

Dr. med. Ernst Walter Henrich

# Vegan

**Cea mai sănătoasă alimentație**

și efectele sale asupra climei, mediului, drepturilor  
animalelor și omului



# Autorul



Ernst Walter Henrich a studiat medicina în Köln și a obținut doctoratul în medicină în anul 1986. A continuat pregătirea în domeniul naturopatiei, fiind autorizat în 1988 de către Asociația Medicilor de a practica medicina naturopată. Specializat în domenii ale medicinei preventive – în special în alimentația sănătoasă și în îngrijirea sănătoasă a pielii, s-a perfecționat în decursul multor ani prin participarea la numeroase cursuri și seminarii de specialitate. Dr. med. Ernst Walter Henrich practică de mulți ani o alimentație vegană. Împreună cu bucătarul gastronom Raphael Lüthy a publicat cartea de bucate Vegan Gesund, lucrare de referință a bucătăriei vegane sănătoase. De asemenea, câinele său Felix, hrănit tot vegan, a atins vârsta remarcabilă de 19 ani.

Noutăți importante și informații valoroase pe tema alimentației vegane găsiți pe

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

**Dacă doriți să distribuiți mai departe această broșură,** vă putem trimite gratis un număr suficient de exemplare. Vă rugăm să folosiți formularul de solicitare aflat pe pagina [www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info)

# Introducere

Cu decenii în urmă, geniul Albert Einstein spunea:

*„Nimic nu va aduce beneficii mai mari pentru sănătatea oamenilor și nu va crește șansele supraviețuirii pe Pământ ca trecerea la o alimentație **vegetariană**.”*

Surprinzătoare cuvinte pentru acea perioadă, în care nu se cunoștea prea mult despre influența și efectele alimentației asupra sănătății, mediului, climei, a foametei mondiale, asupra drepturilor oamenilor și animalelor. Dacă Albert Einstein ar fi avut la dispoziție la acea vreme informațiile pe care ni le oferă astăzi știința, declarația sa ar fi fost cu siguranță ușor modificată, și anume:

*„Nimic nu va aduce beneficii mai mari pentru sănătatea oamenilor și nu va crește șansele supraviețuirii pe Pământ ca trecerea la o alimentație **vegană**.”*

Alimentația vegană nu conține nici un compus de origine animală și, în măsura în care este practică corect și diversificată, reprezintă din punct de vedere medical cea mai sănătoasă alimentație și cea mai benefică alegere pentru mediu, climă, animale și oameni.

Deoarece alimentația vegană și stilul de viață vegan sunt atât de importante pentru fiecare om în particular, pentru societate în ansamblu, în special pentru copii și nepoții noștri, pentru mediu, climă și animale, m-am decis să public această broșură.

Pentru a lua cele mai bune decizii pentru binele propriei persoane și pentru binele întregii planete, este nevoie

să avem cele mai corecte informații disponibile.

Obiceiurile alimentare din țările industrializate au efecte dramatice asupra sănătății oamenilor, asupra schimbărilor climatice, asupra mediului în totalitate, asupra destinului animalelor, asupra destinului milioane de oameni înfometaji și asupra milioane de copii, care suferă și mor din cauza înfometării.

Această broșură și website-ul [www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info) își propun să arate numeroasele avantaje ale alimentației vegane pentru oameni, animale, mediu și climă.

Este important să înțelegem, că dieta vegană nu reprezintă o asceză sau renunțarea la plăcerea de a mânca, ci dimpotrivă, oferă extrem de multe posibilități pentru un festin minunat, așa cum în mod impresionant o demonstrează numeroase cărți de bucate și restaurante vegane.

Un scurt film asociat acestei broșuri este disponibil pe adresa:  
[www.ProVegan.info/kurzfilm-vegan](http://www.ProVegan.info/kurzfilm-vegan)

Dr. med. Ernst Walter Henrich



# Vegan

## Cea mai sănătoasă alimentație

Alimentația are o influență decisivă asupra sănătății noastre: „Ești ceea ce mănânci.”

O alimentație optimă ne oferă șansa minunată de a trăi o viață lungă în cele mai bune condiții de sănătate și în formă maximă. Având în vedere importanța enormă a alimentației, apare evidentă necesitatea de a ne informa despre alimentația sănătoasă din punctul de vedere al nutriției, cu ajutorul studiilor științifice de încredere și recunoscute în lumea întreagă!

Deși cunoaștem cu toții recomandările din presă, și anume să mâncăm cât mai multe fructe și legume și cât mai puțină carne, totuși carnea apare tot mai des ca o parte componentă normală a unei presupuse alimentații sănătoase și echilibrate.

**Efectele dăunătoare pe care carnea le are asupra sănătății** au fost însă demonstrate prin nenumărate studii științifice. Efectele catastrofale asupra sănătății ca urmare a consumului de lapte, brânză și alte produse lactate sunt mult mai puțin sau chiar de loc cunoscute.

Atunci când catastrofe naturale sau atacuri teroriste produc moartea a sute sau mii de oameni, suntem șocați. Dar când milioane de oameni suferă și mor de cancer, boli cardiace, tensiune arterială crescută, diabet, Alzheimer, obezitate și alte boli cauzate de alimentația eronată, acest lucru este acceptat cu resemnare. În timp ce oamenii sunt dezinformați în privința unei diete sănătoase, **de această situație profită anumite branșe din economie.**

**Medici, clinici, producători de echipamente medical e și concerne farmaceutice** obțin profituri uriașe, când oamenii suferă de boli cronice și sunt tratați de aceste boli. **Industria produselor animale** obține profituri enorme, când oamenii consumă produse precum carne, lapte, produse lactate sau ouă, produse care oricum îi îmbolnăvesc pe cei care le consumă. Este foarte înșelător faptul că efectele dăunătoare ale alimentației greșite, bazată pe produse animale, nu apar imediat, ci sunt vizibile după un număr de ani. Este adevărat că medicina a înregistrat un progres uriaș în ultimii ani, însă, pentru acest lucru plătim un preț enorm din două puncte de vedere. În primul rând cresc **costurile alocate sănătății**, și deci contribuțiile pentru asigurările de sănătate. În al doilea rând, datorită progresului medicinei, cei care suferă de boli datorate consumului de produse animale, ajung la vârste tot mai înaintate. Chimioterapia, medicamentele, aparatele medicale moderne, operațiile și alte intervenții invazive costisitoare **nu tratează cauzele, ci mai degrabă simptomele** bolilor cronice, astfel încât viața, și totodată și **suferința bolnavilor să fie prelungită**. La polul opus, scopul unei științe medicale responsabile, aflată cu adevărat în interesul oamenilor, ar trebui să fie acela de a ajuta oamenii să aibă o viață lungă în cele mai bune condiții de **sănătate fizică și mentală**. Acest lucru

poate fi obținut **numai prin prevenție**, deci printr-o **alimentație sănătoasă** și un stil de viață sănătos. Însă, de pe urma oamenilor sănătoși nu câștigă nici medicii, nici clinicile sau industria farmaceutică, nici producătorii de aparatură medicală. Cine are atunci interesul să mențină populația sănătoasă? Din observațiile mele, nici **companiile de asigurări de sănătate** nu au acest interes. Deoarece, oricât de mult vor crește costurile asigurărilor de sănătate, persoanele asigurate vor trebui să le plătească prin contribuții tot mai mari. De asemenea, **politica** are strânse legături cu profiturile uriașe din industria sănătății și cea a creșterii animalelor, astfel încât nici din această direcție nu ne putem aștepta la vreun ajutor.

Dar se poate și mai rău de atât. Organizații de nutriție, aparent independente, care stabilesc recomandări oficiale de nutriție pentru populație, **sunt finanțate** de către **industriile de carne, lapte și ouă**. Mulți cercetători sau oameni de știință primesc contracte de consultanță bine plătite, sau alte avantaje în instituții aparent independente de nutriție. În aceste condiții, credeți că aceste organizații sau cercetătorii lor vor face recomandări împotriva produselor firmelor care îi plătesc, sau de pe urma cărora profită în diverse moduri? De asemenea, în domeniul politic, reprezentanții intereselor industriilor animale activează cu mare succes. Tocmai de aceea, în lumea întreagă sunt alocate sume enorme sub forma de **subvenții**, industriei produselor animale. Numai UE cheltuie anual mai mult de 50 miliarde de Euro pentru subvențiile industriei agrare, cea mai mare parte din acestea mergând către industria produselor animaliere. Chiar se acordă prime de export pentru produse animale, astfel încât, produse animale foarte ieftine din UE să satureze piața mondială, și în acest fel, să distrugă existența micilor producători din țările sărace.

În lumea întreagă, în consiliile guvernamentale care stabilesc recomandările nutriționale, se găsesc în procent majoritar reprezentanți ai industriilor produselor animale. Însă aceștia nu sunt întotdeauna cunoscuți în postura de reprezentanți ai industriei animaliere. Contracte de consiliere bine plătite sau alte comisioane nu atrag prea mult atenția, fiind considerate „activități secundare”. Profesorul Campbell a deconspirat acest sistem, în cartea sa „China Study”, din poziția de intrus în sistem. Să dăm un exemplu din Elveția, unde nici măcar nu se încearcă să se ascundă legătura cu industria produselor animale: până de curând, directoarea de marketing a industriei cârnii era membru în „comisia pentru alimentație a Elveției”, care acționează ca cea mai înaltă instanță pentru recomandări nutriționale oficiale în Elveția, și care consiliază administrația Elveției. Această doamnă a fost responsabilă cu conducerea departamentului de marketing al industriei cârnii, cu creșterea cifrei de afaceri a acestei industrii. Ne putem închipui că ea ar pleda împotriva utilizării produselor din carne și deci împotriva celor care au angajat-o?

Acesta este un exemplu obișnuit în întreaga lume de **manipulare legală**. În comisiile pentru alimentație se află lobbyiști, cercetători de nutriție, medici, PR- și oameni specialiști de marketing, care sunt finanțați de către industria cârnii, a produselor lactate și de către industria producătoare de ouă. Și tocmai aceste persoane elaborează recomandările oficiale de nutriție pentru populație. De aceea, aceste recomandări sunt în contradicție atât de des cu punctul de vedere științific, care atestă efectele negative ale consumului de produse animale asupra sănătății. Profesorul Dr. T. Colin Campbell rezumă acest **sistem al manipulării** în cartea sa, după cum urmează: **„Cunoaștem enorm de mult**

**despre legătura dintre alimentație și sănătate. Însă, adevărata știință a fost îngropată într-o ceață de informații subiective și chiar dăunătoare sănătății—prin pseudo știință, diete la modă și propaganda industriei alimentare.”**

O metodă preferată și comună de manipulare folosită de către industria cârnii și susținătorii săi este contestarea studiilor unor renumiți oameni de știință, care prezintă dovezi clare despre efectele dăunătoare ale consumului de produse animale asupra sănătății. În aceste cazuri, sunt criticate detalii irelevante ale studiilor, cum ar fi metodologia studiilor. Deși aceste critici sunt irelevante și se poate demonstra cu ușurință faptul că sunt eronate, **industria produselor animale își atinge scopul: după ce studiul a fost criticat de un susținător al industriei animale, deodată respectivul studiu devine „controversat”**. Și astfel, prin metode incorecte și manipulative se reușește să se distrugă credibilitatea unor renumiți oameni de știință, precum și pe cea a studiilor lor. Prin astfel de metode incorecte, este afectată credibilitatea unor cercetători renumiți și a cercetărilor lor, deoarece un cetățean normal, de obicei nu urmărește întregul curs al acestei manipulări și identifică respectivele studii ca fiind „false”, „controversate” sau „neserioase”. Acest cetățean nesigur pe el va suferi ani de zile consecințe drastice asupra sănătății sale de pe urma acestei propagande de manipulare.

O altă metodă de manipulare comună și foarte des întâlnită este aceea, de a selecta dintr-un **produs total nesănătos cum ar fi laptele**, acele substanțe care sunt totuși importante în alimentație, și **pe baza acelor substanțe conținute, să se catalogueze în mod speculativ întregul aliment**. În acest mod își face reclamă de ani de zile industria laptelui și cei care susțin această industrie, afirmând

că datorită conținutului său de calciu și proteine, laptele ar fi tare sănătos, și că ar contribui la un sistem osos puternic. Proteina de origine animală, îndeosebi cea din lapte este un foarte bun **promotor de proliferare a celulelor canceroase**. Acest lucru a fost demonstrat în numeroase studii. Profesorul Dr. T. Colin Campbell care a studiat acest lucru în cadrul lucrării sale „China Study”, studiu finanțat de către statul american și cel chinez, afirma în urma cercetărilor: **„Ce tip de proteină se dovedește în mod consistent și puternic producătoare de cancer? Caseina, care întrunește 87 % din proteinele conținute în laptele de vacă, stimulează toate stadiile de creștere și dezvoltare a cancerului. Ce tip de proteină se dovedește, chiar atunci când este administrată în doze foarte mari, a nu contribui în nici un fel la dezvoltarea cancerului? Proteinele sigure s-au dovedit a fi cele de natură vegetală, de exemplu proteinele din grâu sau soia.”** Există nenumărate studii care demonstrează pericolele imense pentru sănătate asociate cu consumul de lapte. Mai rău decât atât : Potrivit unui studiu al Oficiului Național pentru Sănătate (BAG) din 2013, **92 % din substanțele toxice și cauzatoare de cancer din alimentație (Dioxine și PCB) provin din produsele animale. Laptele și produsele lactate cu un procent de 54 % constituie cel mai important furnizor de astfel de substanțe toxice!**

Calciul se obține de fapt mult mai bine din surse vegetale. **Biodisponibilitatea calciului** din lapte este relativ redusă în comparație cu cea din diverse tipuri de legume bogate în calciu (de ex. broccoli). Aceasta înseamnă că deși laptele este bogat în calciu, acesta nu poate fi absorbit și folosit de către corpul nostru. Sursele de proteine animale, cum ar produsele lactate, carnea sau ouăle, datorită conținutului mare de aminoacizi sulfuroși, conduc la pierderi

enorme de calciu prin rinichi. Este clar că: laptele este lăudat datorită conținutului mare de proteine, însă în același timp aceste proteine nesănătoase împiedică absorbția calciului, și în plus cauzează pierderi de calciu din organism! **Nu întâmplător ratele cazurilor de osteoporoză (atrofie osoasă) sunt cele mai crescute în țările în care consumul de lapte este cel mai crescut, și sunt cele mai scăzute în țările în care consumul de lapte este cel mai redus.**

Cel mai probabil, cetățeanul obișnuit nu are idee că laptele conține un număr de diverși hormoni (hormoni de creștere, hormoni sexuali, etc ), care în mod normal se pot achiziționa din farmacii numai pe bază de prescripție medicală, datorită riscurilor mari pentru sănătate pe care le prezintă. Din punct de vedere biologic, laptele de vacă are ca scop să ajute un vițel să crească în cel mai scurt timp. Însă când un astfel de **cocktail hormonal** este aplicat unui alt tip de organism, ca cel al omului, care nu a fost proiectat pentru o astfel de dezvoltare rapidă, atunci apar o serie de boli cronice, deseori mortale: cancer, boli cardiace, diabet, demență, Alzheimer, accidente vasculare cerebrale, obezitate, etc.

A promova avantajele laptelui pentru sănătate, pe baza conținutului său de proteine și calciu, este la fel de absurd, ca promovarea unor ciuperci otrăvitoare ca fiind foarte sănătoase, numai pentru că mai conțin și niște vitamine pe lângă otrăvurile lor.

Poveștile servite de industria animală, în care carnea, ouăle, laptele și produsele lactate ar fi alimente sănătoase și valoroase, sunt de cele mai multe ori acceptate, fără a fi puse la îndoială, de către consumatorii neștiutori și de către politicienii dezinteresați. În multe state și în UE, produse animale total nesănătoase și obținute prin torturarea animalelor, sunt subvenționate masiv cu bani publici. Este

un scandal incredibil faptul că în Germania, laptele vegetal este total dezavantajat având un TVA de 19 %, în timp ce laptele de vacă cu un TVA de 7 % și numeroase subvenții este masiv promovat. Acest comportament al politicianilor este total inacceptabil, deoarece aceștia în mod public **pun mai presus interesele economice ale industriei animale față de binele și sănătatea cetățenilor**, cărora ar trebui să le fie dedicați în primul rând.

Alimentația sănătoasă este deseori atacată chiar și în **presă**. În multe cazuri nici nu se poate dovedi dacă jurnalistul respectiv a fost doar dezinformat sau dacă are legături cu industria animalieră, deci dacă are interese economice. De exemplu: în anul 2004 a fost un caz, în care un copil care se presupune că a fost hrănit vegan de către părinții săi, a murit. De fapt, bietul copil nu a primit nici un fel de hrană, deci nici hrană vegană. Copilul avea pneumonie, nu a fost dus la medic pentru a primi tratament adecvat, și ca urmare nu a fost alimentat de loc. Șocant în toată povestea aceasta nu este numai faptul **că acel copil nu a primit nici un fel de mâncare (deci nici vegană)**, ci și că părinții erau adepții unei diete speciale („Urkost“/alimentație primordială). Această „Urkost“ nu are nimic în comun cu alimentația vegană sănătoasă și valoroasă din punct de vedere nutrițional și psihologic. Ca de obicei, presa nu a considerat necesar să se facă noi cercetări în această poveste sau să se aducă în discuție principiile nutriționale ale unei diete vegane. Presa a condamnat pur și simplu alimentația vegană, în interesul și în avantajul industriei animale și cu prejudiciile cunoscute, deși cazul concret nu are nici o legătură cu alimentația vegană. În mintea oamenilor a rămas însă impresia greșită despre alimentația vegană, acest lucru fiind în continuare în interesul industriei animale.

Pe de altă parte, există milioane de oameni, care datorită alimentației eronate, în special **carne, lapte, produse lactate,**

**ouă, grăsimi și proteine animale,** suferă și mor din cauza obezității, a hipertensiunii, infarctului miocardic, anginei, accidentelor cerebrale vasculare, arteriosclerozei, osteoporozei, cancerului, diabetului, Alzheimer și altor boli cronice. Nenumărate cercetări științifice de nutriție din ultimii ani au arătat legătura dintre consumul de produse animale și aceste boli grave. De asemenea, studiile din ultimii ani au arătat faptul că **peștele** este contaminat într-o proporție alarmantă cu substanțe toxice din mediu precum dioxine sau metale grele. În 2009 universitățile din Barcelona și Granada au efectuat diferite studii pentru a determina contaminarea copiilor și a femeilor însărcinate cu mercur, și au stabilit că există o legătură clară între consumul de pește și **contaminarea cu mercur**. O concentrație crescută de mercur afectează fără îndoială **capacitatea mentală a copiilor** (memoria, vorbirea) și a fost asociată cu o **întârziere în dezvoltare** a copiilor. Mai multe studii, printre care și un studiu francez din 2007, relevă faptul că **peștele și laptele** reprezintă cele mai semnificative surse de ingestie ale **substanțelor toxice** (dioxine, furani și dioxin-like PCBs).

Numeroase studii au demonstrat legătura dintre **consumul de lapte și un număr de boli grave** precum cancerul de sân, cancerul de prostată, Alzheimer, scleroza multiplă, Parkinson, diabet de tip I și II, cancer ovarian, oteoporoză, etc. Statisticile publicate de către Organizația Mondială a Sănătății (OMS) privind **incidența cancerului de sân** se corelează cu **nivelul consumului de lapte** în țările respective. Raportul „EU-BST-Human-Report“ inițiat de UE, în care s-au verificat efectele consumului de lapte asupra sănătății oamenilor, a concluzionat că datorită conținutului de hormoni din lapte, poate fi stimulată **creșterea tumorilor maligne**, în special în cazul cancerului de sân și de prostată.



Faptul că milioane de oameni sunt bolnavi și mor datorită consumului de produse animale este pur și simplu acceptat ca fiind „normal”- nu generează reacții din partea media. Însă, când într-un caz izolat, datorită unor părinți iresponsabili, un copil a avut probleme, atunci nu numai că se isterizează media, dar antrenează și indignarea și revolta celor neinformați precum și a reprezentanților industriei animaliere. Rezultatele cercetărilor nutriționale și afirmațiile multor cercetători nutriționiști, contravin reacțiilor acestei prese neprofesioniste și a celor care fac lobby „industriei animalelor de consum”. De exemplu, într-o publicație din 2003 **Societatea Americană pentru Nutriție (ADA, American Dietetic Association) și Societatea dieteticienilor din Canada (Dietitians from Canada)** s-au pronunțat ferm în favoarea avantajelor alimentației vegane. În aceste asociații se găsesc cei mai renumiți cercetători ai SUA și Canada. Numai ADA are aproximativ 70.000 de membrii. În această publicație, printre altele se afirmă următoarele:

*„Alimentația vegană bine planificată și alte forme ale alimentației vegetariene sunt adecvate pentru toate etapele vieții, inclusiv perioada de sarcină, alăptare, copilărie și adolescență.”*

În plus, renumitul dietetician german **Prof. Dr. Claus Leitzmann** afirma:

*„Studii efectuate în lumea întreagă pe persoane care trăiesc vegan, dar și studii efectuate de noi, arată că veganii sunt indubitabil în medie mai sănătoși decât restul populației. Greutatea corporală, tensiunea arterială, valorile colesterolului, funcționarea rinichiilor ca și starea generală de sănătate se situează mai frecvent în limite normale.”*

În 2009 **Asociația americană de nutriție (ADA, American Dietetic Association)** a

publicat un document de poziție despre alimentația vegetariană și vegană, în care recomanda aceste forme de alimentație. Acest lucru este cu atât mai remarcabil, cu cât legăturile pe care ADA le are cu industria cărnii sunt cunoscute. Însă datele științifice care susțin alimentația vegană nu pot fi ignorate. În această publicație se concluzionează că formele de alimentație vegetariană inclusiv cea vegană - atâta timp cât sunt realizate corect -, sunt sănătoase și nutritive pentru adulți, bebeluși, copii și adolescenți și chiar pot ajuta la prevenirea și ameliorarea multor boli cronice precum boli cardiace, cancer, obezitate și diabet. Publicat în iulie 2009 în ziarul „Journal of the American Dietetic Association” documentul reprezintă poziția oficială a Asociației Americane pentru Nutriție, relativ la **alimentația vegetariană și vegană**:

*„Poziția Asociației Americane de Nutriție este aceea că o alimentație vegetariană sau vegană bine planificată, inclusiv forme de alimentație total vegetariene sau vegane sunt sănătoase, adecvate din punct de vedere nutrițional și prezintă avantaje în prevenția și tratarea anumitor boli. O formă de alimentație vegetariană bine planificată este adecvată pentru oameni în toate etapele de viață, inclusiv în perioada de graviditate, alăptare, bebeluși, copii, adolescenți și sportivi.”*

Aici se poate observa, că din păcate, organizații importante precum ADA și DC, datorită structurii membrilor lor precum și datorită relațiilor pe care le au cu industria animalieră fac compromisuri și cataloghează alimentația vegetariană ca fiind sănătoasă, deși de fapt o alimentație vegetariană, datorită efectelor dăunătoare ale produselor lactate și ouălelor, este extrem de nesănătoasă. **Sănătoasă este numai alimentația vegană.**

**Comisia medicilor pentru medicina responsabilă PCRM** („The Physicians' Committee for Responsible Medicine“) este o organizație non profit, care susține medicina preventivă, realizează cercetări clinice și promovează standarde ridicate de etică și eficiență în cercetare. Această organizație PCRM recomandă **alimentația vegană ca fiind cea mai sănătoasă**, și justifică acest lucru în mod logic și rezonabil:

*„Alimentația vegană, care nu conține nici un produs animal, este de fapt mai sănătoasă decât alimentația vegetariană. Alimentația vegană nu conține colesterol și de fapt mai puține grăsimi, grăsimi saturate și calorii ca alimentația vegetariană, deoarece nu conține produse lactate și ouă. Cercetările științifice arată că atunci când cantitatea produselor de origine animală din alimentație scade, cresc avantajele pentru sănătate, ceea ce face ca alimentația vegană să fie cea mai sănătoasă în totalitate.”*

**Profesorul Dr. T. Colin Campbell**, autorul studiului nutrițional „The China Study“ lămurește avantajele unei alimentații vegane după cum urmează:

*„De fapt, rezultatele acestor cercetări indică faptul că marea majoritate de 80 până la 90 % din bolile de cancer, cardiovasculare sau alte forme de boli degenerative pot fi prevenite, cel puțin până la vârste foarte înaintate, pur și simplu adoptând o dietă vegetală.”*

*„În plus, există studii impresionante care dovedesc faptul că boli cardiovasculare în stadiu avansat, diabet și unele din celelalte boli degenerative pot fi reversate prin dietă.”*

**Dr. T. Colin Campbell**, profesor emerit al Universității Cornell, a fost mai bine de patruzeci de ani unul dintre cei mai recunoscuți cercetători nutriționiști din întreaga lume, având realizate mai mult

de 300 de lucrări de cercetare. Studiul său cel mai de seamă, proiectul - China, este cel mai amplu studiu despre sănătate și nutriție, care a fost realizat vreodată. Acest studiu a fost finanțat cu ajutorul fondurilor pentru cercetare ale SUA și ale Chinei și de aceea a fost deosebit de bine monitorizat de către autorități.

**Câteva citate din cartea „Studiul China“ a profesorului Dr. T. Colin Campbell:**

*„Cei care mâncaseră cele mai multe alimente de origine animală, se îmbolnăviseră cel mai mult de boli cronice. Chiar și cantități relativ mici de alimente de origine animală au fost asociate cu efecte dăunătoare. Cei care mâncaseră cea mai mare parte de alimente de origine vegetală, erau cei mai sănătoși și nu aveau nici o tendință de a dezvolta vreuna din bolile cronice.”*

*„Ce tip de proteină s-a dovedit în mod evident și constant a fi cauzatoare de cancer ? Caseina, care întrunește 87 % din totalul proteinelor conținute în laptele de vacă, era un promotor de dezvoltare pentru toate stadiile evolutive ale cancerului. Ce tip de proteină s-a dovedit a nu fi promotor al bolii canceroase, chiar și consumată în doze crescute? Proteinele sigure au fost cele de origine vegetală, de exemplu cele din grâu și soia.”*

*„Nutrienții din alimentele de origine animală au dus la creșterea dezvoltării tumorilor, în timp ce nutrienții din alimentele vegetale au redus dezvoltarea tumorilor.”*

*„Asocierea strânsă a unei alimentații bogate în proteine de origine animală, bogată în grăsimi, cu producerea de hormoni sexuali și o menstră timpurie, trăsături care cresc semnificativ riscul apariției cancerului de sân, este o observație importantă. Este foarte clar că nu ar trebui să ne lăsăm copiii*

să consume o alimentație bogată în alimente de origine animală.”

„Consumul proteinelor animale a fost asociat în Studiul China, cu frecvența cancerului în cadrul familiilor.”

„Persoanele care consumă în cea mai mare măsură proteine animale se îmbolnăvesc cel mai frecvent de boli cardiace, cancer și diabet.”

„Aceste rezultate arată că bolile cardiace, diabetul și obezitatea, cu ajutorul unei alimentații sănătoase, sunt reversibile. Alte studii arată că diverse boli canceroase, autoimune, starea sistemului osos și a rinichilor, acuitatea vizuală și deteriorarea creierului la vârste înaintate (disfuncția cognitivă și Alzheimer) sunt în mare măsură influențate prin dietă. Cel mai important este faptul că tipul de alimentație care reversa aceste boli era constituit din aceleași alimente vegetale valoroase, care s-au dovedit atât în cercetările mele experimentale, cât și în Studiul China, a fi promotori optimi ai stării de sănătate. Rezultatele coincid.”

„Evidențele științifice recente, colectate de la cercetători din lumea întreagă arată că aceeași dietă, care este bună pentru prevenția cancerului, este bună și pentru prevenția bolilor cardiace, și pentru obezitate, diabet, cataractă (opacificarea cristalinelor), degenerare maculară, Alzheimer, disfuncții cognitive, scleroză multiplă, osteoporoză și alte boli. În plus, acest tip de alimentație poate fi benefic oricărei persoane, indiferent de predispoziția genetică ori de dispoziția personală. La baza tuturor acestor boli, și a multor altele, se găsește aceeași cauză: o alimentație și un stil de viață nesănătos, în mare parte toxic, care prezintă un surplus de factori promotori de boli, și o lipsă de factori promotori de sănătate; cu alte cuvinte: dieta occidentală. În opoziție,

există o formă de alimentație care contracarează toate aceste boli: o dietă, care se bazează pe alimente valoroase de origine vegetală.”

„Pe scurt, este vorba despre multiplele beneficii pentru sănătate ale consumului de alimente vegetale și de riscurile pentru sănătate generate de alimentele provenite din surse animale, riscuri pe care le conțin toate tipurile de carne, produsele lactate și ouăle.”

„Am realizat că unele dintre cele mai laudate convenții sunt false, și că adevărata stare de sănătate a fost în mare parte distorsionată. Cel mai regretabil este faptul că populația neștiutoare a plătit cel mai mare preț.”

„Vreau să elimin informațiile cauzatoare de confuzie, să fac din nou sănătatea un lucru simplu și la aceasta aduc ca suport observațiile mele din evidențe științifice, care rezultă din cercetări făcute de oameni profesioniști.”

„Una dintre cele mai îmbucurătoare realizări ale acestui studiu nutrițional a fost faptul că o dietă bună și o stare de sănătate bună sunt ușor de obținut. Relația biologică dintre mâncare și sănătate este deosebit de complexă, însă mesajul este totuși simplu. Recomandările tuturor studiilor importante sunt atât de simple, încât pot să le sintetizez într-o singură propoziție: mâncați alimente vegetale, valoroase nutrițional și reduceți la minimum consumul mâncărurilor procesate, îmbogățite cu sare și grăsimi.”

„Indiferent dacă oamenii de știință, medicii sau politicienii cred că populația va schimba ceva sau nu, trebuie să se facă cunoscut oamenilor, că o alimentație bazată pe alimente vegetale valoroase, este de departe cea mai sănătoasă formă de alimentație.”

**Dr. Caldwell B. Esselstyn** a fost consemnat în lista celor mai buni medici din SUA în 1994/1995. El l-a îndrumat pe fostul președinte al Statelor Unite Bill Clinton către o dietă vegană. Dr. Esselstyn a scris cartea **„Prevent and Reverse Heart Disease“ (Preveniți și reverșați bola cardiacă)**. În această carte vorbește despre studiul său, realizat în anii 80 și 90 cu pacienți grav bolnavi de boli cardiace, pe care medicamentele sau operațiile nu îi mai puteau ajuta, și care cel mai adesea nu mai aveau mult de trăit. Toți pacienții, care au ținut strict dieta vegană, nu numai că supraviețuiseră până la finalizarea cărții sale, ci își recăpătaseră sănătatea.

Potrivit rezultatelor cercetărilor Dr. Esselstyn și a altor cercetători, nimeni nu ar trebui vreodată să dezvolte boli cardiace coronariene, deoarece toate acestea sunt cauzate prin dietă, și anume de nutriția prezenți în carne, lapte, produse lactate, ouă și pește. Boala cardiacă coronariană precum infarctul miocardic este în țările occidentale industrializate cea mai frecventă cauză de deces, chiar înaintea cancerului. Dr. Esselstyn explică foarte clar, de ce și o **dietă vegetariană este de asemenea nesănătoasă:**

*„Consumul de grăsimi forțează corpul să producă singur cantități mari de colesterol, de aceea vegetarienii care consumă uleiuri, unt, brânză, lapte, înghețată, gogoși glasate, produse de patiserie, dezvoltă o boală cardiovasculară coronariană, deși evită consumul de carne.“*

De aceea nu este de mirare că există studii ocazionale, din care reiese faptul că vegetarienii prezintă o stare de sănătate chiar mai proastă decât cei care mănâncă carne. Deoarece de cele mai multe ori carnea care lipsește din dietă este supracompensată prin cele

mai dăunătoare alimente, și anume prin produsele lactate. Dr. Esselstyn subliniază în toate aparițiile sale publice precum și în cartea sa că numai o dietă pur vegetală, fără produse animale, este sănătoasă și numai prin acest tip de alimentație pot fi prevenite sau vindecate bolile cardiace. El nu admite nici o deviere de la o dietă strict vegană:

*„Cheia succesului constă în a acorda atenție și detaliilor. În programul nostru, eliminăm ingerarea tuturor factorilor care stau la baza arteriosclerozei. Fără excepție. Pacienții trebuie să își scoată din vocabular și din gândire propoziția „puțin nu poate să dăuneze“. Astăzi știm că opusul acestei afirmații este corect: chiar și puțin poate să dăuneze – și chiar dăunează de fapt.“*

Bill Clinton și-a vindecat boala cardiacă coronariană severă care îi pune viața în pericol și care necesita chiar mai multe intervenții operatorii dificile, printr-o dietă vegană, respectând cu strictețe principiile profesorului Campbell și ale dr. Esselstyn. Într-un interviu, Bill Clinton spunea relativ la acest lucru:

*„Am renunțat să mai mănânc carne, brânză, lapte și chiar pește. De asemenea nu mai mănânc chiar deloc produse lactate.“ Și în continuare: „Am luat decizia să urmez acest tip de alimentație, ca să-mi maximizez șansele supraviețuirii pe termen lung.“*

În ciuda dovezilor covârșitoare de netăgaduit, obținute în urma studiilor și a raționamentelor științifice, o mare parte din presă, medici ignoranți și presupuși „experți în nutriție“ răspândesc **minciunile și îndrumările eronate** ale industriei animale precum și **doctrinele false** ale trecutului. Per ansamblu, acest lucru este un **scandal**

**politic în domeniul sănătății** de prim rang. Prevenția, deci prevenirea bolilor ar trebui să ocupe un loc la fel de important în cadrul medicinei, ca și tratarea bolilor. Însă sistemele de sănătate câștigă sume imense de bani din tratamentele bolilor cronice, dobândite din alimentație. În această industrie a sănătății, o politică masivă de prevenție ar trebui să elimine o mare parte din afaceri și profituri uriașe. Nu e de mirare deci, că în această situație de dezinformare masivă și de conflict nefericit între sănătate și industria produselor animale, prevenția bolilor printr-o alimentație sănătoasă rămâne un lucru extrem de îndepărtat. Și astfel se închide circuitul, prin care oamenii, animalele și mediul înconjurător suferă enorm. Deci este în **interesul propriu al cetățenilor**, să aibă grijă de alimentația lor, pentru binele propriei sănătăți.

O **alimentație vegană**, concepută corect și diversificată **este cea mai sănătoasă formă de alimentație** și singura dietă cu adevărat sănătoasă pentru om. Totuși, o dietă din care doar se elimină carnea, laptele, branza, ouăle și peștele nu reprezintă automat o dietă sănătoasă. **Deoarece o dietă vegană incorrect alcătuită, nediversificată și cu prea mult zahăr rafinat și prea multe grăsimi/uleiuri adăugate este de asemenea nesănătoasă!** Acest lucru este valabil, în ciuda faptului că în multe studii științifice de nutriție s-a concluzionat faptul că majoritatea persoanelor care se hrănesc vegan prezintă o stare de sănătate mai bună decât mâncătorii de carne sau vegetarianii.

În acest punct ar trebui încă o dată subliniat, că o alimentație vegetariană nu are nici un avantaj pentru sănătate (și absolut nici un avantaj din punct de

vedere etic) și că majoritatea studiilor în care starea de sănătate a vegetarianilor apare ca fiind mai bună se datorează de fapt preocupării generale a acestora pentru sănătate. Aceasta deoarece laptele și produsele lactate sunt fără îndoială, conform cercetărilor științifice, cele mai nesănătoase alimente (hormoni, proteine cancerigene de origine animală, substanțe toxice cancerigene de mediu).

În cadrul alimentației vegane, se acordă o atenție deosebită suplimentării cu **vitamina B12**, deoarece vitamina B12 este produsă numai de către microorganisme (bacterii). De aceea, această vitamină se găsește cu precădere în produse animale ușor perisabile precum carnea, laptele, ouăle. Există indicii că unele alimente vegetale, în anumite condiții pot conține de asemenea suficientă vitamina B12. Deoarece aceste indicii nu provin din surse sigure, nu vom dezvolta această opțiune. Posibilitatea unei deficiențe de vitamina B12 este cel mai frecvent argument împotriva alimentației vegane, folosit de așa ziii „experți”. Dar și mulți dintre cei care au o alimentație mixtă prezintă deasemenea deficiențe de B12.

Pentru ca dieta vegană să fie cea mai sănătoasă formă de alimentație trebuie să fie urmate regulile unei alimentații diversificate și să se aducă un aport corespunzător de vitamina B12.

Alimentația vegană este cea mai sănătoasă numai în condițiile în care sunt urmate câteva reguli. Conform literaturii științifice de specialitate se ajunge la următoarele reguli, pe care din acest motiv le recomand și eu personal:

## Cele 7 reguli ale unei diete vegane sănătoase

### Regula 1

Cea mai importantă: mâncați cât se poate de diversificat!

### Regula 2

Luați vitamina B12 ca supliment alimentar, iarna eventual și vitamina D (fie vitamina D2, sau vitamina D3 din sursă vegană), iod din alge sau sare iodată, însă folosiți sarea cu măsură

### Regula 3

Folosiți alimente/ sucuri care conțin vitamina C în timpul meselor, pentru a optimiza absorbția fierului

### Regula 4

Evitați zahărul rafinat și făina albă

### Regula 5

Folosiți grăsimi adiționale/uleiuri numai în cantități mici (bolnavii de inimă ar trebui să renunțe în totalitate la grăsimi sau uleiuri adiționale), aceasta nu se aplică însă pentru copiii vegani  
*Tip: Acizii grași Omega-3 se obțin cel mai bine din semințe de in proaspăt măcinate*

### Regula 6

Consumați cât mai rar alimente procesate industrial

### Regula 7

Consumați de preferință fructe proaspete, legume, leguminoase și produse din cereale integrale

Din punct de vedere medical, în alimentația vegană, se recomandă folosirea de alimente îmbogățite cu vitamina B12 (sucuri, cereale pentru micul dejun, lapte de soia, etc.) precum și un supliment nutritiv cu vitamina B12, din motive de precauție. Alternativ, se poate doar verifica periodic concentrația de vitamină B12 în sânge. Dar, comparând aceste măsuri de siguranță minimale cu pericolele uriașe pentru sănătate, deja demonstrate, datorate consumului de carne, lapte, brânză, ouă și pește, realizăm cât de lipsit de sens ar fi, ca numai datorită vitaminei B12, să se consume produse animale. **Ar fi nu numai total disproportionat, ar fi o nebunie, să vrei să compensezi o eventuală deficiență de vitamina B12, care nici măcar nu este sigură, și care poate fi remediată cu ușurință prin alimente îmbogățite cu B12 și un supliment nutritiv, printr-un consum de produse animale, adică printr-o amenințare masivă asupra sănătății.**

Citiți vă rog cartea „**Studiul China**” a profesorului **Dr. Campbell**. Mai bine

zis: studiați această carte! Va fi cu siguranță **cea mai importantă carte a vieții dvs.** Este vorba despre sănătatea dumneavoastră viitoare și despre calitatea vieții dumneavoastră viitoare, dar și despre sănătatea și viața copiilor dumneavoastră, pentru care sunteți responsabil.

**Dr. Esselstyn**, în cartea sa „**Prevent and Reverse Heart Disease**”, arată faptul că **70 % din totalul copiilor americani în vârsta de 12 ani**, datorită dietei occidentale tipice, bazată pe carne, lapte, lactate și zahăr rafinat, prezintă deja depozite de grăsime pe artere, deci prezintă simptomele precursorilor unei boli cardiace. Profesorul Campbell face referire în cartea sa, la un studiu realizat pe soldați americani decedați în război, care în medie aveau vârste de **numai 22 ani**. Un procent de **77,3 %** din inimile studiate prezentau semne pronunțate ale unei boli cardiace. La vârsta de numai 22 de ani! Tineți cont că supraponderalii și cei care nu erau în formă fuseseră în prealabil excluși din studiu!

**Fiecare copil are dreptul la cel mai bun start în viață**, și acest lucru este posibil cu ajutorul celei mai sănătoase alimentații, astfel încât să obțină cea mai bună stare de sănătate mentală și fizică. De aceea, fiecare copil merită o alimentație vegană sănătoasă și diversificată. Una dintre cele mai importante responsabilități ale părinților este aceea de a se documenta temeinic în interesul copiilor lor, de a obține cunoștințe de nutriție fundamentate științific, și de a pune în practică cu consecvență aceste cunoștințe.

Totodată, aveți grijă și de viața și sănătatea animalelor dumneavoastră de companie, pentru care sunteți de asemenea responsabili. Alimentația vegană nu este numai pentru oameni cea mai sănătoasă. Câinii hrăniți vegan au de regulă o stare de sănătate mai bună și o durată de viață mai mare. Acest lucru este simplu de explicat. Diferența nu constă în conținutul de nutrienți din hrana animalelor, câinii și pisicile primind de obicei atât în varianta omnivoră, în cazul în care aceasta era bine întocmită, cât și în cea vegană, toți nutrienții necesari. Diferența între cele două tipuri de hrană și marele avantaj al hranei vegane, comparativ cu cea omnivoră, constă în faptul că aceasta este mult mai puțin contaminată cu substanțe toxice.

Potrivit cercetărilor Oficiului Federal Elvețian pentru sănătate și a unor cercetări realizate în Franța, apx. 92 % din substanțele toxice conținute de alimentele pentru consum uman provin din produse animale! În hrana pentru animale ajung în plus și deșeuri de la abatoare, care sunt considerate inadecvate pentru oameni.

Decisiv sunt însă rezultatele cercetărilor profesorului Dr. T. Colin Campbell precum și ale altori cercetători, care în studii pe animale, au stabilit faptul că proteina animală, conținută în hrana pentru animalele de companie, este de asemenea un factor promotor al cancerului la animale. În plus, rezultatele

a numeroase studii arată faptul că hormonii conținuți în mod natural în produsele animale stimulează masiv dezvoltarea cancerului. Chiar și carnea bio sau laptele bio conțin în mod natural aceste substanțe promoatoare de cancer!

Faptul că o alimentație vegană este potrivită și pentru animalele de companie o dovedește și recordul stabilit de cel mai vârstnic câine din lume, care a intrat în Cartea Recordurilor, și anume un câine în vârstă de 27 de ani, hrănit exclusiv vegan. Mai multe despre cel mai longeviv câine din lume găsiți pe: [www.provegan.info/vegetarian-dog](http://www.provegan.info/).

Propriul meu câine a atins vârsta de 19 ani hrănit vegan, și a murit din cauza efectelor adverse ale medicamentelor în urma unei operații la ochi.

În decursul anilor, mi s-a confirmat mereu aceeași experiență: **Cine este împotriva alimentației vegane, fie știe prea puțin despre acest lucru, fie câștigă de pe urma produselor animale. Despre trecerea la o alimentație vegană, profesorul Campbell spune:**

*„Prima lună poate să fie o provocare, însă apoi va fi mult mai ușor. Și pentru mulți dintre dumneavoastră va fi o adevărată plăcere. Știu că este greu de crezut, până să experimentați pe propria persoană, însă simțul gustativ se schimbă atunci când consumați numai alimente vegetale ... Prin urmare, rezultatul va fi acela, că veți consuma cu mare plăcere alimente vegetale, chiar dacă faza de tranziție poate fi o provocare în plan psihologic și practic. Este nevoie de timp și puțină determinare. Este posibil să nu primiți suport din partea familiei și a prietenilor. Însă beneficiile pentru sănătate vor fi o minune. Și veți fi uimiți, cât de ușor vă va fi, odată ce veți fi deprins noi obiceiuri.”*

## Referințe foarte recomandate pentru studiu:

- Vegan Gesund – cum să te simți mai bine și cu siguranță mai performant cu ajutorul celei mai sănătoase alimentații  
Cartea de bucate și lucrarea de referință a bucătăriei vegane sănătoase - de bucătarul Raphael Lüthy și Dr. med. Ernst Walter Henrich. ISBN 978-3-00-047572-6
- „Studiul China” de T. Colin Campbell, Anul apariției: 2012 Editura: Adevar Divin ISBN13: 9786068080758
- „Prevent and Reverse Heart Disease” de Caldwell B. Esselstyn, Avery (Penguin Group) New York 2008, ISBN-10: 1-58333-272-3
- „Milch besser nicht” de Maria Rollinger, JOU-Verlag, ISBN 3-00-013125-6
- Scurt rezumat despre efectele dăunătoare ale consumului de lapte și produse lactate asupra sănătății, [www.ProVegan.info/schaedigung-milch](http://www.ProVegan.info/schaedigung-milch)
- The Food Revolution: How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World – de John Robbins, Conari Press ISBN-10:1573244872 - o carte fantastica pe care o recomand cu caldura!
- Ärztekommision PCRM, The Physicians’ Committee for Responsible Medicine, [www.pcrm.org](http://www.pcrm.org)
- „Vegan Ernährung” de Langley, 1995 EchoVerlag, Göttingen
- Publicația de poziție a ADA („American Dietetic Association”, Amerikanische Gesellschaft für Ernährung) relativ la avantajele pentru sănătate ale alimentației vegetariene și vegane din 2009; în Internet la adresa: [www.ProVegan.info/ada](http://www.ProVegan.info/ada)
- Lista cu studii științifice de nutriție din lumea întreagă: [www.ProVegan.info/studien](http://www.ProVegan.info/studien)
- Film pe DVD „Forks over knives”. Un Film foarte bun, foarte informativ despre munca Prof. Campbell, Dr. Esselstyn și a altor cercetători.
- Raport -TV al NDR (Norddeutscher Rundfunk, ARD) despre pericolele pentru sănătate ale consumului de lapte: [www.ProVegan.info/video-milch](http://www.ProVegan.info/video-milch)
- Un eseu foarte valoros despre alimentația vegană în limba engleză de Gentle-World, Angel Flinn: [www.ProVegan.info/aufsatz-vegan](http://www.ProVegan.info/aufsatz-vegan)
- „Earthlings” este un documentar impresionant despre situația animalelor cu actorul Joaquin Phoenix ca narator:
- Versiunea în limba engleză: [www.ProVegan.info/video-earthlings-en](http://www.ProVegan.info/video-earthlings-en)
- Versiunea în limba germană: [www.ProVegan.info/video-earthlings-de](http://www.ProVegan.info/video-earthlings-de)
- Hrană vegană pentru animalele de companie: [www.ProVegan.info/haustierernaehrung](http://www.ProVegan.info/haustierernaehrung)





# Vegan

## Pentru drepturile oamenilor

În lumea întreagă suferă de foamete aproximativ 1 miliard (1.000.000.000) de oameni. La fiecare secundă, pe această planetă, moare un om de foame, 30 milioane (30.000.000) de oameni pe an.

**Zilnic mor între 6.000 și 43.000 de copii de foame, în timp ce apx. 40 % din totalul peștilor pescuiți în lumea întreagă, apx. 50 % din recolta mondială de cereale și apx. 90 % din recolta mondială de soia este folosită pentru hrana „animalelor de fermă” în industria cărnii și a laptelui!** 80 % din copii care suferă de foame trăiesc în țări, care produc hrană în exces, și totuși copii aceia rămân înfometați, deoarece excesul de cereale este exportat pentru hrana animalelor din țările dezvoltate. A utiliza hrana vegetală pentru producerea alimentelor animale, atât de dăunătoare

sănătății, este o absurditate, un lucru scandalos și o imensă risipă: pentru producerea a numai 1 kg de carne sunt necesare până la 16 kg de hrană vegetală și 10 - 20 tone (10.000 - 20.000 litri!) de apă. Prin redirectarea către produsele animale sunt irosite cantități enorme de calorii valoroase ale hranei vegetale care nu mai poate fi pusă la dispoziția oamenilor.

Hrana pentru animale este exportată din țările „din lumea a treia” pentru creșterea „animalelor de consum” din țările industrializate, deși în aceste țări sărace sunt oameni și copii care suferă

de foame și care mor din lipsa de hrană. Cunoașteți desigur zicala : „Animalele bogaților mănâncă pâinea săracilor“. De exemplu, foametea din 1984 din Etiopia nu s-a datorat faptului că industria agrară nu a avut producție de hrană, ci faptului că toată producția agrară a fost exportată către Europa, respectiv a fost destinată hrănirii animalelor pentru consum. În timpul crizei alimentare, care a costat viața a zeci de mii de oameni, statele europene importau din Etiopia grâne, pentru a hrăni cu ele găini, porci și vite. Dacă aceste grâne ar fi fost folosite pentru hrana oamenilor din Etiopia, nu ar mai fi existat acea perioadă de foamete. În Guatemala, apx. 75 % din copii sub 5 ani sunt subnutriți. Cu toate acestea se produc anual în continuare peste 17.000 tone de carne pentru export în SUA. Pentru hrana acestor animale este nevoie de cantități gigantice de cereale și soia, din această cauză recoltele proprii nu sunt folosite pentru hrana copiilor subnutriți. În loc să hrănim populația înfometată a lumii, noi le luăm hrana, pentru a o folosi la creșterea animalelor „de consum“, și astfel să ne putem satisface dependența morbidă de carne, ouă și lapte. Datorită cererii crescute de soia și cereale de către industriile crescătoare de animale, prețurile acestor alimente vegetale a crescut astfel încât aceste alimente au devenit inaccesibile pentru mulți oameni din țările sărace.

Încă din anul 2002, ziarul britanic „**The Guardian**“ sublinia:

*„Acum pare evident, că o alimentație vegană este singurul răspuns etic la problema acută a nedreptății sociale globale(a foametei globale).“*

După datele **Dr. W. Bello**, director al institutului pentru alimentație și politică

de dezvoltare „**Institute for Food and Development Policy**“,

*„există suficientă hrană pe Pământ pentru toți. Dar în mod tragic, o mare parte din aceasta hrană și din resursele naturale ale lumii sunt folosite pentru a genera vite și alte animale de consum – deci hrană pentru bogați – în timp ce milioane de copii și adulți suferă de sub-și mal-nutriție.“*

Afirmația institutului „**WorldWatch Institute**“ este relevantă:

*„Consumul de carne este un mod ineficient de utilizare a resurselor de grâne– acestea ar fi folosite în mod eficient, dacă ar fi consumate de către oameni. O creștere continuă a producției de carne depinde de alimentarea cu grâne a animalelor, ceea ce duce la o luptă concurențială între numărul crescând al celor care mănâncă carne și populația înfometată din țările sărace.“*

**Dr. W. Bello**, directorul institutului „**Institute for Food and Development Policy**“, subliniază faptul că, creșterea animalelor pentru carne este o irosire de resurse.:

*„... Alimentația Fast-Food și obiceiul printre bogații planetei de a consuma carne, sprijină un sistem global de alimentație, care își extrage resursele alimentare de la cei înfomețați.“*

**Philip Wollen** este fostul Vicepreședinte al Citibank, care la vârsta de 34 ani a fost inclus în topul 40 al celor mai influente persoane cu putere de conducere, de către publicația australiană pentru știință. La 40 de ani și-a schimbat total viața, deoarece a vrut să își aducă contribuția la oprirea crimelor împotriva animalelor, oamenilor și mediului:

*„Când călătoresc în jurul lumii, văd cum țările sărace își vând recolta de grâne celor din Vest, în timp ce propriii lor copii suferă de foame în brațele lor. Iar Vestul folosește aceste grâne pentru a-și hrăni animalele sale de consum. Numai ca să putem mânca o friptură? Sunt oare singurul care vede, că acest lucru este o crimă? Credeți-mă, fiecare bucată de carne pe care o mâncăm este o lovitură în fața plânsă a unui copil înfometat. Când mă uit în ochii acestor copii, cum pot să rămân impasibil? Pământul poate produce suficientă hrană pentru a satisface necesitățile tuturor oamenilor, totuși nu și lăcomia tuturor oamenilor.”*

Două citate din **Jean Ziegler**, fost comisar special al ONU și al Consiliului Național al Elveției pentru dreptul la hrană:

*„Recolta mondială de grâne este de aproximativ 2 miliarde de tone pe an. Peste 500.000.000 tone sunt alocate pentru hrana vitelor națiunilor bogate – în timp ce, în cele 122 de țări ale Lumii a Treia, potrivit statisticilor ONU, mor zilnic de foame 43.000 de copii. Nu mai vreau să particip la această crimă în masă: să nu mănânc carne, este un început minimal.”*

*„Un copil, care în ziua de astăzi moare de foame, este de fapt ucis.”*

De către cine ucis? De către toți cei care sunt implicați în acest sistem. Deci, implicit, de către acei consumatori, care prin cumpărăturile lor finanțează acest sistem!

Sistemul politic, în special Uniunea Europeană (UE), subvenționează masiv industria cărnii și a laptelui cu bani

proveniți din taxe, în ciuda faptului că nu există pentru acest lucru nici un motiv sau vreo justificare morală. Subvențiile agrare ale UE reprezintă aproape jumătate din bugetul anual al UE, deci mai mult de 50 miliarde Euro pe an. Absurditatea acestor subvenționări ale UE este evidențiată și prin faptul că UE pe de-o parte finanțează campanii împotriva consumului de tutun, în același timp însă, până în 01.01.2010 a subvenționat timp de mulți ani producția de tutun, risipind deci bani din taxe și impozite.

Flote de pescuit din țările industrializate ca SUA, Japonia și Europa achiziționează drepturile de pescuit din jurul țărilor sărace ca Africa și America de Sud. După ce jefuiesc mările din zonă, se mută mai departe lăsând în urmă un ecosistem devastat și o populație indigenă înfometată. Într-un articol al ziarului britanic „The Guardian” se arată:

*„Putem mânca pește, însă numai dacă suntem pregătiți să contribuim la colapsul ecosistemelor marine și – deoarece flotele europene jefuiesc mările din Africa de Vest – la înfometarea celor mai săraci oameni din lume. Devine imposibil de evitat concluzia, că singura opțiune sustenabilă și justă din punct de vedere social este aceea, ca locuitorii țărilor bogate, ca și cei mai mulți din locuitorii acestei planete, să devină în continuare vegani.”*

**Fiecare dintre noi decide în fiecare zi, dacă prin consumul de carne, lapte, branză și ouă, participă la sistemul industriei animalelor de consum – cu toate consecințele brutale pentru mediu, oamenii și animalele acestei lumi.**

**Pentru studii viitoare, foarte recomandate sunt următoarele :**

• The Food Revolution, How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World by John Robbins, Conari Press (ISBN-10: 1573244872), o carte fantastica – foarte recomandată!

• Discurs de Philip Wollen:  
[www.ProVegan.info/video-philip-wollen](http://www.ProVegan.info/video-philip-wollen)



# Vegan

## Motivele morale

În societatea noastră este considerat normal și acceptabil din punct de vedere moral, ca animalele să fie exploatate în folosul omului (ex. „vaca de lapte”), torturate (ex. testarea pe animale) și ucise (ex. „animale de măcelărit”).

Procesul evoluției a înzestrat oamenii cu aptitudinile și mijloacele necesare pentru a realiza această subjugare și exploatare a animalelor. Omenirea este tentată să folosească acest statut privilegiat pentru a se investi cu așa numitul „drept al celui mai puternic”. Acest „drept al celui mai puternic”, cunoscut și ca „legea junglei” este folosit ca bază morală pentru exploatarea, torturarea și uciderea animalelor.

La polul opus, standardele morale ale societății noastre nu au la bază „legea

junglei”. Un cadru social, guvernat de valori morale adevărate, nu permite celor mai puternici exploatarea abuzivă a celorlalți, pentru satisfacerea propriilor interese. „Dreptul celui mai puternic” și valorile morale sunt lucruri contradictorii, care se exclud reciproc. Deși este evident că acest „drept al celui mai puternic” nu se armonizează cu valorile morale general acceptate în societatea noastră, totuși este necesar să analizăm, dacă această exploatare a animalelor de către oameni,

este în mod coerent și consistent în concordanță cu o moralitate reală.

Pentru a justifica din punct de vedere „moral” exploatarea animalelor, societatea se folosește de o construcție „etică” specială. Specia umană proclamă o valoare superioară pentru ea însăși, și exclude animalele din standardele etice aplicabile. Forța celui mai puternic permite extinderea propriei „valori” și excluderea animalelor. Această construcție specială pentru justificarea exploatării animalelor necesită o examinare logică, pentru a putea stabili dacă este în vreun mod în acord cu o moralitate adevărată. Așa cum am mai spus, un cadru etic nu poate depinde de „legea junglei” și de valabilitatea acesteia, și nici de interesele celor mai puternici.

Să ne imaginăm că ar exista o „Super-Ființă” aflată la un nivel superior de evoluție, cu forță fizică considerabilă și inteligență semnificativ superioară în comparație cu omul. Este foarte posibil, ca această ipoteză să devină în viitor realitate, având în vedere procedurile avansate de tehnologie genetică, respectiv de optimizare a genelor.

Această specie a „Super-ființelor” ar fi la fel de superioară oamenilor, precum este omul astăzi superior animalelor. Bineînțeles, „Super-ființele” își proclamă o „valoare” superioară în comparație cu oamenii. Bineînțeles că omul va fi exclus din sistemul moral de valori aplicabil acestor „Super-ființe” și va fi încadrat într-o construcție specială „etică” similară.

**Ar avea atunci aceste „Super-ființe” un drept „moral” al celui mai puternic ...**

... să tortureze oamenii pe parcursul întregii lor vieți în ferme de producție, respectiv în lagăre de concentrare?

... să ucidă oamenii în abatoare, de cele mai multe ori aceștia fiind conștienți?

... să insemineze artificial femeile, respectiv să le violeze pe toata durata vieții lor, pentru a le fura laptele?

... să smulgă bebelușii mamelor permanent gravide, astfel încât aceștia să nu poată fi alăptați?

... să omoare acești bebeluși smulși de lângă mamele lor și să îi folosească pentru carne și crenvurști?

... să îi omoare pe bolnavii de BSE (encefalopatie) împreună cu rudele lor, în agregate de exterminare în masă?

... să transporte oameni ziua întregă fără mâncare și fără apă?

... să testeze pe oameni medicamente, cu toată suferința și agonia care rezultă din aceasta activitate?

... să realizeze cele mai barbare testări „științifice” pe oameni?

... să testeze pe oameni substanțe toxice, pentru a afla dozele letale?

... să își celebreze tradițiile prin ritualuri mortale gen „lupte cu oameni” în arene?

... să țină oamenii captivi în închisori, pentru a fi privați, și să numească aceste închisori grădina zoologică?

... să forțeze oamenii să facă diverse trucuri și să numească aceasta circ?

... să vâneze oameni și să numească acest lucru sport, sau chiar măsură de protecție a naturii?

... să emită o lege de protecție a oamenilor, care prevede în mod rațional, ca oamenii să fie omorâți, în mare parte în stare de conștiență totală, pentru a li se mânca carnea și a li se purta pielea pe post de haine sau încălțăminte?

... să testeze pe oameni diverse medicamente care ar trebui să vindece multiplele boli datorate consumului nesănătos de carne de om?

Probabil, vi s-ar părea imoral, dacă aceste „Super-ființe” v-ar trata astfel pe dvs. și pe cei dragi dvs.? De ce oare? „Super-ființele” sunt **exact în poziția** dumneavoastră, poziție pe care o aveți dumneavoastră față de animale. Numai acest „Drept al celui mai puternic” stabilește astăzi fundamentul „moral” pentru justificarea consumului de carne și a tuturor celorlalte acte de cruzime care rezultă din achiziția de carne, ouă, lapte și produse lactate.

Schopenhauer spunea: „*Compassiunea este baza moralității.*” Aceasta include compasiunea față de cei slabi, care sunt la mila noastră. Bineînțeles că dumneavoastră – ca o ființă plină de compasiune – veți pretinde că o „super-ființa” se comportă moral numai dacă îi cruță pe cei mai slabi decât ea, deci pe dvs. Dacă considerați drept imorală exploatarea omului de către o „super-ființa”, în baza dreptului celui mai puternic, atunci este **imperativ logic**, ca exploatarea animalelor de către om pe baza aceluiași principiu să fie exact la fel de imorală.

Drept urmare, noi oamenii avem un comportament moral față de animale, numai dacă le cruțăm, dacă refuzăm să le exploatăm, cumpărând carne, lapte, ouă și lactate. Sau valorile morale contează pentru dumneavoastră numai în măsura în care vă sunt favorabile și vă protejează de legea junglei?

Dacă moralitatea se poate aplica în mod aleatoriu, în funcție de propria poziție în ierarhia puterii, atunci aceasta nu mai este cu adevărat moralitate, ci mai degrabă o pseudo-moralitate, folosită pentru a justifica folosirea în mod brutal și egoist a puterii împotriva celor slabi și lipsiți de apărare. Pseudo-moralitatea este doar o construcție psihologică ajutătoare, prin

care se nuanțează frumos implicarea în aceste abuzuri și crime împotriva celor lipsiți de apărare, și prin care se adoarme conștiința celor care ar putea să își pună întrebări legate de această moralitate.

Ce fel de „etică” este aceasta, pe care o permitem numai dacă, în mod brutal și egoist obținem din ea un avantaj cu prețul suferinței provocate celor mai slabi. Când însă, noi înșine suntem puși în situația de a suferi, de a fi exploatați și de a fi uciși de către cei mai puternici decât noi, atunci nu mai acceptăm această etică. Această etică falsă se dovedește a fi o pseudo-etică, o lipsă de etică și o crimă morală. Această etică aparentă este eventual o declarație a corupției morale.

S-a demonstrat faptul că în societatea noastră, construcțiile etice folosite relativ la animale sunt bazate pe un mod de gândire greșit și inconsistent, acestea reprezintă de fapt o „pseudo-etică”, folosită pentru a justifica crimele împotriva celor slabi. Aceste crime legitimate prin pseudo-etică sunt legalizate în așa numitele legi „pentru protecția animalelor”, astfel încât la prima vedere să pară imaculate din punct de vedere moral și să nu fie puse sub semnul întrebării. O analiză logică arată că exploatarea animalelor are la baza o imoralitate evidentă.

Istoria omenirii este plină de exemple de crime morale, care la vremea respectivă erau legale. Gândiți-vă de exemplu la sclavie și la discriminarea rasială. Exact din acest motiv, militantul pentru drepturile omului și câștigătorul premiului Nobel pentru pace Dr. Martin Luther King spunea:

*„Să nu uitați niciodată că tot ce a făcut Hitler în Germania a fost legal.”*

Tortura de-a lungul întregii vieți, exploatarea și uciderea animalelor sunt legale. Soarta animalelor este probabil cel mai rău și mai îngrozitor lucru care a fost făcut vreodată de oameni. Câștigătorul premiului Nobel pentru literatură John Maxwell „J. M.” Coetzee spunea:

*„Vreau să spun deschis: suntem înconjurați de un sistem de degradare, cruzime și crimă comparabil cu ceea ce a fost în stare să facă al treilea Reich, dar care îl pune în umbra totuși pe acesta din urmă, deoarece sistemul nostru nu cunoaște sfârșit, ci se regenerează singur, aducând pe lume la nesfârșit iepuri, șobolani, găini, vite cu scopul de a fi ucise”*

Câștigătorul premiului Nobel pentru literatură Isaac Bashevis Singer, evreu care și-a pierdut o mare parte din rude în timpul persecuției evreilor de către nașiști, spune următoarele:

*„Câtă vreme oamenii vor vărsa sângele animalelor, nu va exista libertate. Este numai un pas de la uciderea animalelor la camerele de gazare ale lui Hitler și la lagărele de concentrare ale lui Stalin. [...] Câtă vreme vor exista oameni cu cuțite*

## Recomandări:

- „Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt“, von John Robbins (in deutscher Sprache), Hans-Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2, O carte fantastică – foarte recomandată!

*și pistoale, care să îi anihileze pe cei mai slabi ca ei, nu va exista dreptate.”*

Câștigătorul premiului Nobel Romain Rolland (1866–1944), care nu a apucat totuși să vada crimele comise în industria creșterii animalelor, scria:

*„Cruzimea asupra animalelor și chiar și indiferența față de suferința acestora reprezintă după părerea mea unul dintre cele mai grave păcate ale omenirii. Aceasta este baza degradării umane. Când omul produce atâta suferință, ce drept mai are el să se plângă, atunci când el însuși suferă?”*

*„Nu există nici un motiv obiectiv pentru a justifica supoziția conform căreia interesele omenestii ar fi mai importante decât cele ale animalelor.” Bertrand Russell, matematician și filozof, 1950 Nobelpreis für Literatur (1872–1970)*

**Acum poți decide: vreți să luați parte, la adăpostul unei pseudo moralități, la crimele comise asupra celor slabi, prin consumul produselor animale, sau vreți să dați o șansă în viața dvs. unei moralități adevărate, care să îi includă și pe cei slabi?**



# Vegan

## Pentru protecția și drepturile animalelor

La o primă vedere, este dificil să avem o imagine reală a dimensiunii și a severității exploatării animalelor de către oameni. Aceste acte se petrec între zidurile înalte ale abatoarelor, cât mai departe de ochii consumatorilor, astfel încât acestora, să nu le piară apetitul pentru carne, lapte și ouă, atunci când ar fi confrunțați cu consecințele devastatoare ale alegerilor lor.

Din când în când vedem reportaje TV și documentare despre condițiile înfiorătoare îndurate de către animale în fermele de animale, în abatoare sau atunci

când sunt transportate. La scurt timp după aceste reportaje, apar de obicei rectificări din partea industriei animale sau din domeniul politic, clasificând cazurile grave



prezentate drept „falsificate”, „excepții”, „manipulări” sau „neactualizate”, cu scopul de a liniști consumatorii. Însă, oricine cercetează puțin mai atent, din perspectiva cetățeanului normal, imparțial, realizează rapid că situația în care se găsesc animalele este extrem de gravă. Cel mai bine ne putem informa din filme sau văzând cu ochii noștri, la fața locului, care este situația reală. Din păcate, textele și cuvintele pot reda numai parțial suferința acestor ființe.

Raportul fostei studente la medicină veterinară, astăzi **doctořița veterinară – Christiane M. Haupt** despre experiențele pe care le-a trăit în industria producătoare de carne, ne oferă o primă imagine foarte bună. În continuare, redăm în totalitate acest raport.

(Sursa: [www.vegetarismus.ch/heft/98-2/schlacht.htm](http://www.vegetarismus.ch/heft/98-2/schlacht.htm)):

### **„Pentru o înghițitură de carne ...**

*Pe placa de deasupra rampei de beton scrie: „Sunt acceptate numai acele animale, care sunt transportate conform legii pentru protecția animalelor și care sunt identificate corespunzător”. La capătul rampei zace țepan și livid un porc mort. „Da, unii mor deja în timpul transportului. Colaps circulatoriu.” Ce noroc că mi-am luat vechea jachetă cu mine.*

*Deși este abea începutul lui octombrie, este un frig pătrunzător, dar nu numai frigul mă face să îngheț. Îmi îndes mâinile în buzunare, forțându-mă să arăt o față prietenoasă și să îl ascult pe directorul abatorului, care îmi explică, că de multă vreme nu mai efectuează o verificare a stării de sănătate a animalelor, ci numai o inspecție generală. La 700 de porci pe zi, cum ar putea să meargă altfel? „Oricum nu sunt animale bolnave aici. Dacă ar fi, le-am trimite imediat înapoi, și asta ar*

*costa furnizorul o penalizare semnificativă. Au încercat acest lucru odată, apoi nu s-a mai repetat.’ Dau din cap cu interes– numai să rezist, trebuie să rezist aceste șase săptămâni mă gândesc –, ce se întâmplă cu porcii bolnavi? „Există un abator special pentru ei.’ Aud despre regulile de transport și cât de importantă este în zilele noastre legea de protecție a animalelor. Astfel de cuvinte, rostite într-un loc ca acesta sună sinistru. Între timp, o mașină de transport cu două nivele este adusă până la rampă.*

*Din ea răzbat țipete și tropote. Detaliile abea se disting în întunericul dimineții; scenariul are ceva ireal și amintește de reportajele din război, de șiruri de vagoane cenușii, în care oameni terifiți, cu fețe palide sunt mânați către docul de încărcare de către oameni înarmați. Deodată mă trezesc în mijlocul acestei orori. Așa ceva se întâmplă în coșmaruri, din care te trezești înghețat de transpirație rece, terifiat: înconjurată de ceața involburată, într-un frig de gheața, în lumina crepusculară murdară a acestui loc respingător, între blocuri plate, anonime, din beton, oțel și cărămizi albe, în marginea unei păduri înghețate; aici s-a petrecut Indescribibilul, despre care nimeni nu vrea să știe.*

*Țipetele sunt primul lucru pe care îl aud când îmi încep ziua de lucru, la acest stagiu practic, al cărui refuz ar fi însemnat cinci ani de studiu pierduți și eșecul planurilor mele de viitor. Însă – fiecare fibră din corpul meu, fiecare gând care îmi trece prin minte– țipa a negare. Simt repulsie, dezgust și oroare, dar mă simt și îngrozitor de neajutorată: obligată să văd, fără să pot face nimic, și forțată să și particip, eventual să mă mânjesc și de sânge. De la distanță, cum am coborât din autobuz, m-au izbit țipetele porcilor, ca o tăietură de cuțit. Șase săptămâni îmi vor țipa în urechi, oră de oră, fără oprire. Rezistă. **Pentru tine***

**se va sfârși calvarul acesta cândva. Pentru animale însă, niciodată.**

O curte goală, câteva containere frigorifice, jumătăți de porci atârând în cârlige se ivesc de după o ușă strident luminată. Totul extrem de curat. Aceasta este partea frontală. Caut intrarea, este în lateral. Două mașini care transportă animale trec pe lângă mine, văd siluete galbene de porci proiectate în ceața dimineții. O lumină palidă îmi arată drumul, văd ferestre luminate. Câțiva pași – și sunt înăuntru. Faianță albă peste tot. Nimeni înăuntru. Un coridor alb, – acolo este vestiarul pentru femei. Este aproape ora șapte, mă îmbrac: alb, alb, alb. Boneta împrumutată arată grotesc peste părul meu drept. Ghetele îmi sunt prea mari. Mă întorc târându-mi picioarele din nou în coridor, aproape mă ciocnesc de medicul veterinar. Salutări politicoase. ‚Eu sunt noua studentă în practică. Înainte să începem, formalitățile. Puneți-vă ceva călduros pe dvs., mergeți la dl.director și dați-i certificatul de sănătate. Dr. XX vă va spune, de unde începeți.‘

Directorul este un domn jovial, care a început prin a-mi povesti despre vremurile bune, când abatorul nu era încă privatizat. Apoi, din păcate, a terminat cu povestirea și a decis să îmi arate personal împrejurimile. Și așa ajung pe rampă. În dreapta mea, țarcuri de beton, înconjurate de bare de fier. Unele sunt deja pline cu porci. ‚Dimineața începem lucrul la ora cinci.‘ Porcii se agită, ici colo se iau la hartă, câteva boturi curioase împing printre gratii, au ochi inteligenți, alții sunt neliniștiți și dezorientați. O scroafă mare pare că ar vrea să atace o alta; Directorul înhață o rangă și o lovește în cap de mai multe ori. ‚Se mușcă destul de rău‘, explică el. Jos, mașina de transport a lăsat în jos trapa de ieșire, porcii din față stau împietriți în fața podețului de trecere și încearcă să o

ia înapoi, însă sunt împinși din spate, **căci între timp, un angajat este deja suit în spate și îi lovește cu forță cu un furtun de cauciuc. Pe viitor, nu am să mă mai mir, când voi vedea numeroasele dungi roșii pe carcassele de porci.**

‚Electrocutarea a fost interzisă pentru porci‘, spune directorul. Câteva animale îndrăznesc să facă împleticindu-se nesigure primii pași, apoi restul le urmează. Unul alunecă cu piciorul între clapetă și rampă, revine sus, schiopătează mai departe. Se află cu toții din nou între gratiile de fier, care îi duc inevitabil într-un țarc încă gol. La fiecare cotitură, animalele se împotmolesc și creează blocaje. Angajatul este furios, urlă la animalele rămase în urmă, care panicate încearcă să sară peste tovarășii lor de suferință. Directorul clatină din cap. **‚Lipsit de creier. Chiar fără creier. De câte ori v-am spus, că nu ajuta să îi lovești pe cei din spate!‘** În timp ce urmăream împietrită acest spectacol – sigur nu este adevărat – visezi –, directorul se întoarce și salută șoferul unui nou transport de animale, care este așezat lângă celelalte, și se pregătește să descarce. Aici operațiunea merge mult mai repede, însă cu mult mai multe țipete ale animalelor, și înțeleg rapid și de ce: în spatele porcilor care se înghesuie este un al doilea bărbat, care atunci când lucrurile nu merg suficient de repede, aplică electroșocuri animalelor. Ma holbez la bărbat, apoi la director, și acesta scutură încă o dată din cap: ‚Deci, știți că acest lucru este acum interzis pentru porci!‘ Omul se uită neîncrezător, apoi îndeasă aparatul în geantă.

**Din spate ceva mă împunge ușor în spatele genunchiului, mă întorc și întâlnesc doi ochi albaștri inteligenți.** Cunosc mulți iubitori de animale, care sunt extrem de entuziasmați de expresivitatea și sentimentele pe care le pot citi în ochii unei pisici, de privirea credincioasă a câinelui, –

cine vorbește însă despre inteligența și curiozitatea care se văd în ochii unui porc? **Curând voi vedea cu totul altă expresie în acești ochi: țipete mute de frică, durere coplesitoare, ochi goi, scoși din orbite, rostogoliți pe podeaua plină de sânge.** Atunci m-a fulgerat un gând, tăios ca o lovitură de cuțit, gând pe care îl voi avea în minte, de multe sute de ori în următoarele săptămâni: **A mânca carne este o crimă – o crimă: ...**

Apoi urmează un tur prin abator, începând din camera angajaților. O fereastră deschisă către hala de măcelărie dezvăluie un șir nesfârșit de jumătăți de porci însângerați, care alunecă pe banda de sortare, atârnați în cârlige. Indiferenți la această priveliște, doi angajați își mănâncă micul dejun. Pâine cu carne rece. Tunicile albe ale amândouă sunt mânjite de sânge, sub cizma de cauciuc a unuia atârână o fâșie de carne. Aici zgomotul acela de coșmar este puțin mai atenuat, însă pe măsură ce sunt condusă către hala de măcelărie, vuietul neomenesc reapare. Sar înapoi ca să mă feresc, căci o jumătate de porc este aruncată dintr-un colț și se ciocnește de o alta. M-a atins, caldă și vâscoasă. **Nu este adevărat – este absurd – imposibil.**

Întreaga grozăvie a scenei m-a izbit deodată. Țipete sfâșietoare. Scârșnetul mașinilor și sunetul metalic al instrumentelor. Mirosul pătrunzător de păr ars și piele părlită. Mirosul de sânge și apă fierbinte. Răsete, remarci obișnuite. Cuțite strălucitoare, hălci de carne găurite prin tendoane, alături jumătăți de animale cu ochii scoși și cu mușchii zvâcnind. Bucăți de carne și organe căzând într-un jgheab plin de sânge, și care mă stropesc cu lichidul acela dezgustător. Bucăți unsoase de carne pe podea, pe care se alunecă. Oamenii în alb, pe ale căror tunici șiroiește sângele, sub căști sau sub berete fețele arată ca cele pe care

le întâlnim în mod normal peste tot: în metrou, la cinematograful, în Supermarket. Ai aștepta să vezi monștrii, în schimb zărești tiparul bunicului de vis-a-vis, al tânărului impertinent de pe stradă, domnul îngrijit de la bancă. Sunt salutați prietenos. Directorul îmi arată hala unde vor fi tăiați vițelii. Astăzi este goală – ‚Marți este rândul vitelor!’ –, mă pasează unei doamne și pleacă; are treabă. ‚Puteți arunca singură o privire în liniște prin hala aceasta de tăiere.’ Trei săptămâni mi-au trebuit, până să mă încumet să fac așa ceva.

În prima zi sunt privilegiată, mi se permite să stau într-o cămăruță, lângă camera personalului și să tai oră după oră bucățele mici, dintr-un buchet de carne pentru probe, pe care o mâna plină de sânge îl reumple în mod regulat. Fiecare bucățică – un animal. Sunt apoi tăiate porții individuale, se adaugă acid clorhidric și se fierb pentru testul de trichineloză. Doamna îmi arată totul. Nu se găsește trichineloză niciodată, dar testul este obligatoriu.

Ziua următoare mă trezesc parte a unei mașinării gigantice de dezmembrări. O introducere rapidă – ‚Aici îndepărtezi restul faringelui și tai ganglionii limfatici mandibulari. Uneori mai atârână câte o copită de gheare, în cazul ăsta aranjați-le.’ – și eu tai fără să stau pe gânduri, trebuie să mă mișc repede, banda rulează mereu, încontinuu. Deasupra mea, alte părți ale cadavrelor sunt îndepărtate. Când colegul lucrează prea repede sau când de la mine se acumulează în jgheab prea mult amestec cleios de sânge, îmi sare mătza pâna pe față. Încerc să evadez în partea cealaltă, însă acolo o ghilotină cu apă rece, imensă, taie porcii în două; este imposibil să stai acolo, fără să fi ud până la os. **Cu dinții încleștați continui să tai, trebuie să mă grăbesc, nu am timp să mă gândesc la toată oroarea asta, și în**

**plus trebuie să fiu al naibii de atentă, să nu îmi tai degetele.**

Ziua următoare, împrumut o pereche de mănuși metalice de la o colegă care a părăsit acest domeniu de lucru. Și am renunțat să mai număr porcii care mi s-au perindat însângerați prin față. Nu mai folosesc mănuși de cauciuc. Deși este oribil să scotocești cu mâinile goale în cadavre încă calde, totuși în acest proces te mânjesti pâna la gât, iar mixtura aceea lipicioasă, provenită de la fluidele corporale ale cadavrelor, îți pătrunde oricum în mănuși. Pentru ce se mai fac oare filme de groază, când există deja aici?

În scurt timp, cuțitul nu mai taie. „Dați-mi-l mie, vi-l ascut eu!” Bunicul amabil, în realitate un fost inspector de carne, îmi face cu ochiul. După ce mi-a înapoiat cuțitul ascuțit, a început să pâlăvrăgească despre una alta, mi-a spus o glumă, apoi s-a întors la treabă. De atunci, mă ia sub aripa lui și mă învață unele trucuri, care îmi vor fi de ajutor pe linia de producție. „Nu îți place deloc ce facem aici, nu-i așa? Văd asta. Dar trebuie făcut.” Nu pot să spun că îmi e chiar antipatic, se străduiește să îmi ridice cât de cât moralul. Și ceilalți sunt foarte dispuși să ajute; sunt sigură că se amuză pe seama noastră, a studenților care venim aici în practică, în prima fază suntem șocați, apoi cu maxilarele încleștate ne terminăm stagiul. Sunt oameni bine intenționați, nu există șicanări. Trebuie să admit că – doar cu unele excepții – angajații de aici nu pot fi percepuți ca niște monștrii, numai că s-au obișnuit, au devenit cu timpul extrem de abrutizați, indiferenți. Asta este autoprotecție. Altfel nici nu se poate suporta. **Nu, adevărații monștrii sunt toți cei care, zi de zi ordonă aceste masacre în masă, care prin pofta lor de carne, condamná animalele la o existență mizerabilă și la un sfârșit oribil, și care forțază alți**

**oameni să facă o muncă degradantă, care îi abrutizează, îi transformă în ființe indifferente și brutale.**

Treptat devin o rotiță în acest angrenaj al morții. Orele trec greu, par o veșnicie, mișcările încep să devină mecanice și obositoare. Aproape sufocată de zgomotul înnebunitor și de omniprezența violenței de nedescris, mintea începe să își revină din amorțeală și funcționează din nou. Diferențiază, ordonează, încearcă să raționeze, să înțeleagă. Dar este imposibil.

Când am observat – în a doua sau a treia zi – că printre porcii disecați, care erau goliți de sânge și arși, mici părți din ei încă zvâcneau și tremurau ..., am înlemnit. „Se ... se mișcă încă ...”, spun eu către un veterinar care trecea pe lângă mine, deși sunt conștientă că este posibil, ca o vreme să mai zvâcnească terminațiile nervoase. Veterinarul rânjește: „La dracu, cineva a făcut o greșeală aici – asta nu e total mort!” O convulsie înspăimântătoare scutură jumătățile de animal, peste tot. **Un loc al groazei. Am înghețat până în măduva oaselor.**

Întoarsă acasă, mă întind în pat și stau cu ochii ațintiți în tavan. Oră după oră. În fiecare zi. Apropiatii reacționează iritați. „Nu mai arăta așa deplorabil. Mai zâmbește și tu. Doar tu ai vrut neapărat să devii medic veterinar.” Veterinar, da. Nu măcelar de animale. Nu mai pot suporta. **Comentariile acestea. Această indiferență. Această acceptare implicită a crimei. Vreau să vorbesc, trebuie să îmi deschid sufletul, să povestesc. Simt că mă sufoc. Vreau să povestesc despre porcul care nu mai putea merge, care stătea cu picioarele din spate depărtate. Despre cum l-au lovit și l-au bătut pâna ce a ajuns în boxa destinată uciderii. Am revăzut mai târziu acel animal, când atârna deasupra mea, despicat în**

două, fiecare jumătate avea inscripționat numărul 530. Numărul de animal măcelarit 530 din acea zi, nu voi uita niciodată numărul acesta. **Vreau să povestesc despre zilele în care erau tăiate vitele, despre ochii lor căprui și blânzi, care erau atât de plini de panică. Despre încercările lor de a scăpa, despre toate bătăile și hăituielile la care erau supuse, până ce și ultimul nefericit animal era adus în țarcul cu gratii de fier, cu vedere la hala unde celelalte animale erau jupuite și tăiate în bucăți,** – apoi lovitura mortală, urmată imediat de un lanț prins de piciorul din spate, care ridică corpul animalului la înălțime, în timp ce capul îi este tăiat. Și întotdeauna, țâșnesc râuri de sânge din corpul, care, deși fără cap, totuși mai zvâcnește și lovește din picioare ... Vreau să povestesc despre zgomotul atroce pe care îl face o mașină când jupoaie pielea de pe un corp, despre mișcarea de rotire a degetelor, obișnuite să scoată globul ocular din orbită – cum se distorsionează culoarea acestor ochi și cum se schimbă în roșu înainte de a fi aruncați într-o gaură din podea, în care se aruncă ‚gunoiul‘. Despre cutia de aluminiu mânăjită, în care aterizează toate măruntaiele, într-o forma de gunoi vâscos, extrase din cadavrele imense fără cap, cu excepția ficatului, inimii, plămânilor și a limbii – acestea sunt destinate consumului.

Aș vrea să povestesc, cum mereu și mereu în mijlocul acestui munte însângerat și vâscos, era câte un uter gestant, să povestesc că am văzut vițeluși total vizibili și deja formați, de toate mărimile, fragili și golași, cu ochii închiși în săculețul lor cu lichid amniotic, care nu îi mai putea proteja, – cel mai mic era atât de minuscul, ca un piseu nou născut și totuși arăta ca o vâcuță perfectă în miniatură, cel mai mare era acoperit cu păr fin, alb cu maro și cu gene lungi, catifelate, ar mai fi avut doar câteva săptămâni până la naștere.

**„Nu este o minune, ce creează natura?” zice veterinarul care era de serviciu în acea zi, în timp ce arunca uterul cu fetusul în groapa de gunoi. ... Acum știu cu siguranță că nu există Dumnezeu, pentru că nu apare nici un fulger din cer care să pedepsească crimele care se petrec aici, și care se perpetuează la infinit.**

Nu există nici Dumnezeu și nici altcineva, care să o ajute nici pe vaca deplorabil de slabă, care la ora 7 dimineața când vin la serviciu, zace în convulsii pe coridorul înghețat, pe care bate vântul, nu departe de boxa în care trebuie să fie ucisă. Mai întâi trebuie să fie pregătite pentru tăiat celelalte animale. La prânz, când plecam, zăcea tot acolo și tremura, și nimeni nu a făcut nimic ca să îi scurteze suferința, deși am făcut mai multe apeluri. Am descărcat arma, care a tăiat nemilos în carnea ei, și a lovit fruntea. **M-a privit cu ochii ei din ce în ce mai mari, și am aflat pentru prima oară, că vacile pot plânge. Vina de a privi o crimă, fără să faci nimic, este la fel de greu de suportat, ca și atunci când o comiți tu. Mă simt îngrozitor de vinovată.**

Măinile mele, tunica, tricoul și cizmele îmi sunt pline de sângele acestor animale, ore întregi am stat sub bandă, am tăiat inimi, plămâni și ficăți – ‚La vite, te murdărești mereu din cap până în picioare‘, am fost deja avertizată. Despre aceste lucruri vreau să vorbesc, ca să nu trebuiască să port singură această povară, – dar în principiu, nimeni nu vrea să audă așa ceva. Nu ca n-aș fi fost întrebată destul de des în tot acest timp ‚Cum este în abator? Ei, eu n-aș putea să fac asta!‘ Îmi înfig unghiile adânc în carne, ca să nu pocnesc aceste fețe aparent miloase, sau să nu arunc telefonul pe fereastră, – aș vrea să țip, dar ororile la care sunt martoră zilnic mă fac să mă sufoc. Nimeni nu m-a întrebat, dacă eu pot să fac asta. Reacții de stânjeneală la

răspunsurile mele scurte arată discomfortul produs de această temă. „Da, este chiar îngrozitor, și noi mâncăm din cauza asta tot mai puțină carne.” Primesc adesea încurajări: „Strânge din dinți, trebuie să treci și de asta, și curând o să se termine perioada de practică!” Pentru mine, această remarcă este una dintre cele mai rele, mai lipsite de inimă și mai ignorante remarci, pentru că acest masacru are loc în continuare, zi de zi. Cred că nimeni nu a remarcat că problema mea cea mare nu mai era cum să supraviețuiesc aceste șase săptămâni, **ci că acest masacru monstruos are loc de milioane de ori – are loc pentru fiecare persoană, care mănâncă carne. Acum pentru mine, cei care mănâncă carne și pretind că sunt iubitori de animale, nu sunt decât niște oameni falși, lipsiți de credibilitate.**

„Încetează – mă faci să îmi pierd apetitul!” Nu o dată această remarcă mi-a întrerupt povestirea, urmată de comparația: „Ești culmea! Orice om normal ar râde de tine!” Cât de singură mă simt în astfel de clipe. Din când în când mă uit la micul fetus de vacă, pe care l-am luat cu mine acasă și l-am pus în formol. **Memento mori. Lasă să rădă, ei oamenii normali’.**

Când ești înconjurat de atât de multă moarte violentă, începi să schimbi perspectiva; propria viață pare extrem de nesemnificativă. Odată, când mă uitam la șirurile de porci despicați, atârând în cârligele din hală, m-am întrebat: ar fi altfel, dacă aici ar atârna oameni? În special anatomia spatelui animalelor măcelărite, grase și cu pustule și semne roșii, îmi amintesc de ceea ce vedeam în zilele însorite de concediu, ieșind din costumele de baie strâmte. Și țipetele care nu se mai terminau, care se auzeau din hala unde îi omorau, atunci când porcii simțeau moartea, puteau foarte bine să provină de

la copii și femei. Indiferența este inevitabilă. La un moment dat mă gândesc că vreau numai să se termine, trebuie să se termine odată, sper că se mișcă repede cu aparatul de electrocutat, ca să termine odată. „Mulți porci nu fac nici un zgomot”, mi-a spus odată unul din veterinari, alții stau chiar acolo și țipă total fără motiv.’

Văd și eu asta, – cum stau acolo și țipă, total fără motiv’. A trecut mai mult de jumătate din perioada de practică, până să îndrăznesc să merg în hala unde seucid animalele, ca să fiu în măsură să spun: „Am văzut.” Aici se încheie drumul, care începe în fața rampei de descărcare, continuă cu un coridor și un ȧarc de așteptare pentru patru sau cinci porci. **Ar trebui să descriu noțiunea de ‘frică’ în mod vizual, aș vrea să desenez porcii care se inghesuie împreună aici, în spatele cărora se încheie ușa, aș vrea să le desenez ochii. Ochi, pe care nu am să îi pot uita niciodată. Ochi în care ar trebui să privească oricine vrea să mănânce carne.**

Porcii sunt separați cu ajutorul unui furtun de cauciuc. Unul este împins într-un spațiu încercuit de gratii. Țipă, încearcă să fugă înapoi, să scape, dar nu există scăpare. Printr-o apăsare de buton, podeaua este înlocuită de un fel de stand mișcător, care duce animalul într-o altă boxă. Acolo așteaptă măcelarul – eu îi spun în secret „Frankenstein” – activează electrozii; este un dispozitiv de sedare în trei puncte, după cum mi-a explicat directorul. Se vede porcul cum se zbate în boxă, apoi platforma se răsuțește, și vedem animalul zvâcnind cum alunecă plin de sange pe un alt cadru și lovește puternic cu picioarele. Acolo așteaptă un alt măcelar, care îi înfige cuțitul sub piciorul drept din față, un val de sange închis la culoare țâșnește, și corpul se prăbușește în față. Câteva secunde mai târziu, un lanț de fier

este legat de unul din picioarele din spate, și animalul este tras în sus. Un strat de sânge vâscos, înalt de câțiva centimetri, acoperă podeaua. Măcelarul își rezeamă cuțitul, și ia o gură dintr-o cutie murdară de Cola aflată pe podeaua aceea oribilă.

Urmez carcassele, care sângerează abundent și se leagănă agățate în cârlige, către ‚iad‘. Așa am denumit următoarea cameră. Aceasta este înaltă și neagră, plină de funingine, miros oribil și foc. După câteva curbe, în care sângele continuă să curgă pe podea, șirul de porci ajunge la un fel de cuptor imens. Aici vor fi pârlțiți. De sus, animalele plonjează într-o mașină în formă de pâlnie, și alunecă către interiorul mașinii. Se poate vedea înăuntru. Flăcările se ridică, și pentru câteva secunde, corpurile se scutură și par că saltă într-un dans grotesc. Apoi sunt puse pe o masă mare, unde doi măcelari înlătură rapid părul rămas, scot globii oculari și separă copitele de gheare. Toată operațiunea aceasta durează numai câteva momente, aici se lucrează eficient în echipă. Atârnat în cârlige, de tendoanele picioarelor, animalele sunt direcționate către un cadru metalic, conceput ca un aruncător de flăcări: într-un zgomot asurzitor, corpurile animalelor sunt supuse pentru câteva secunde unor jeturi de flăcări. Banda este iarăși în mișcare și duce la următoarea hală, – aceea, unde am petrecut deja primele trei săptămâni. Trebuie să extrase organele și prelucrate pe banda de mai sus: este examinată limba, amigdalele și esofagul se separă și se aruncă, ganglionii limfatici sunt tăiați, plămâni la gunoi, traheea și inima se deschid, se iau probe pentru identificarea trichineloziei, se îndepărtează vezica biliară, se cercetează ficatul pentru a identifica orice semn care indică prezența viermilor. Mulți porci au viermi, ficatul lor este plin de viermi și trebuie aruncat. Toate celelalte organe ca stomacul, intestinul și aparatul genital

sunt aruncate la gunoi. Pe banda de mai jos, restul corpului este prelucrat: tăiat în bucăți, articulațiile tăiate, anusul, rinichii și grăsimea din jur sunt înlăturate, creierul și măduva spinală sunt aspirate, etc., apoi urmează ștampilarea pe ceafă, burtă, picioare, sunt cântăriți și transportați în hala frigorifică. Animalele găsite necorespunzătoare pentru consum vor fi ‚temporar confiscate‘. Ștampilarea este o operațiune dificilă pentru cei fără experiență, deoarece cadavrele calde și pline de grăsime atârnă foarte sus la capătul benzii, și lucrătorii trebuie să fie foarte atenți, ca jumătățile de animale care se perindă să nu îi lovească.

De câte ori m-am tot uitat zilele acestea la ceasul atârnat în camera de pauză, nu pot să spun. Sunt sigură că nici un ceas din lumea asta nu merge mai încet decât acesta. Dimineața, la jumătatea programului de lucru, este permisă o pauză. Respirând adânc, ma grăbesc către spălătorie și mă curăț cât pot de bine de sânge și de fâșiile de carne; simt că această contaminare și acest miros s-au lipit de mine pentru totdeauna. Afară, vreau doar să ies afară. În clădirea aceasta nu am putut niciodată să mananc nici măcar o înghițitură de mâncare. Fie îmi petrec pauza afară, oricât de frig ar fi, alergând până la gardul de sârmă ghimpată, și mă holbez peste câmpuri și peste marginea pădurii, urmăresc ciorile. Ori traversez strada, unde este o mică patiserie unde pot să mă încălzesc cu o ceașca de cafea. Douăzeci de minute mai târziu mă întorc la bandă.

**A mânca carne este o crimă. Nu voi mai fi în stare niciodată să îi accept pe cei care mănâncă carne drept prietenii mei. Niciodată. Niciodată de acum încolo. Mă gândesc, că toți cei care mănâncă carne ar trebui să fie trimiși aici, și ar trebui puși**

**să vadă ce se întâmplă, de la început până la sfârșit.**

**Nu mă aflu în această postură pentru că îmi doresc să devin veterinar, ci pentru că oamenii insistă să mănânce carne. Și nu numai de asta: ci și pentru că oamenii sunt lași. Șnițelul steril și albit din supermarket nu mai are ochi, din care curg lacrimi și în care se oglindește frica în fața morții, nu mai țipă sfâșietor. Toți cei care se hrănesc cu aceste cadavre torturate, se feresc cu mare grijă, ca să nu vadă toate aceste lucruri, și spun în mod ipocrit: ‚Deci, eu nu aș putea să fac asta!‘**

Apoi, într-o zi, vine un țăran și aduce probe de carne pentru un test de depistare a trichineloziei. Fiul său îl însoțește, are probabil zece sau unsprezece ani. Văd cum copilul își lipește nasul de fereastră, și mă gândesc: dacă copiii ar putea să vadă toată violența aceasta, toate animalele acestea omorâte, poate că ar exista speranța ca lucrurile să se schimbe? Aud însă cum micuțul strigă către tatăl său. ‚Tati, ia te uită! Ce tare! Scroafa asta mare de aici.‘ – Aseară la TV povesteam la ‚Dosarele XY nerezolvate‘ despre uciderea unei fete, care a fost omorâtă și tăiată în bucăți, spre consternarea și revolta oamenilor. ‚Așa ceva am văzut eu săptămâna asta de 3.700 de ori‘, intervin eu în discuție. Acum nu mai sunt numai o ciudată, dar mai mult, sunt și bolnavă la cap. Deoarece simt consternare și revoltă nu numai față de o crimă comisă asupra unui om, ci și față de crimele comise de mii de ori asupra animalelor: de 3.700 de ori numai în această săptămână și numai în acest abator. **Ca să te numești om – nu ar trebui oare, să spui nu, să refuzi să fi ordonatorul unei crime în masă – pentru o bucată de carne? Ciudată mai e lumea asta. Poate că totuși micuții vițeluși, smulși din uterul mamelor lor,**

**care au murit înainte de a se naște, au avut cel mai mult de câștigat dintre noi toți.**

La un moment dat, a sosit și ultima dintre aceste zile interminabile și am primit dovada absolvirii perioadei de practică, o hârtie plătită scump, așa cum nu am mai plătit pentru nimic până acum. Ușa se închide, soarele timid de noiembrie mă însoțește prin curte către autobuz. Țipetele și zgomotul mașinilor se atenuează. Când traversez strada, o mașină cu remorcă, care transportă animale cotește către intrarea în abator. **Este plină pe două etaje cu porci, înghesuți unul în altul.**

Plec fără să mă uit macăr o dată înapoi, căci am obținut atestatul, și acum voi încerca să uit, ca să pot trăi mai departe. De luptat, să lupte alții dacă vor; mie mi-au fost luate în acel abator puterea, voința și bucuria de a trăi, **și au fost înlocuite cu sentimente de vinovăție și nesfârșită tristețe. Iadul este printre noi, de mii și mii de ori, zi de zi. Totuși, ceva ne rămâne fiecăruia dintre noi de făcut: Să spunem nu. Nu, nu și iarăși nu!**” (Sfârșitul raportului medicului veterinar Christiane Haupt)

**Renumitul autor și psiholog Dr. Helmut Kaplan comentează raportul Dr. Christiane Haupt în eseuul „Trădarea animalelor”** (textul integral în limba germană [www.ProVegan.info/aufsatz-verrat](http://www.ProVegan.info/aufsatz-verrat), Quelle: [www.tierrechte-kaplan.org/kompendium/a214.htm](http://www.tierrechte-kaplan.org/kompendium/a214.htm)):

„Un film video de 12 minute din 2001, despre activitatea normală a unui abator, demonstrează că Dr. Christiane M. Haupt, nu a nimerit în nici un caz într-un abator cu condiții deosebit de proaste, sau într-un moment nefavorabil. Nu este un filmuleț filmat cu ‚camera ascunsă‘, ci este vorba de



*o filmare oficială într-un abator certificat EU, aflat într-o zonă la granița dintre Austria și Bavaria.'*

*O scenă cheie: „Un taur puternic, este ridicat cu ajutorul unui lanț metalic agățat de un picior din spate, atârână cu capul în jos pe banda rulantă – aparent amețit de împușcătura cu bolțuri. Măcelarul îi taie gâtul cu un cuțit mare, țâșnește un val consistent de sânge. (...) Deodată se întâmplă ceva, ce îngheață privitorul: în timp ce măcelarul lucrează fluierând, tăind prin pieptul larg despicat, ochii animalului se deschid și se închid încet. Apoi taurul începe să mugească – în secvența din film se aude fără nici un dubiu: un răget înfiorător, gutural, acoperind zgomotul procesului de măcelarit. În cele din urmă, animalul acoperit de sânge se ridică chiar de câteva ori la cârligul de care este agățat. Măcelarul, care deja tăia copitele din față, este nevoit să se mute în spate. Taurul se luptă înca minute în șir pentru viața sa.’*

*Această scena șocanta face parte, așa cum am spus, din activitatea normală de zi cu zi a unui abator (acest abator a fost chiar considerat unul „exemplar”, de aceea presupunem că, în alte abatoare condițiile sunt și mai groaznice): Din 30 de animale, care au fost sedate în decurs de o oră prin împușcătura cu bolțuri, 6 s-au trezit din nou.*

*O versiune revizuită a acestei filmări (care a fost difuzată de mai multe canale TV germane), dezvăluie secvențe care au fost cenzurate, arătând detalii înfiorătoare: „În noua versiune se poate vedea, nu numai că taurul tipă, în timp ce se zbate minute în șir. Când măcelarul curăță camera de sângele animalului care curge în valuri, nefericitul taur se folosește de ultimele puteri și încearcă să ajungă cu limba apa folosită pentru curățarea podelei. Înregistrările atestă fără îndoială faptul că: aceste animale*

*sunt total conștiente. Sunt conștiente ceea ce se întâmplă în jurul lor, în timp ce sunt tăiate pe bandă și transformate în carne.’*

Acest video se poate vedea pe:  
[www.ProVegan.info/video-schlachthof](http://www.ProVegan.info/video-schlachthof)

*Motivul actual pentru sedarea superficială, total insuficientă a animalelor – pe lângă faptul că un număr mare de animale trebuie omorâte într-un timp insuficient (!) și controalele destul de rar efectuate – îl reprezintă schimbările survenite în reglementările metodelor de măcelarit, datorită cazurilor de encefalopatie bovină spongiformă: De la începutul lui 2001 a fost interzisă în UE așa numita metodă a „distrugerii măduvei spinale”, deoarece folosind această metodă exista pericolul, ca țesut nervos infectat să fie răspândit în întregul corp. Această metodă de sedare a fost înlocuită cu producerea unei găuri în măduva spinală, prin împușcare, astfel încât să survină moartea ireversibilă a creierului iar animalul în mod garantat să nu mai simtă durere în continuarea procesului de prelucrare și transformare a sa în carne. Ingrid Schütt-Abraham de la Institutul Național pentru Protecția Consumatorilor și Medicină Veterinară spunea că renunțarea la această metodă de sedare, prin distrugerea măduvei spinale a avut „rezultate nesatisfăcătoare”. Pe de altă parte, medicul veterinar Karl Wenzel de la Ministerul pentru Protecția Consumatorului din München a arătat că există multe cazuri în care sedarea eșuează, respectiv sunt multe animale cărora sedarea prin împușcare cu bolțuri le este insuficientă. Klaus Troeger de la institutul național pentru cercetarea cărnii în Kulmbach: „înainte de reglementarea UE din ianuarie 2001, deci înainte de interzicerea metodei de distrugere a măduvei spinale, au fost mușamalizate probleme cauzate de aplicarea incorectă a pistolului cu bolțuri ‘.*

În continuare Dr. Kaplan:

„O parte dintre noi, am simțit pe pielea noastră, cât este de dureros atunci când cineva ne trădează. Poate dura ani până să ne revenim din șocul produs de decepția pe care cineva ne-a creat-o, uneori acest șoc poate dura toată viața. Dar asta este nimica toată în comparație cu modul în care noi oamenii trădăm animalele! Chiar și animalele care acum se află în abatoare, au fost probabil, la un moment dat, tratate oarecum bine de oameni, niște oameni au avut odată grijă de ele. Fermierii bio nu conțin să ne arate ce legătură frumoasă au ei cu animalele, și cât de bine le tratează. Cunoaștem cu toții pozele cu fermieri care își mângâie ‚plini de iubire‘ animalele. Și apoi, aceste animale se trezesc în iad, înconjurate de oameni, care le supun la cele mai monstruoase și mai crude operațiuni, producându-le incredibil de multă suferință. Dr. Christane M. Haupt, care și-a făcut practica de medic veterinar într-un abator, a experimentat această trădare a animalelor, a transmis-o celor care consumă carne – și este dăruită în urma experienței: ‚Mi-am obținut certificatul și acum voi încerca să uit, ca să pot trăi mai departe. Să lupte alții acum dacă vor, mie, în acea clădire, mi-au luat forța și bucuria de a trăi....și mi le-au înlocuit cu un sentiment nesfârșit de vinovăție și tristețe.‘

Gail A. Eisnitz arăta în cartea sa ‚Slaughterhouse‘, că atrocitățile deja prezentate reprezintă numai vârful icebergului crimelor comise, când ne referim la ce se întâmplă zilnic, în lumea întreagă, în abatoarele din țările așa zis ‚civilizate‘. În documentarea pentru scrierea acestei cărți, autoarea a chestionat lucrători din abatoare, însumând aproape două milioane de ore petrecute în preajma boxelor de sedare. Următoarele pasaje extrase din interviuri cu lucrătorii din abatoare, au fost expuse publicului de către autoare, la o prezentare a cărții pe 18. Septembrie 1999:

‚Am văzut carne vie de vite. Le-am auzit mugind, când oamenii înfingeau cuțitul și încercau să le jupoaie pielea. Mă gândesc că este oribil pentru un animal să moară așa puțin câte puțin, în timp ce diverși angajați își îndeplinesc diferite operațiuni de prelucrare, pe care le au de făcut asupra sa.‘  
‚Majoritatea vacilor pe care le suspendă ..., sunt încă în viață. Le despică. Le jupoaie. Sunt întotdeauna încă vii. Picioarele le sunt tăiate. Au ochii larg deschiși și plâng. Țipă, și poți vedea, cum ochii aproape le sar de durere din orbite.‘

‚Un angajat mi-a povestit, cum o vacă care a rămas blocată cu un picior în podeaua unei mașini de transport, s-a prăbușit. ‚Cum ai scos-o vie de acolo?‘ I-am întrebat pe tip: ‚Oh‘, răspunde el, ‚ne-am dus sub camion și i-am tăiat piciorul.‘ Când ți se spune așa ceva, înțelegi că se întâmplă multe lucruri care rămân ascunse, de care nimeni nu are habar.‘

‚Altă dată era un porc viu, care nu făcuse nimic rău, nici măcar nu fugea prin jur. Am apucat o țevă lungă de 1 metru și l-am lovit până a murit.‘

‚Când un porc se împotrivește și nu vrea să se miște, iei un cârlig pentru agățat carne și i-l înfigi în anus. (...) Apoi îl tragi înapoi. Tranșezi porcul, în timp ce este viu, și deseori cârligul chiar îl omoară.‘

‚Odată am luat un cuțit – era suficient de ascuțit – și am retezat nasul unui porc, ca pe o bucată de carne pentru micul dejun. Pentru câteva secunde porcul parca înnebunise. Apoi, s-a așezat acolo pur și simplu, stătea și părea total tâmpit. Apoi am luat un pumn de sare lichidă și i-am aruncat în nas. Acum porcul era total înnebunit și își înfingea nasul peste tot prin jur. Am luat mai multă sare și am îndesat-o în fundul porcului. Bietul porc nu mai știa acum, dacă ar trebui să își golească intestinul sau să orbească.‘

‚După un timp te desensibilizezi. (...) Când ai un porc viu ..., nu îl omori pur și simplu.‘

*Vrei să îi provoci cât mai multă durere. Îl lovești cu putere în trahee, îl faci să se înnece în propriul sânge. (...) Un porc viu se uita la mine în sus, și eu mi-am luat pur și simplu cuțitul și (...) i-am scos ochii, în timp ce stătea acolo. Și porcul acela doar țipa într-una.”*

(Fâșșitul citatului din Dr. Kaplan, textul integral și sugestii de materiale găsiți pe internet: [www.ProVegan.info/aufsatz-verrat](http://www.ProVegan.info/aufsatz-verrat), Quelle: [www.tierrechte-kaplan.org/kompendium/a214.htm](http://www.tierrechte-kaplan.org/kompendium/a214.htm))

Număratele documente și dovezi din filme care atestă torturile aplicate animalelor, sunt deseori mușamalizate de către cei care perpetuează aceste violențe și de către susținătorii lor din politică, fiind clasificate drept excepții și propagând ideea că legea de protecție a animalelor protejează animalele. Dar adevărul este exact contrariul. În realitate, legile pentru „protecția animalelor” din întreaga lume sunt doar niște legi pentru „folosirea”- și „exploatarea”- animalelor, sub ale căror prevederi, animalele suferă cumplit, și care servesc doar la legalizarea exploatării brutale a animalelor.

**„Vacile de lapte”**, datorită producției continue de lapte ajung în scurt timp să fie extenuate și atunci când nu mai pot da suficient lapte sunt trimise la tăiere. În loc să trăiască apx. 25 – 30 ani, cât este durata normală de viață a unei vaci, „vacile de lapte” extenuate de numeroasele nașteri și de producerea continuă de lapte, sunt „puse pe liber” după numai 3 – 5 ani. Deoarece organismul și ugerul acestor vaci nu au fost create pentru a fi exploatate într-o măsură atât de intensivă, după ceva timp apare o inflamație dureroasă a ugerului, cunoscută sub numele de mastită. Această inflamație, fie este tratată cu antibiotice, fie se soldează cu trimiterea vacii respective la abator. De aceea nu trebuie să ne mire faptul că există în lapte

și în produsele lactate puroi, antibiotice sau alte medicamente. Anual vacile sunt inseminate artificial, de fapt violate, pentru ca fluxul de lapte să nu se oprească, deoarece vacile produc lapte numai după ce dau naștere unui vițel. După naștere, mama și copilul sunt separați, despărțire care provoacă ambilor o traumă dureroasă. Datorită instinctelor naturale, această separare este atât de dureroasă și atât de dramatică, încât atât vaca, cât și vițelul plâng, mugesc și țipă zile întregi după ce au fost despărțiți. Oricum, pentru acești nefericiți vițeluși, suferința nu se termină aici. Vițeeii de sex feminin ajung să fie folosiți în producția de lapte, unde le înlocuiesc pe mamele lor extenuate. Și aceste vițelușe intră în cercul vicios al însemnărilor forțate, al deteriorării corporale prin extracția intensivă de lapte, nașteri și separări dureroase pe tot timpul scurtei lor vieți. Vițeeii de sex masculin sunt ținuți în niște boxe strâmte și întunecoase, puțin mai mari decât corpul lor, și sunt hrăniți o perioadă pentru a fi folosiți la producția de carne. Însă, din cauza faptului că se nasc prea mulți vițeei, deseori aceștia sunt pur și simplu distruși în așa numitele „abatoare Herod”. Aceste atrocități se petrec numai datorită cererii consumatorilor pentru lapte și produse lactate, ale căror efecte devastatoare asupra sănătății umane au fost între timp demonstrate de nenumărate studii științifice.

O imagine relevantă despre lapte și vacile de lapte în acest scurt film:  
[www.ProVegan.info/video-milchkuehe](http://www.ProVegan.info/video-milchkuehe)

Mulți oameni cunosc cruzimea din industria producătoare de ouă din lumea întreagă, chiar și curtea Constituțională Germană a stabilit că tratamentul aplicat puilor de găină în aceste ferme constituie cruzime la adresa animalelor. Cu toate acestea, cruzimea continuă. Uciderea în

masă a puilor nefolositori în industria ouălelor, prin îngropare de vii în terenul agricol bio, constituie cruzime în mod clar.

Scurt film despre ouă:

[www.ProVegan.info/video-eier](http://www.ProVegan.info/video-eier)

Din ouă de găina ies atât pui de sex masculin, cât și de sex feminin, însă numai puii femele vor produce ouă, ceilalți sunt inutili pentru această industrie. Puii masculi, considerați „gunoi nefolositor” vor fi gazați sau băgați într-un tocător și tocați de vii. Acești puișori nu folosesc nici „producției de carne de pasăre”, în această ramură fiind folosite numai anumite rase. Distrugerea zilnică a puilor de animale este un lucru total obișnuit (și în producția bio) iar realitatea aceasta se întâmplă sub incidența legilor de „protecție a animalelor” din această lume, deoarece consumatorul dorește să consume această bombă de colesterol care este oul.

Numărate înregistrări video (publice sau cu camera ascunsă) din abatoare și ferme din lumea întreagă dovedesc, că animalele nu numai că sunt supuse ororilor și torturilor unei exploatare intensive și a unor omoruri în masă, ci și că sunt șocant de des torturate în mod intenționat, respective premeditat, de către angajații abatoarelor, din motive sadice. Pentru mine ca medic care posedă cunoștințe de psihologie, aceste atrocități extreme din abatoare nu sunt surprinzătoare. După evaluarea a multor filme și documente, abatorul și ferma de animale par a fi locul ideal, unde pot fi puse în practică perversiuni sadice

### Foarte recomandate pentru studii viitoare:

- „Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt”, von John Robbins (in deutscher Sprache), Hans-Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2, Ein fantastisches Buch – sehr zu empfehlen!

(care rămân întotdeauna nepedepsite). Acest lucru trebuie să îi fie clar fiecărui consumator de produse animale. Până la urmă și vacile de lapte și puii nefolositori sunt omorâți în aceleași abatoare, când devin nefolositori și nu mai aduc profit. De aceea, între consumul de carne și cel de lapte sau ouă nu există vreo diferență din punct de vedere etic. **Animalele bio sunt omorâte în aceleași abatoare și sunt supuse aceleiași terori ca toate animalele măcelărite. Etichetarea cu denumirea Bio a produselor animale, nu reprezintă decât un truc de marketing, folosit pentru a manipula oamenii care au o oarecare compasiune, pentru ca aceștia să consume cu conștiința oarecum împăcată carne, ouă și lapte.**

Așa numitele „legi pentru protecția animalelor” sunt un eșec total când este vorba de protecția animalelor de fermă. În realitate nu sunt nimic altceva decât niste legi prin care se protejează animalele de casă, precum câinii și pisicile. Jurnalistul Ingolf Bossenz spune într-un articol:

*„În societatea civilă, protecția animalelor este clar definită. Cel care își mângâie câinele cu o mână iar cu cealaltă se îndoapă cu un șnițel, întrunește profilul ideal al schizofrenicului.”*

**Fiecare consumator decide în fiecare zi la magazin, dacă vrea să sprijine, să inducă și să cauzeze, prin achizițiile sale de carne, pește, lapte, produse lactate, brânză și ouă, exploatarea extrem de brutală, torturarea fără milă și uciderea animalelor.**

- „Earthlings” un film documentar impresionant despre situația animalelor cu Joaquin Phoenix pe post de narator:
  - Versiunea în limba engleză: [www.ProVegan.info/video-earthlings-en](http://www.ProVegan.info/video-earthlings-en)
  - Versiunea în limba germană: [www.ProVegan.info/video-earthlings-de](http://www.ProVegan.info/video-earthlings-de)



# Vegan

## Pentru climă-și Protecția mediului

Geniul secolului 20, Albert Einstein, spunea: „Nimic nu va spori mai mult starea de sănătate a omului și șansele supraviețuirii sale pe Pământ ca trecerea la o alimentație vegetariană.” Dacă Einstein ar fi dispus de cunoștințele științifice actuale, afirmația sa ar fi fost cu siguranță ușor modificată: „Nimic nu va spori mai mult starea de sănătate a omului și șansele supraviețuirii sale pe Pământ ca trecerea la o alimentație vegană.”

Einstein a mai afirmat și următoarele: „Două lucruri sunt infinite: Universul și prostia omenească. Însă de Univers nu sunt chiar sigur.” Și tocmai de aceea, supraviețuirea pe Pământ este în mare pericol.

„Creșterea animalelor de consum” și producția de carne și lapte au ca rezultat mai multe emisii de gaze cu efect de seră, precum metanul și dioxidul de carbon CO<sub>2</sub>, decât întregul trafic global combinat (autoturisme, camioane, vapoare, avioane) și decât întreaga industrie mondială, de aceea reprezintă **principala cauză a încălzirii globale și deci a unei catastrofe climatice**. Pădurile tropicale, atât de importante pentru stabilizarea climei globale, sunt defrișate pentru a crea pajști pentru „animalele de consum” și pentru producția de furaje necesare hranei acestora. „Plămânu verde” al mamei Pământ este distrus cu o rată nemaîntâlnită până acum.

Chiar **Agencia Federală Germană pentru Protecția Mediului** a făcut apel la consumatori, pentru a adopta o atitudine responsabilă relativ la climă și pentru limitarea consumului de carne. În ziarul „Berliner Zeitung” șeful administrației **Prof. Dr. Andreas Troge** afirma: „*ar trebui să ne reconsiderăm consumul crescut de carne.*” Acest lucru va aduce beneficii nu numai sănătății, ci și climei. „*și această reconsiderare chiar nu înseamnă scăderea calității vieții*”, a spus președintele pentru protecția mediului. Președintele Organizației Națiunilor Unite „Intergovernmental Panel on Climate Change” (IPCC), **câștigător al premiului Nobel pentru pace, Rajendra Pachauri**, a făcut apel la consumatori, să mănânce mai puțină carne, deoarece consumul de carne este un obicei foarte dăunător climei. El a făcut referire la studii, care arată că pentru producția 1 kg de carne rezultă emisii de ordinul a 36,4 kg CO<sub>2</sub>.

**„Pierderile omenesti, costurile economice și ecologice ale schimbărilor climatice în curând nu vor mai putea fi suportate.”** Ban Ki Moon, secretarul

general al Națiunilor Unite. (la 23.09.2014 în deschiderea summitului ONU din New York pentru schimbările climatice)

Încă din 2006, Organizația Națiunilor Unite pentru alimentație și agricultură (FAO – UN Food and Agriculture Organization) a stabilit printr-un studiu faptul că industria „animalelor de consum” este responsabilă pentru 18 % din totalul gazelor cu efect de seră din lumea întreagă, deci mai mult decât gazele cu efect de seră rezultate din traficul global al automobilelor, trenurilor, vapoarelor și avioanelor împreună.

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

Din discuții personale cu angajați ai organizațiilor ONU, îmi este cunoscut faptul că datorită acestui studiu, au fost exercitate presiuni considerabile de către administrații guvernamentale și lobbisti ai industriei animale asupra FAO. Cel mai probabil, din această cauză nu au fost introduși în acest studiu toți factorii care conduc în mare măsură la contribuția creșterii animalelor de consum asupra încălzirii globale a climei.

**În 21.10.2009, renumitul institut WorldWatch a stabilit printr-un studiu, că cifrele prezentate de către Națiunile Unite, respectiv de către FAO, sunt prea mici, deoarece în acest studiu al FAO nu au fost luați în considerare mulți factori și efecte ale creșterii „animalelor de consum”. Potrivit acestui institut, consumul de carne, lapte, pește și ouă este responsabil pentru cel puțin 51 % din emisiile mondiale de gaze cu efect de seră cauzate de oameni!**

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

**În această situație, este șocantă atât influența extremă a creșterii animalelor asupra schimbărilor climatice, dar și faptul că în aproape toate declarațiile, prezentările și discuțiile-TV pe această temă, cauza principală a schimbărilor climatice, adică consumul de produse animale, este ținută sub tăcere.** Având în vedere faptul că aproape toți cercetătorii, politicienii și jurnaliștii mănâncă produse animale, aceștia nu îndrăznesc să abordeze principala cauză a schimbării climatice. Dacă ar divulga această cauză principală, atunci acești cercetători, jurnaliști sau politicieni, ori ar fi obligați să își schimbe obiceiurile alimentare și să devină vegani (ceea ce nu vor), ori ar continua să consume produse animale, și atunci ar apărea în public ca niște ipocriți, care nu fac ceea ce recomandă altora.

Toți cei implicați prezintă un show dezgustător, în care se arată extrem de îngrijorați de efectele catastrofale ale schimbării climei, în realitate însă aceștia formează un grup, care nu vrea să renunțe la produsele animale, chiar cu prețul plătit de întreaga planetă, și care țin secret adevărul despre cauzele majore ale schimbărilor climatice. Acești indivizi știu că cel mai probabil, nu ei personal se vor confrunta cu efectele acestor schimbări, ci în primul rând țările sărace, cu grad redus de dezvoltare și apoi generațiile următoare. Întreaga politică pentru protejarea climei este o reprezentare falsă, un show fără efect real, deoarece fără a lupta împotriva cauzei principale, schimbările climatice catastrofale nu vor putea fi oprite.

Să fim realiști. Pământul va fi distrus deoarece pentru majoritatea oamenilor,

### **Recomandări pentru studii viitoare:**

- Food Revolution – Drumul către o viață sănătoasă într-o lume sănătoasă, de John Robbins (în limba engleză)

plăcerea personală egoistă pentru gustul unor alimente este mai importantă decât integritatea Pământului și binele generațiilor viitoare. Prin urmare, ar trebui ca fiecare dintre noi să ne punem întrebarea, dacă suntem părtași la acest dezastru, sau nu.

**Oceanele planetei** sunt tot mai mult golite de pești, ceea ce conduce de asemenea la o catastrofă ecologică. Populațiile multor specii de pești sunt în prag de colaps, oceanele sunt folosite în mare măsură ca și loc de aruncat gunoierul pentru chimicale și plastic. O mare parte din pești este infestată cu substanțe toxice, ceea ce face consumul de pește să prezinte un risc enorm pentru sănătatea umană.

Având în vedere aceste lucruri, devine tot mai evident faptul că scepticismul lui Albert Einstein în evaluarea inteligenței umane era absolut justificat. Situația aceasta, este atât de dramatică, se poate spune chiar perversă, pentru că oamenii, prin consumul de produse animale nu numai că dăunează propriei sănătăți, exploatează în mod brutal animalele și cauzează înfometarea și moartea multor adulți și copii din țările sărace, dar distrug masiv și mediul înconjurător care este absolut necesar pentru supraviețuirea pe Pământ. Oamenii taie craca pe care stau nu numai ei înșiși, ci și copiii și nepoții lor.

**Fiecare consumator, decide în fiecare zi**, atunci când își face cumpărăturile, dacă vrea să participe, prin deciziile sale de a consuma produse animale, la distrugerea mediului înconjurător, dacă vrea să susțină și să contribuie la înrăutățirea schimbărilor climatice și deci la distrugerea întregii planete.

Hans-Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2  
O carte fantastică – foarte recomandată!



# Vegan

## Motivul religios

Următorul text este destinat numai celor care cred într-un Dumnezeu, independent de religie. Deoarece se referă la credințele pe care majoritatea religiilor le au în comun, este aplicabil credincioșilor tuturor religiilor.

Conform credințelor tuturor religiilor, Dumnezeu a creat lumea, oamenii și animalele. Dumnezeu i-a dăruit omului corpul său, spiritul și sănătatea. Dumnezeu a creat un mediu intact, în care trăiau și animalele.

Vă puteți imagina vreodată, că Dumnezeu ar vrea să vadă ...

... creația sa abuzată și distrusă printr-un gigantic ospăț decadent?

... că omul își ruinează sănătatea primită în dar printr-o alimentație total distructivă?

... că oamenii din țări dezvoltate îi privează pe ceilalți semeni ai săi din Lumea a Treia de hrană, lăsându-i să sufere de foame, și în schimb, folosește hrana acestora pentru creșterea așa ziselor „animale de consum”, pentru că poftele sale egoiste valorează mai mult pentru ei decât viața unui om?

... că oamenii distrug mediul înconjurător și cauzează o catastrofă climatică?

... că animalele, pe care El le-a creat ca fiind creaturile Domnului sunt exploatare și torturate?

Toate aceste lucruri se întâmplă datorită consumului de carne, lapte, brânză, ouă și alte produse de origine animală. Cei care consumă aceste produse iau parte la un sistem, care lezează și distruge Creația Domnului. De notat că această participare este acum conștientă, cei care acceptă această participare, o fac cunoscând în totalitate implicațiile și ignorând faptele pe care această broșura le arată.

**Un credincios care nu respectă Creația Domnului și chiar participă la torturarea și distrugerea ei, este foarte probabil că va suferi consecințele eterne ale faptelor sale, atunci când va da ochii cu Creatorul său, după terminarea scurtei sale vieți. Există oare vreo delicatessă care să merite toate acestea?**



# Cuvânt de încheiere al autorului

Luând în considerare aceste lucruri, ramâi șocat în fața apucăturilor diabolice, ignoranței, prostiei și egoismului omenirii. Simt durere insuportabilă și compasiune nesfârșită pentru cele mai vulnerabile ființe – **copii înfomețați și animalele torturate și ucise cu cea mai mare cruzime** – ființe care lipsite de apărare, sunt puse fără încetare la dispoziția oamenilor și supuse actelor criminale ale acestora. Zilnic oscilez între neînțelegere, furie, tristețe și neajutorare atunci când sunt confruntat cu aceste crime cotidiene. Însă, nu vreau și nu pot să întorc privirea, să mă uit în altă parte, așa cum fac majoritatea celor pe care nu îi interesează suferința din spatele zidurilor fermelor și abatoarelor. Detest activitățile criminale, care fac ca apx. 40.000 de copii să moară zilnic din cauze de înfometare și subnutriție, deoarece cu hrana vegetală care există din abundență, sunt hrănite mai degrabă animale chinuite, pentru a obține carne, lapte și ouă. Cu aceste produse animale, cetățenii prosperi își hrănesc bolile la fel de prospere, pentru a căror rezolvare, ca un apogeu al lipsei de moralitate, industria sănătății efectuează teste barbare pe animale, ale căror rezultate sunt aproape întotdeauna inutile. Sunt de acord cu Joaquin Phoenix, care la

sfârșitul filmului documentar „Earthlings” spunea referitor la crimele ilustrate:

„Torturarea și uciderea sistematică a ființelor simțitoare ne arată cel mai josnic nivel de degradare, pe care omenirea îl poate atinge.” („The systematic torture and killing of sentient beings show us what is the lowest point of debasement mankind can reach.”) Referitor la afirmația lui Isaac Bashevis Singer, câștigător al premiului Nobel pentru Literatură, am ajuns de mult la convingerea că este cinism ceea ce oamenii denumesc așa numita „demonitate umană” și așa zisul „umanism” în modul în care se poartă cu animalele. Eu spun: **„Plata pentru torturarea și uciderea ființelor simțitoare arată cel mai josnic nivel al degradării pe care un consumator îl poate atinge.”**

Deveniți vegan. Este ușor. Trebuie doar să vă schimbați obiceiurile. Este cea mai eficientă metodă, prin care în mod pașnic, puteți contribui la salvarea climei, a mediului, animalelor, oamenilor și propriei sănătăți.

Dr. med. Ernst Walter Henrich

## **Notă legală**

Vegan – O recomandare medicală pentru cea mai sănătoasă dietă cu efecte pozitive asupra protecției mediului și a evoluției climatice, asupra drepturilor animalelor și oamenilor.

Editor: Dr. med. Henrich ProVegan Stiftung (acceptat ca material informativ non profit )

Autor: Dr. med. Ernst Walter Henrich

Internet: [www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info), E-Mail: [info@ProVegan.info](mailto:info@ProVegan.info)

Editie 02/2015

Sursa pozelor:

© 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

# Nebunie camuflată sub denumirea de normalitate

## Consum de carne, lapte, brânză și ouă

Boli cum ar fi cancer, infarct miocardic, tensiune crescută, diabet, obezitate, Alzheimer, demență, accident cerebral vascular etc.

Creșterea animalelor de fermă cu tortură și atrocitățile aferente

datorită produselor animale oameni bolnavi și suferinzi

Testări pe animale, fără sens care nu pot fi aplicate oamenilor

Măcelarirea industrială parțial fără sedare și deseori cu esuarea sedării

50 % din recolta globală de grâne și 90 % din recolta globală de soia sunt folosite pentru creșterea animalelor

1.000.000.000 oameni suferă de foame, în fiecare zi mor aprox. 6.000 – 43.000 copii de foame

Creșterea animalelor de consum este cu cel puțin 51 % cel mai mare producător de gaze cu efect de seră dăunătoare climatei

Producția a 1 kg de carne necesită ca. 10-20 tone apă, cantități de șlam, care infestază solul și poluează apa potabilă

Oameni suferinzi și bolnavi

Animale suferinde

Copii și adulți care mor de foame

Distrugerea mediului

Animale suferinde și bolnave

Animale suferinde

Catastrofă climaterică, mediu distrus, extincția speciilor

## Recomandarea medicului

# Trăiți sănătos vegan și savurați!



Dr. med. Ernst Walter Henrich

# Vegan

**Cea mai sănătoasă alimentație**

și efectele sale asupra climei, mediului, drepturilor  
animalelor și omului

Noutăți importante și informații valoroase pe  
tema alimentației vegane găsiți pe

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