawandel)

Najbardziej nieprawdopodobne w tym zjawisku jest nie tyle ekstremalnie negatywny wpływ hodowli zwierząt na klimat, ile to, że większość dyskusji pojawiających się w mediach temat ten zwyczajnie pomija. Jest to tym bardziej groteskowe, jeżeli uświadomimy sobie, że politycy, naukowcy, dziennikarze i ich rozmówcy dobrze wiedzą o tych zależnościach. Czy może dyskutuje się w mediach na te tematy bez uprzedniego przygotowania?

Trzeba zdać sobie sprawę z tego, że **redukcja emisji gazów cieplarnianych bez istotnej zmiany w żywieniu ludności na świecie – tzn. zmiany diety na wegańską – nie jest możliwa.** Mimo to twórcy opinii publicznej wyrażają niepokój o zmiany klimatyczne i o ich niszczycielskie skutki. Z przerażeniem słucha się ich wywodów, w których nie pojawia się **najważniejsza przyczyna tej ekologicznej katastrofy.** Czy dla tych ludzi ważniejsze są uciechy podniebienia niż

ratowanie naszej planety? Wszyscy aktorzy tych medialnych występów wiedzą, że biorą udział w swoistym przedstawieniu polegającym na wyrażaniu obaw o klimat. Jednocześnie jednak należą oni do kręgów, które nie są zainteresowane ani zmniejszeniem produkcji ani sprzedaży produktów pochodzenia zwierzęcego. Najwyraźniej wiedzą, że to nie oni będą ofiarami katastrof ekologicznych – będą to w pierwszym rzędzie mieszkańcy najbiedniejszych krajów, w drugim przyszłe pokolenia.

Także **morza na naszej planecie** są od lat odławiane w takim stopniu, że **znajdują się o krok od globalnej ekologicznej katastrofy**. Życie wielu gatunków ryb jest zagrożone. Wykorzystywanie mórz jako gigantycznych wysypisk śmieci, do których trafiają chemikalia i plastyki, jest alarmujące! Ciągłe wpuszczanie trucizn do wód powoduje, iż większość ryb jest zatruta do tego stopnia, że ich spożycie staje się niebezpieczne dla zdrowia.

Dziś widzimy, jak bardzo trafny był sceptycyzm Alberta Einsteina w stosunku do ludzkiej inteligencji. Sytuacja stała się nie tylko dramatyczna, ale i nacechowana perwersją. Poprzez zjadanie produktów pochodzenia zwierzęcego ludzie nie tylko szkodzą własnemu zdrowiu, nie tylko brutalnie wyzyskują swoich „mniejszych braci”, nie tylko doprowadzają do śmierci głodowej dzieci i dorosłych. Swym postępowaniem podcinają gałąź, na której sami przecież siedzą. Niszczą środowisko naturalne, które jest niezbędne dla ich własnej egzystencji. Nie myślą o swoich dzieciach i wnukach, które będą musiały walczyć z problemami kreowanymi dziś.

Codziennie jako konsumenci przy ladzie sklepowej mamy wybór. Czy chcemy się przyczynić do zagłady środowiska naturalnego?

Bardzo gorąco polecam książkę mówiącą szerzej o tych zagadnieniach:

- **John Robbins – The Food Revolution: How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World**



# Weganizm

## Kwestia wiary

**Poniższy rozdział jest skierowany jedynie do osób wierzących w Boga, niezależnie od wyznania. Jego przesłanie jest uniwersalne, ponieważ opiera się na elementach wspólnych dla wszystkich religii.**

W wyobrażeniach wszystkich wielkich religii Bóg jest Stwórcą świata, ludzi i zwierząt. Obdarzył człowieka ciałem, duszą i zdrowiem. Stworzył dziewicze środowisko naturalne oraz żyjące w nim zwierzęta.

**Czy to więc możliwe, aby Bogu podobało się ...**

- gdy jego dzieło jest bezwzględnie wykorzystywane i niszczone?
- gdy zdrowie, którym obdarzył człowieka, jest rujnowane szkodliwą dietą?
- gdy ludzie w krajach Trzeciego Świata głodują, podczas gdy odebrane im jedzenie przeznaczone jest na paszę dla dręczonych „zwierząt użytkowych”?
- gdy środowisko naturalne jest bezmyślnie niszczone przez człowieka?
- gdy zwierzęta, które stworzył, są wyciskiwane i bezgranicznie cierpią?

Wszystko to jest skutkiem konsumpcji mięsa, wędlin, mleka, sera, jaj oraz innych produktów pochodzenia zwierzęcego. Każdy, kto je spożywa, niszczy boskie dzieło stworzenia. Należy podkreślić, że czyni to mając pełną świadomość konsekwencji swojego postępowania.

**Gdy u kresu swego ziemskiego bytowania wierzący stanie przed Stwórcą, może okazać się, że depreczując boskie dzieło skazał się na wieczne potępienie.**

**Czy aby na pewno doczesne rozkosze podniebienia są tego warte?**



# Posłowie autora

Kiedy weźmie się pod uwagę oczywiste fakty, perfidia, ignorancja, głupota i egoizm rodzaju ludzkiego wręcz porażają. Odczuwam ból nie do zniesienia i nieskończone współczucie dla istot, które są całkowicie bezbronne wobec okrucieństw popełnianych przez człowieka: **głodujących ludzkich dzieci i okrutnie dręczonych zwierząt**. Codziennie, gdy jestem świadkiem tych zbrodni, miotają mną złość, smutek i bezsilność. Ale nie chcę i nie mogę odwracać wzroku jak ludzie, których nie interesuje cierpienie za murami farm i ubojni. Budzą we mnie odrazę czyny, na skutek których każdego dnia 40 tysięcy dzieci umiera z głodu i niedożywienia, bo pokarm roślinny, którym można by je nakarmić, przeznaczony jest na paszę dla zwierząt wykorzystywanych do produkcji mięsa, nabiału i jaj. Obżerający się nimi mieszkańcy krajów dobrobytu zapadają na tzw. „choroby dobrobytu” – choroby będące efektem złej diety. Sam szczyt piramidy okrucieństwa okupuje przemysł medyczny przeprowadzający swoje jakże okrutne eksperymenty i testy na zwierzętach (które prawie zawsze okazują się bezużyteczne) pod przykrywką leczenia ww. schorzeń.

W pełni zgadzam się z wypowiedzią Joaquina Phoenixa z filmu „Earthlings” („Ziemianie”): „Systematyczne torturowanie i mordowanie stworzeń zdolnych do odczuwania pokazuje nam, do jakiego poziomu człowiek może się zniżyć, jak nisko może upaść.”

Opierając się na wypowiedzi izraelskiego noblisty Isaaca Bashevisa Singera, również przychyliam się do zdania, że **sposób, w jaki ludzie traktują inne istoty jest drwiną z ideałów i rzekomego „humanizmu”**.

Promykiem nadziei są liczne pozytywne reakcje na pierwsze wydania mojej broszury oraz niezwykle motywujące historie osób, które pomyślnie przeszły na weganizm. Nie byłoby to możliwe, gdyby nie wspaniali ludzie, którzy poświęcili czas na rozpowszechnianie tych informacji.

Zostańcie weganami. To proste. Jedyne, co musicie zmienić, to nawyki. Dzięki temu będziecie mieli wkład nie tylko w ochronę środowiska, zwierząt i ludzi, ale także i we własne zdrowie.

dr n. med. Ernst Walter Henrich

dr n. med. Ernst Walter Henrich

# Weganizm

## Informacje o najzdrowszym sposobie odżywiania się

i jego znaczeniu dla ochrony środowiska, praw zwierząt i ludzi.



### O autorze

Ernst Walter Henrich studiował medycynę w Kolonii. W 1986 r. uzyskał stopień doktora, a w 1988 r. tytuł specjalisty medycyny naturalnej. Specjalizuje się w dziedzinie profilaktyki, w szczególności pielęgnacji skóry i zdrowego odżywiania. Zagadnienia te wykłada od wielu lat na uczelniach.

Od wielu lat jest weganinem, podobnie jak jego pies Felix, który skończył 19 lat.