

Доктор мед. Эрнст Вальтер Генрих

Веганство

Самое здоровое питание

и его влияние на климат, защиту окружающей среды, права животных и человека



Автор



Эрнст Вальтер Генрих изучал медицину в Кёльне и в 1986 получил степень доктора медицинских наук. После повышения квалификации в натуропатии он получил в 1988 разрешение медицинского совета на получение дополнительного звания «лечение природными факторами». Он специализировался в области профилактической медицины - в частности на здоровом уходе за кожей и на питании. Эту специальную область он уже много лет преподает на семинарах повышения квалификации.

Доктор мед. Эрнст Вальтер Генрих уже много лет является веганом. Его собака Феликс, также получавшая веганское питание, прожила 19 лет, возраст удивительный для собаки.

Важные актуальные новости и полезную информацию о веганском питании вы найдете на сайте

www.ProVegan.info

Если Вы хотите распространять эту брошюру, мы вышлем Вам больше экземпляров бесплатно. Для этого, пожалуйста, напишите сообщение на электронный адрес: russia@ProVegan.info

Предисловие

Уже несколько десятилетий назад гений Альберт Эйнштейн говорил:

«Ничто не поможет улучшить здоровье людей и повысить их шансы на выживание на Земле так, как переход на вегетарианское питание».

Удивительные слова, сказанные в то время, когда еще не было настолько хорошо известно о связях и влиянии питания на здоровье, окружающую среду, климат, голод в мире, права животных и человека. Если бы уже тогда Альберт Эйнштейн мог обладать теми же знаниями, что и современные ученые, в таком случае он наверняка сказал бы слегка иначе:

«Ничто не поможет улучшить здоровье людей и повысить их шансы на выживание на Земле так, как переход на веганское питание».

В веганском рационе не содержатся никакие компоненты животного происхождения, и если он спланирован правильно и разнообразно, то такой рацион является самым лучшим для здоровья человека, а также для окружающего мира, климата, животных и людей. Так как веганство и веганский образ жизни имеют жизненно важное значение для каждого отдельного человека, для общества в целом, особенно для наших детей и внуков, для окружающей среды, климата и животных, я решил опубликовать эту небольшую брошюру. Только имея достаточное количество полноценной информации можно принимать правильные решения, как для собственного блага, так и для блага всего мира.

Пищевые пристрастия индустриальных стран драматически влияют на здоровье людей, на изменение климата, на окружающую среду в целом, на судьбу животных, на судьбы миллионов голодающих людей и голодную смерть миллионов детей. Эта брошюра и сайт www.ProVegan.info стремятся показать невообразимо большое количество преимуществ, которые открывает веганское питание для людей, животных, окружающей среды и климата.

Важно также знать, что веганство не является аскетизмом или отказом от продуктов питания, наоборот, это настоящий праздник вкуса, что выразительно доказывается в веганских поваренных книгах и веганских ресторанах.

Эту брошюру сопровождает короткометражный фильм, который Вы можете найти в интернете по адресу www.veganvideo.org

Доктор мед. Ернст Вальтер Генрих



Веганство

Самое здоровое питание

Питание имеет решающее значение для нашего здоровья: «Человек – это то, что он ест».

Оптимальное питание открывает для нас великолепную возможность провести большую часть нашей жизни с отличным здоровьем и в прекрасной физической форме. Что может лучше объяснить огромное значение здорового питания, чем знание о том, как оно рассматривается в серьезных мировых научных исследованиях в области диетологии?

Хотя мы все слышали рекомендации прессы, от том, что необходимо потреблять как можно больше фруктов и овощей и меньше мяса, мясо все еще считается нормальной составной частью здорового питания. **Вред, наносимый**

здоровью употреблением мяса в пищу был подтвержден бесчисленным количеством научных исследований. Однако, **катастрофические последствия от употребления молока, сыра и других молочных продуктов** известны не так широко.

Когда происходят стихийные бедствия или террористические акты, погибают сотни или тысячи людей, то ужас от этого велик. Но если причиной **страданий и гибели миллионов людей является свойственное обществу неправильное питание**, обуславливающее смерть миллионов от рака, сердечнососудистых заболеваний, диабета и других, связанных с питанием заболеваний, то все это воспринимается с удивительным спокойствием. В то время как население получает ложную информацию о правильном питании и вводится тем самым в заблуждение, **некоторые отрасли экономики получают от этого выгоду.**

Врачи, клиники, производители медицинских приборов и фармакологические концерны могут получать высокую прибыль только в том случае, если люди хронически больны и нуждаются в лечении. **Животноводческая индустрия** получает максимальные прибыли, когда люди потребляют приводящие к заболеваниям продукты, такие как мясо, молоко, молочные продукты, яйца и рыбу. Коварство заключается в том, что последствия неправильного питания для здоровья становятся заметны только через многие годы. Хотя прогресс медицины огромен, но мы платим за него слишком высокую цену. С одной стороны, возрастают **расходы на здравоохранение**, а вместе с ними и расходы на страховку. С другой стороны, за счет прогресса медицины, люди, заболевшие от употребления продуктов животноводства, становятся все старше. С помощью химиотерапии, таблеток, современных медицинских аппаратов, операций и других дорогостоящих инвазивных вмешательств убираются **не причины, а только симптомы** хронических заболеваний, при этом жизнь, а зачастую и **страдания больных, продлеваются.** Целью же ответственной медицины, действующей в интересах человека, должна быть поддержка человека на пути к **наилучшему физическому и умственному**

здоровью. Этого, однако, можно добиться только **профилактикой**, то есть **здоровым питанием** и здоровым образом жизни. Но на здоровых людях не зарабатывают ни врачи, ни клиники, ни фармакологическая индустрия, ни производители медицинских приборов. Но у кого же тогда есть интерес в том, чтобы люди были здоровы? По моим наблюдениям **даже страховые компании** в этом не заинтересованы. Потому что как бы высоки ни стали расходы на здравоохранение, в конечном счете, их оплатят люди. **Политика** также настолько сильно зажата в лапах здравоохранения и животной промышленности, что на поддержку с этой стороны также не стоит рассчитывать.

Но в действительности дела обстоят гораздо хуже. На первый взгляд, независимые организации, которые дают населению официальные рекомендации по правильному питанию, в значительной степени **финансируются мясной и молочной промышленностью.** И так происходит по всему миру. Многие ученые в, казалось бы, независимых пищевых институтах получают большие гонорары за платные консультации или другие высокооплачиваемые услуги от предприятий мясной и молочной промышленности. Станут ли эти организации и эти ученые давать рекомендации против продукту тех организаций, от которых они получают деньги и прочие выгоды? В политической сфере представители животноводческой индустрии ведут не менее успешную работу. Именно поэтому во всем мире колоссальные суммы тратятся на **субсидии** животноводческому сектору. Только Евросоюз выплачивает в аграрный сектор более 50 миллиардов евро, большая часть из которых идет на нужды производителей мяса. Экспортерам мяса даже платятся специальные премии, для того чтобы они могли дешево экспортировать мясо за пределы ЕС и уничтожить сельское хозяйство бедных стран.

В государственных организациях, которые издают официальные рекомендации по правильному питанию, по всему миру в большинстве своем заседают представители животноводческой промышленности. Почти никогда нельзя распознать в них представителей животноводческой индустрии. Высокооплачиваемая «побочная деятельность» в виде консультаций никогда не бросается в глаза. Профессор доктор Кемпбелл как инсайдер разоблачил эту систему в своей книге «China Study». Вот пример из Швейцарии, где даже не предпринимались попытки скрыть связь животноводческой промышленности с комиссией по питанию: до недавнего времени в этой комиссии, высшей инстанции, дающей официальные рекомендации по питанию и консультирующей швейцарское правительство, заседала маркетинговый руководитель от мясной промышленности. Эта женщина как маркетолог была ответственна за то, чтобы стимулировать сбыт мяса. Разве можно предположить, чтобы эта дама высказывалась против употребления мяса и тем самым противоречила интересам своего работодателя?

Это принятая во всем мире **легальная манипуляция.** В комиссиях по питанию заседают лоббисты, диетологи и врачи, специалисты по PR и маркетологи, которых финансируют мясная, молочная и птицеводческая промышленности. И именно эти люди вырабатывают для населения официальные рекомендации по питанию. Именно поэтому эти рекомендации так часто противоречат результатам серьезных научных исследований, которые доказывают негативное воздействие животных продуктов на здоровье человека. Профессор доктор Кемпбелл в своей книге сформулировал понятие **системы манипуляции** так: **«Мы знаем крайне много о взаимосвязи между питанием и здоровьем. Но реальная наука просто похоронена под грудой неразбе-**

рихи несущественных или даже вредных для здоровья сведений, и порождает таким образом, псевдонауку, модные диеты и пропаганду пищевой промышленности».

Излюбленная и расхожая методика манипуляции – это разжигание сомнений в исследованиях известных ученых, которые представляют прозрачные факты о вреде животных продуктов для здоровья. Критикуются незначительные особенности, такие как, например, методика исследования. **Критика, хотя и очевидно притянутая за уши и легко опровергаемая, тем не менее помогает животноводческой промышленности выполнить поставленную задачу:** исследование было оспорено пособием промышленности и начинается считаться **«оспариваемым».** Таким образом, нечестными методами подрывается авторитет серьезных научных исследований, так как «оспариваемый» для большинства населения является синонимом к «неверный» или «несерьезный». А ужасающие последствия этой манипулятивной пропаганды сказываются на здоровье обычных граждан, что часто выражается в их многолетних страданиях.

Не менее популярной методикой манипуляции является **выискивание в том или ином вредном для здоровья продукте, например, в молоке, некоторых отдельных элементов, которые бесспорно являются важными для питания, и придания этим веществам большей ценности.** Так молочная индустрия и ее сподвижники многие годы пропагандируют, что употребление молока очень положительно сказывается на укреплении костей из-за высокого содержания кальция и белка. Животный белок, особенно из молока, является **очень сильным стимулятором роста раковых опухолей.** Это было доказано научными исследованиями. Профессор доктор Кемпбелл также исследовал этот факт в своем проекте China

Study, который финансировался правительствами США и Китая, и выяснил следующее: **«Какой протеин оказался наиболее сильным и устойчивым возбудителем рака? Казеин, который составляет 87% содержащегося в коровьем молоке протеина, стимулировал все стадии развития рака. Какой тип протеина не показал себя даже в больших количествах как провоцирующий возникновение рака? Безопасные протеины были растительного происхождения, например, из пшеницы и сои».** Есть бесчисленное количество других исследований, которые указывают на существенный вред для здоровья, обусловленный употреблением молока. Но дела обстоят еще хуже. Согласно исследованиям швейцарского федерального ведомства по здоровью (BAG), проведенного в 2013 году, **92% отравляющих веществ, встречающихся в пище (диоксины и PCB) поступают из продуктов животного происхождения. Молоко и молочные продукты, с общей долей в 54%, являются крупнейшими «поставщиками» этих ядов.**

Более адекватным и приемлемым источником кальция является растительное питание. **Биодоступность кальция** из молока по сравнению с различными богатыми кальцием овощами (например, брокколи) достаточно низкая. Это означает, что, хотя молоко и богато кальцием, но этот кальций не так хорошо воспринимается организмом. Животные источники белка, такие как молочные продукты, мясо и яйца, приводят, за счет присутствия в них большого количества серосодержащих аминокислот, к **большим потерям кальция** через почки. Нужно просто вдуматься в это: молоко хвалят за содержание в нем вредного белка, одновременно этот белок становится причиной того, что кальций не только не воспринимается, но, более того, выводится из организма! **Неудивительно, что заболеваемость остеопорозом (атрофия костной ткани)**

выше в странах, в которых больше всего употребляют молоко, и ниже всего в странах, где молоко пьют меньше всего.

Естественно, обычному гражданину неизвестно, что в молоке присутствует несчетное множество разнообразных **гормонов** (гормоны роста, сексуальные гормоны и т.д.), которые из-за их высокого риска для здоровья можно приобрести только в аптеке по рецепту. Коровье молоко служит для того, чтобы теленок за кратчайший срок максимально подрос. Но если этот **гормональный коктейль** попадает в человеческий организм, который не создан для такого воздействия, то становится понятным общий принцип возникновения хронических, часто смертельных, заболеваний, вызванных употреблением молока: рак, болезни сердца, диабет, слабоумие, Альцгеймер, инсульты, ожирение и т.д.

Сказки животноводческой промышленности, в соответствии с которыми мясо, яйца, молоко и молочные продукты должны считаться здоровыми и полноценными продуктами, без доли сомнения принимаются в большинстве случаев ничего не подозревающими гражданами. Но и это еще не все - во многих государствах, и в том числе в странах ЕС, нездоровые продукты живодерен дотируются из налогов. Такое отношение политиков совершенно неприемлемо, так как они, очевидно, **оценивают интересы промышленности дороже, чем здоровье своих граждан**, о которых они, вообще-то, должны заботиться в первую очередь.

Здоровое питание иногда дискредитируется даже в прессе. В отдельных случаях невозможно понять, было ли у журналиста недостаточное знание, или же он находится в связи с животноводческой промышленностью и имеет экономические интересы. Вот пример: в 2004 году умер ребенок, которого родители предположительно кормили, придерживаясь

веганского рациона. В действительности же ребенок не получал вообще никакого питания, то есть и веганского тоже. Ребенка также не показали врачу, который смог бы определить у него тяжелое воспаление легких, вызвавшее отсутствие аппетита. Удивительно в этой истории даже не то, что ребенок не получал никакого (здорового веганского) питания, но то, что его родители к тому же были приверженцами так называемого «питания предков». Это «питание» не имеет, однако, ничего общего со здоровым, физиологически полноценным веганским питанием. Пресса, как это часто бывает, не посчитала необходимым качественно разобраться в вопросе или ознакомиться с диетологически обоснованной базой веганского питания. Нет, пресса осудила веганское питание известными предрассудками в интересах и к преимуществу животноводческой промышленности, хотя данный случай ничего общего не имел с веганством. У населения же останется неправильное впечатление о веганстве и веганском питании, а это как раз в интересах животноводческой промышленности.

С другой стороны, находятяся миллионы людей, которые из-за неправильного питания, особенно из-за употребления **мяса, молока, молочных продуктов, яиц, животных жиров и протеинов**, страдают и умирают от избыточного веса, повышенного артериального давления, инфарктов, стенокардии, инсультов, атеросклероза, остеопороза, рака, диабета, болезни Альцгеймера и других хронических заболеваний. Бесчисленные исследования в области диетологии последних лет указывают на взаимосвязь между употреблением продуктов животного происхождения и тяжелыми заболеваниями. Заражение **рыбы** в ужасающем масштабе ядами окружающей среды, такими как диоксины и тяжелые металлы, интенсивно изучалось и было

научно подтверждено в недавнее время. Университеты городов Барселона и Гранада в 2009 году в различных исследованиях изучили причины заражения ртутью детей и беременных и пришли к однозначному выводу, что потребление рыбы тесно связано с **повышенным количеством ртути в организме**. Повышенное содержание ртути в организме однозначно влияет на умственные способности людей (память, речь) и связано с **задержками в развитии** детей. Многие исследования, в том числе французское исследование 2007 года, показывают, что как раз **рыба и мясо** являются важнейшими источниками **ядов** (диоксины, фураны и PCB сходные с диоксинами).

Большое количество исследований выявило взаимосвязь между **потреблением молока и множеством тяжелых заболеваний**, таких как рак груди, рак простаты, болезнь Альцгеймера, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, диабет I типа, диабет II типа, рак яичников, остеопороз и т.д. . Опубликованные ВОЗ (Всемирной организацией здравоохранения) данные о мировой частоте **заболеваний раком груди** коррелируют с **объемом потребления молока** в различных странах. В исследовании „EU-BST-Human-Report“, подготовленном по поручению ЕС, было перепроверено влияние потребления молока на здоровье людей. Исследователи пришли к выводу, что гормоны, содержащиеся в коровьем молоке, могут стимулировать **развитие злокачественных опухолей**, в особенности рака груди и простаты.

Миллионы больных и умерших из-за потребления продуктов питания животного происхождения не вызывают бурной реакции прессы и очевидно воспринимаются как что-то «нормальное». Но если в одном конкретном случае, при якобы веганском питании (которое в реальности таким не было) у безответственных родителей что-то пошло не так, то не толь-

ко возмущение прессы не знает границ, но и проявляется возмущение ничего не подозревающих граждан и представителей интересов животноводства. Эти излияния несведущей прессы и лоббистов от промышленности **жестко противостоят результатам серьезных научных исследований и высказываниям самых уважаемых диетологов.** Например, в совместном документе 2003 года ААД (Американская ассоциация диетологов) и Ассоциации Канадских ученых диетологов (**Les Diététistes du Canada (DC)**) занимают однозначную позицию по поводу пользы вегетарианского и веганского питания для здоровья человека. В этих ассоциациях состоят наиболее известные ученые в области питания США и Канады. Только ААД насчитывает приблизительно 70 тыс. членов. Этот документ гласит:

«Хорошо спланированный веганский рацион и другие виды вегетарианского питания подходят для всех этапов жизненного цикла, включая беременность, период грудного вскармливания, раннее и позднее детство, подростковый возраст».

Также однозначны высказывания одного из самых уважаемых и известных немецких диетологов, **Профессора доктора Клауса Ляйтмана (Claus Leitzmann):**

«Исследования состояния здоровья веганов, также проведенные нами во всем мире, показали, что их здоровье в среднем значительно лучше, чем у всего остального населения. Масса тела, кровяное давление, содержание жиров и холестерина в крови, функции почек и общее состояние здоровья, как правило, чаще находятся в пределах нормы».

В 2009 году **ААД (Американская ассоциация диетологов)** опубликовала пересмотренный программный документ о

вегетарианском и веганском питании, в котором она настойчиво рекомендовала эти способы питания. **В этом документе делается вывод, что вегетарианские способы питания, в том числе и веганство, - если их правильно соблюдать, - являются здоровым и питательным рационом для взрослых, младенцев, детей и подростков, а также помогают предупреждать и лечить хронические заболевания, такие как болезни сердца, рак, ожирение и сахарный диабет.** В июле 2009 года в «Журнале Американской диетической ассоциации» был опубликован документ, представляющий собой официальную позицию ААД по поводу вегетарианства, в том числе и **веганства:**

«Американская диетическая ассоциация полагает, что хорошо спланированный вегетарианский способ питания, в том числе полностью вегетарианский или веганский, полезен для здоровья, соответствует потребностям в питании и имеет значительные преимущества для здоровья в области профилактики и лечения определенных заболеваний. Хорошо спланированный вегетарианский способ питания подходит для людей всех возрастов, в том числе и для беременных, кормящих, младенцев, детей, подростков и спортсменов».

На этом примере видно, что крупные организации, такие как ААД и Ассоциация Канадских ученых диетологов, к сожалению, вынуждены идти на компромиссы из-за структуры входящих в организацию членов и называть вегетарианство здоровым питанием, хотя именно вегетарианская диета является очень нездоровой из-за включаемых в нее молочных продуктов и яиц. **Здоровым является только веганский рацион.**

Комитет врачей за ответственную за медицину (КВЗОМ) („The Physicians’ Committee for Responsible Medicine“) яв-

ляется некоммерческой организацией, которая содействует профилактической медицине, проводит клинические исследования и поощряет высокие стандарты этики и эффективности научных исследований. КВЗОМ рекомендует **веганство как самый здоровый способ питания** и логично обосновывает это следующим образом:

«Веганский рацион питания, не содержащий продуктов животного происхождения, является более полезным для здоровья, чем вегетарианство. В веганском рационе также не содержится холестерин и в нем даже меньше жира, насыщенных кислот и калорий, чем в вегетарианском рационе, поскольку в веганском рационе нет молочных продуктов и яиц. Научные исследования показывают, что пользы для здоровья будет больше, если потребление продуктов животного происхождения в рационе уменьшится, таким образом, веганство можно считать самым полезным способом питания для здоровья в целом.»

Профессор доктор Т. Колин Кемпбелл (T. Colin Campbell), автор диетологического исследования Китая «The China Study», так объясняет преимущества веганского питания:

«подавляющее большинство всех случаев заболевания раком, сердечно-сосудистых заболеваний и других форм дегенеративных заболеваний можно легко предотвратить с помощью растительного питания.»

На протяжении более 40 лет **профессор доктор Т. Колин Кемпбелл** занимался исследованиями в области питания. Заслуженный профессор биохимии в Корнельском университете, он написал более 300 научно-исследовательских проектов. Его наследие, проект Китай, является наибо-

лее комплексным когда-либо проводившимся исследованием состояния здоровья и питания. Оно финансировалось за государственный счет правительствами США и Китая.

Вот несколько цитат из книги профессора доктора Т. Колина Кемпбелла «China Study»:

«Те люди, которые больше всех употребляли в пищу продукты животного происхождения, больше всех страдали хроническими заболеваниями. Даже относительно небольшое количество продуктов питания животного происхождения ассоциируется с негативным воздействием. Те люди, которые больше всего употребляли растительную пищу, были более здоровыми и проявляли тенденцию к отсутствию хронических заболеваний.»

«Какой протеин оказался наиболее сильным и устойчивым возбудителем рака? Казеин, который составляет 87% содержащегося в коровьем молоке протеина, стимулировал все стадии развития рака. Какой тип протеина не показал себя даже в больших количествах как провоцирующий возникновение рака? Безопасные протеины были растительного происхождения, например, из пшеницы и сои.»

«Продукты питания животного происхождения ускоряли рост опухолей, в то время как продукты растительного происхождения тормозили его.»

«Отмечается тесная связь между потреблением животного протеина и жира в пищу с дисбалансом половых гормонов и ранним возрастом наступления менархе. Оба этих фактора повышают риск возникновения рака груди. Это важное наблюдение дает отчетливо понять, что мы не должны позволять своим детям употреблять пищу животного происхождения.»

«Потребление животного протеина убедительно ассоциируется в рамках исследования China Study с частотой раковых заболеваний в семьях, активно потребляющих пищу животного происхождения».

«Люди, которые больше всего употребляли животный протеин, чаще всего страдали от сердечнососудистых заболеваний и диабета».

«Эти результаты (...) показывают, что развитие сердечнососудистых заболеваний, диабета и ожирения может быть повернуто вспять с помощью здорового питания. Другие исследования показывают, что различные раковые заболевания, аутоиммунные заболевания, слабое состояние костей и почек, слабое зрение и возрастные повреждения мозга (как например, когнитивные нарушения и болезнь Альцгеймера) в убедительной степени связаны с особенностями питания. Важнее всего то обстоятельство, что образ питания, который смог обратить вспять и/или предотвратить эти заболевания, состоял из тех же самых полноценных растительных продуктов питания, которые показали себя оптимальными как в моем экспериментальном исследовании, так и в рамках China Study. Результаты совпали».

«Обобщенные научные данные исследователей со всего мира, накопленные на сегодня, показывают, что то питание, которое хорошо подходит для профилактики рака, так же хорошо подходит для профилактики ожирения, диабета, катаракты (помутнения линз), дегенерации макулы, болезни Альцгеймера, когнитивных нарушений, рассеянного склероза, остеопороза и других заболеваний. Кроме того, это питание будет по-

лезно любому, независимо от индивидуальных генетических особенностей или индивидуального предрасположения. В основе всех этих и многих других заболеваний лежит одна и та же причина: нездоровое, по большей части токсичное питание и образ жизни, что проявляется в избытке болезнетворных факторов и недостатке оздоравливающих факторов; выражаясь другими словами, – это западный стиль питания. С противоположной стороны есть форма питания, которая противодействует всем этим заболеваниям, которая базируется на полноценных продуктах питания растительного происхождения».

«Вкратце, речь идет о многосторонней пользе для здоровья растительных продуктов питания и о повсеместно не замечаемых рисках для здоровья от потребления продуктов животного происхождения, которые включают в себя все виды мяса, молочные продукты и яйца».

«Я пришел к выводу, что некоторые из высоко ценимых нами обычаев неверные и реальное здоровье по большей части покрыто пеленой неведения. Больше всего сожаления вызывает то, что ничего не подозревающая общественность заплатила за это высочайшую цену».

«Одно из самых радостных для меня открытий – это то, что хорошее питание и хорошее здоровье легко достижимы. Биологическая взаимосвязь между едой и здоровьем чрезвычайно сложна, но смысл, тем не менее, предельно ясен. Рекомендации всех значимых исследований настолько просты, что я могу обобщить их в одном единственном предложении: «Ешьте полноценную, растительную пищу и сократите потребление рафиниро-

ванных (пояснение: промышленно переработанных), обогащенных солями и жирами блюд до минимума».

«Неважно верят ли ученые, врачи и политические лидеры в то, что общественность что-то изменит или нет, но каждый неспециалист должен знать о том, что питание, которое основано на полноценных растительных продуктах, намного полезнее всех остальных форм питания».

Доктор Кэвил Эсселстин (Caldwell Esselstyn) был назван в 1994/1995 году лучшим врачом США. Он перевел бывшего президента США Билла Клинтона на веганское питание. Доктор Эсселстин написал книгу **«Prevent and Reverse Heart Disease»**. В этой книге он рассказывает о своем исследовании, проводившемся в 80-е и 90-е годы с тяжелобольными пациентами, которым уже нельзя было помочь ни медикаментами, ни операциями, и которым в большинстве случаев оставалось жить недолго. Все пациенты, которые строго придерживались его обезжиренной веганской диеты, не только дожили до написания его книги, но и восстановили свое здоровье.

В соответствии с научными выводами доктора Эсселстина и других ученых, коронарные заболевания сердца вообще не должны развиваться, так как все они обусловлены питанием, а именно употреблением мяса, молока, молочных продуктов, яиц и рыбы. Поэтому доктор Эсселстин доходчиво объясняет, почему **вегетарианское питание не является здоровым**:

«Поедание жира влияет на то, что организм начинает производить повышенное количество холестерина, по этой причине вегетарианцы, которые едят растительные масла, сливочное масло, сыр, молоко, мороженое, глазированные пончики и фаршированную

выпечку, страдают от коронарных заболеваний сердца, хотя и не едят мяса».

Поэтому неудивительно, что есть отдельные исследования, в которых у вегетарианцев состояние здоровья даже хуже, чем у людей, употребляющих мясо. Ведь часто отсутствие мяса избыточно компенсируется самыми вредными из всех продуктов питания – молочными продуктами. Доктор Эсселстин подчеркивает во всех своих публичных выступлениях и в своей книге, что только полностью растительное питание без животных продуктов является здоровым и может предотвратить или вылечить сердечно-сосудистые заболевания. Он жестко отвергает всякое отклонение от строго веганского рациона питания:

«Ключ к успеху состоит в том, чтобы обращать внимание и на детали. В нашей программе мы полностью исключаем все составляющие элементы атеросклероза. Без исключения. Пациенты должны исключить из своего вокабуляра и мыслей предложение «Немного не навредит» и забыть его. Сегодня нам известно, что верно как раз обратное: даже немного может навредить, и действительно вредит».

Билл Клинтон вылечился с помощью веганского питания, в котором он строго придерживался принципов профессора Кемпбелла и доктора Эсселстина, и следует которым до сих пор, от тяжелого коронарного заболевания, серьезно угрожавшего его жизни и даже потребовавшего нескольких оперативных вмешательств. Вот что по этому поводу сказал сам Билл Клинтон в одном из интервью:

«Я прекратил есть мясо, сыр, молоко и даже рыбу. Также я больше не ем никаких молочных продуктов». И дальше:

«Я решил на такое питание, чтобы увеличить свои шансы прожить долгую жизнь».

Несмотря на чрезвычайно однозначную доказательную базу, большая часть прессы, неосведомленные врачи и мнимые «диетологи» более охотно распространяют **неправду, ложные доктрины** индустрии и устаревшие **ошибочные учения** прошлых лет. В целом, это **политический скандал** первого ранга. Профилактика заболеваний должна, по меньшей мере, занимать такое же важное место в медицине, как и лечение заболеваний. В многомиллиардной системе здравоохранения с помощью врачей, больниц, фармацевтики и т.д. зарабатываются огромные суммы именно благодаря лечению заболеваний. Массированная превентивная политика лишила бы здравоохранение значительной части бизнеса. Неудивительно, что при такой злосчастной путанице здравоохранения, мясной промышленности и животноводства, профилактика заболеваний с помощью здорового рациона питания в значительной степени остается на втором плане. Таким образом, замыкается круг, в котором люди, животные и окружающая среда остаются подвержены сильнейшему вреду. Таким образом, профилактика - это **вопрос личной заинтересованности того человека**, который обладает хотя бы минимальным уровнем разума и интеллекта, самому, ради собственного здоровья, обратить внимание на свой рацион питания.

Правильно соблюдаемый, разнообразный веганский рацион питания является самой здоровой формой диеты и единственным действительно здоровым питанием для людей. Тем не менее, питание, из которого просто исключаются мясо, молоко, сыр, яйца и рыба, не становится автоматически здоровым питанием. **Ведь неверно составленная, неразнообраз-**

ная веганская диета с избытком рафинированных сахаров и слишком большим потреблением масел/жиров также не является здоровой! Исследования в области питания позволили четко установить, что большинство веганов обладает лучшим здоровьем, чем мясоеды и вегетарианцы.

Хочется еще раз подчеркнуть, что вегетарианский рацион не несет в себе преимуществ для здоровья (и уж тем более этических преимуществ) и что сравнительно более высокие показатели здоровья вегетарианцев скорее объясняются их в целом более здоровым образом жизни. Ведь из научных источников четко следует, что молоко и молочные продукты представляют собой вреднейшие продукты питания (гормоны, канцерогенные животные протеины, содержание вредных веществ).

В веганском питании особого внимания требует снабжение организма **витамином B12**, так как витамин B12 производится только микроорганизмами (бактериями). Поэтому он встречается, прежде всего, в быстро портящихся животных продуктах, таких как мясо, внутренности и молоко. Есть сведения о том, что растительные продукты питания при определенных условиях также могут содержать достаточно витамина B12. Но так как это очень ненадежный источник, мы не будем останавливаться на этом пункте.

Возможность недостатка витамина B12 постоянно приводится так называемыми «экспертами» как аргумент против веганства. При этом от недостатка витамина B12 страдают скорее приверженцы смешанного питания. Чтобы веганское питание действительно было самым здоровым питанием, нужно соблюдать правила разнообразия в пище и следить за адекватным потреблением витамина B12.

Веганская диета является самой здоровой только в случае, когда соблюдаются

несколько простых правил. Исходя из моих наблюдений, эти правила соблюдаются, однако, слишком редко.

Изучая научную литературу можно сформулировать следующие **7 золотых правил здорового веганского питания**, соблюдать которые я поэтому настойчиво рекомендую:

правило 1

Самое главное: Питаться настолько разнообразно, насколько возможно.

правило 2

В качестве пищевой добавки принимать витамин B12, а зимой возможно и витамин D (или веганский витамин D2, или витамин D3 из веганского источника), йод вы получите из водорослей или йодированной соли, которую, пожалуйста, употребляйте в небольших количествах.

правило 3

Пейте напитки с высоким содержанием витамина C, чтобы усваивалось больше железа.

правило 4

Избегайте сахара и белой муки / муки высших сортов.

правило 5

Употребляйте жиры и масла только в небольших количествах (людям с сердечнососудистыми заболеваниями следует совсем отказаться от жиров и масел), но это не касается детей-веганов.
Совет: Отличный источник омега-3-кислоты - это свежемолотые семена льна.

правило 6

Употребляйте пищу промышленного производства как можно реже.

правило 7

Делайте выбор в пользу свежих фруктов, овощей, орехов и продуктов из цельного зерна.

С врачебной точки зрения, придерживаясь веганского рациона, следует для профилактики дополнительно потреблять продукты, обогащенные витамином B12 (соки, сухие завтраки, соевое молоко и т.д.), а также пищевые добавки. В качестве альтернативы можно регулярно проверять содержание витамина B12 в крови. Стоит только сравнить неудобство от соблюдения этого несложного правила с теми последствиями, которые приносит потребление мяса, молока, сыра, яиц и рыбы, как сразу становится понятно, насколько глупо было бы есть эти вредные для здоровья продукты только из-за содержания в них витамина B12. **Это было бы не только несоразмерным, но просто глупым, стараться восполнить возможно несуществующий недостаток витамина B12, легко восполняемый за счет обогащенных им продуктов питания, с помощью животной пищи, которая сильнеем образом вредит здоровью.**

Прочтите, пожалуйста, книгу «China Study» профессора доктора Кемпбелла. А лучше изучите эту книгу! Она наверняка станет **важнейшей книгой в Вашей жизни**. Речь идет о Вашем здоровье в будущем, о качестве Вашей жизни в будущем, но также и о здоровье и жизни Ваших детей, за которых Вы несете ответственность.

Доктор Эсселстин в своей книге „Prevent and Reverse Heart Disease“ напоминает о том, что в возрасте всего лишь 12 лет у 70% всех американских детей из-за типичного западного питания мясом, молоком, молочными продуктами и рафинированными сахарами в артериях находят отложения жира, а это прямые предшественники сердечнососудистых заболеваний. Еще один подходящий пример можно взять из данных профессора Кемпбелла: «Обследование павших в войне американских солдат, которые в

среднем были 22 летнего возраста, показало, что 77,3% исследованных сердец имели выраженные признаки сердечно-сосудистых заболеваний». И это в возрасте 22 лет! Слишком полные и негодные к военной службе были отсеяны заранее!

Каждый ребенок заслуживает равных изначальных шансов войти в жизнь в лучшем физическом и умственном состоянии с помощью самого здорового питания. Поэтому каждый ребенок должен питаться вегански. Основная ответственность родителей или воспитателей заключается в том, чтобы в интересах своего ребенка изучить научно обоснованные знания о питании, принять их и последовательно внедрять на практике.

Следите также и за жизнью и здоровьем ваших домашних животных, за которых вы тоже несете ответственность. Ведь веганское питание является самым здоровым не только для людей. Как правило более высокий возраст и лучшее физическое состояние собак-веганов легко объяснимо. Разница не в содержании питательных веществ, так как собаки и кошки получают питательные вещества как из правильно спланированного рациона с содержанием мяса, так и из правильно спланированного веганского питания. С точки зрения питания и физиологии речь идет не о том, **откуда** животное получает питание, а о том, **чтобы** в пище присутствовали все питательные вещества. Разница в обоих способах питания и одновременно огромная польза для здоровья от веганского питания заключается в том, что веганский корм по сравнению с кормом, содержащим мясо, содержит намного меньше вредных для здоровья веществ.

Согласно исследованиям Швейцарского министерства здравоохранения и исследований французских специалистов по

здоровью, примерно 92% всех токсинов попадают в пищу из продуктов животного происхождения! А в питание для животных включаются еще и отходы скотобоев, которые не подходят для человека.

Решающую роль, тем не менее, играют исследования доктора Т. Колина Кемпбелла и других ученых, которые в экспериментах на животных выяснили, что принимаемый в пищу животный протеин является сильнейшим провокатором рака и у животных. Содержащиеся в мясе от природы гормоны, согласно данным многих научных исследований, также способствуют росту раковых опухолей. Даже био-мясо и био-молоко содержат эти провоцирующие рак вещества от природы!

О том, насколько веганское питание правильно, особенно говорит и тот факт, что возрастной рекорд для собаки, зафиксированный в Книге рекордов Гиннеса, составил 27 лет, и эта собака получала строгое веганское питание. Подробнее о самой старой собаке тут: www.provegan.info/vegetarian-dog.

Моя собственная собака была веганом и прожила 19 лет, причиной смерти стали побочные действия лекарств после операции на глазах.

В течение многих лет я делаю один и тот же вывод: **тот, кто против веганства, тот слишком мало о нем знает или зарабатывает на животных продуктах. Вот что говорит профессор Кемпбелл о переходе на веганскую диету:**

«Первый месяц может быть сложным, но потом станет намного легче. А для многих из вас это станет настоящим наслаждением. Я знаю, что в это сложно поверить, прежде чем сам переживешь, но ваши вкусовые ощущения изменятся, если вы будете есть толь-

ко растительную пищу... В конечном счете вы сможете есть растительную пищу с большим удовольствием и удовлетворением, хотя переход на это питание может составить для вас как психологическую, так и практическую сложность. На это нужно

время и немного старания. Возможно, ваши друзья и семья вас не поддержат. Но польза для здоровья будет для вас как чудо. И вы удивитесь, насколько это легко, когда у вас уже выработаются новые привычки в питании».

Ссылки на источники и источники, рекомендуемые для дальнейшего изучения:

- The China Study by T Colin Campbell, BenBella Books (ISBN-10: 9781932100662)
- Prevent and Reverse Heart Disease by Caldwell B. Esselstyn, Avery, Penguin Group, New York, 2008 (ISBN-10: 1-58333-272-3)
- „Milch besser nicht“ by Maria Rollinger, JOU-Verlag, ISBN 3-00-013125-6
- „Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt“ («Революция в еде, питания – путь к здоровой жизни в здоровом мире»), автор John Robbins (на немецком языке), издательство Hans-Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2
Фантастическая книга – очень рекомендуем!
- Ärztekommision PCRM, The Physicians' Committee for Responsible Medicine, www.pcrm.org
- „Vegane Ernährung“ автор Langley, 1995 опубликовано в EchoVerlag, Göttingen
- Письмо ААД („American Dietetic Association“, Американская ассоциация диетологов) о преимуществах вегетарианского и веганского питания, 2009 год, в Интернете по адресу: www.ProVegan.info/ada
- Фильм на DVD «Вилки против скальпелей». Очень хороший и информативный фильм о работах профессора Кемпбелла, доктора Эсселстина и других ученых.
- Теле репортаж канала NDR (Norddeutscher Rundfunk, ARD, Германия) об опасности молока для здоровья: www.ProVegan.info/video-milch
- стоящее прочтения сочинение о веганском питании на английском языке от автора Angel Flinn из Gentle-World: www.ProVegan.info/article-vegan
- „Earthlings“ – это впечатляющий документальный фильм о ситуации с животными, комментирует актер Joaquin Phoenix:
- на английском: www.ProVegan.info/video-earthlings-en
- на немецком: www.ProVegan.info/video-earthlings-de



Веганство

За права человека

Во всем мире голодает около 1 миллиарда человек (1 000 000 000). Каждую секунду на планете от голода умирает один человек, это 30 миллионов (30 000 000) человек в год.

Каждый день умирают от голода от 6 000 до 43 000 детей, в то время как 40% выловленной рыбы, примерно 50% урожая зерновых и около 90% урожая сои в мире потребляется, чтобы накормить «сельскохозяйственных животных» мясной и молочной промышленности! 80% голодающих детей живут в странах, которые производят избыток питания, тем не менее, дети остаются голодными и умирают от голода, потому что избыток зерновых скормливается животным или экспортируется. Использование растительной

пищи для производства сомнительно полезной для здоровья животноводческой продукции представляет собой абсурд, скандал и расточительство в высшей степени: для производства всего 1кг мяса, в зависимости от вида животного, необходимо до 16 кг растительной пищи, а также 10-20 тонн (10 000 – 20 000 литров!) воды.

Растительный корм экспортируется для содержания «полезных животных» в индустриальных странах из стран «третьего мира», хотя в этих странах дети и взрослые умирают от голода. Вы, наверное,

знаете знаменитую фразу: «Животные богатых едят хлеб бедных». Например, в 1984 в Эфиопии был голод не из-за того, что местное сельское хозяйство не производило продукты питания, а потому, что эти продукты были экспортированы в Европу и там использовались в качестве корма для «полезных животных». В продовольственный кризис, который стоил жизни десяткам тысяч людей, европейские страны вывозили из Эфиопии зерновые для корма кур, свиней и коров. Если бы зерно использовалось для эфиопского народа, то не было бы голода. В Гватемале около 75% детей в возрасте до 5 лет страдают от недоедания. Тем не менее, ежегодно производится свыше 17 000 тонн мяса на экспорт в Соединенные Штаты. Для откорма животных необходимо гигантское количество зерна и соевых бобов, которых не хватает, чтобы накормить голодающих детей. Вместо того, чтобы накормить голодающих этого мира, мы забираем у них продукты питания, для того чтобы откормить измученных «полезных животных» и чтобы таким образом удовлетворить нашу болезнетворную жажду мяса, яиц и молока.

Уже в 2002 году британский журнал **«The Guardian»** написал следующее:

«Сегодня очевидно, что веганство является во всем мире единственным этичным ответом на наиболее актуальные проблемы социальной несправедливости (мирового голода)».

По словам **доктора В. Белло** (W. Bello), директора «Института политики питания и развития» („Institute for Food and Development Policy“),

«в мире достаточное количество продуктов питания для всех. Но, к сожалению, большая часть продуктов питания и площади мира используется для производства крупного рогатого скота и других сельскохозяйственных животных – то есть пищи для бога

тых – в то время как миллионы детей и взрослых страдают от голода и недоедания или умирают от голода».

В заявлении **института World Watch** („World Watch Institute“) однозначно сказано следующее:

«Потребление мяса – это неэффективное использование зерна. Зерно будет использоваться более эффективно, если его будут употреблять люди. Постоянное увеличение производства мяса зависит от того, кормят ли животных зерном; это приводит к конкуренции за зерно между растущим числом тех, кто ест мясо и увеличивающимся числом бедных этого мира».

Вышеупомянутый **доктор В. Белло**, директор «Института политики питания и развития», подчеркивает, что разведение животных на мясо – это пустая трата ресурсов:

«... питание фаст-фудом и привычка употреблять мясо среди богатых на планете поддерживают глобальную систему питания, отнимающую продовольственные ресурсы у голодающих».

Филип Воллен (Philip Wollen) является бывшим президентом Ситибанка, который в 34 года был включен австралийским экономическим журналом в список 40 самых влиятельных лидеров. В 40 лет он кардинально изменил свою жизнь, потому что захотел внести свой вклад в борьбу против преступлений против животных, людей и окружающей среды:

«Когда я путешествую по миру, я вижу, как бедные страны продают зерновые на Запад, в то время как их собственные дети умирают от голода у них на руках. А Запад скармливает эти зерновые своим «полезным животным». Только для того, чтобы мы смогли

съесть стейк? Я что, единственный, кто видит, что это преступление? Поверьте мне, каждый кусочек мяса, который мы съедаем, это удар по заплаканному лицу голодного ребенка. Когда я смотрю в глаза этого ребенка, как я могу молчать дальше? Земля может произвести достаточно питания, чтобы покрыть потребности всех людей, но не алчность всех людей».

Две цитаты **Жана Циглера**, бывшего национального советника Швейцарии и специального представителя в ООН по праву на питание:

«Мировой урожай зерновых составляет около 2 миллиардов тонн в год. Более 500 000 000 тонн из них скормливаются скоту богатых наций, в то время как в 122 странах третьего мира согласно статистике ООН от голода ежедневно умирает 43 000 детей. Я больше не хочу участвовать в этом массовом убийстве: не есть мясо – это минимальное, с чего можно начать».

«Ребенок, который сегодня умирает от голода, – это убитый ребенок».

Кем убитый? Всеми, кто участвует в этой системе. То есть также и потребителями, которые финансируют эту систему своими покупками!

Политика, а особенно в ЕС, против всякой логики и морали дотирует мясную и молочную промышленность из налоговых поступлений. Аграрные дотации ЕС составляют почти половину бюджета,

это более 50 миллиардов евро в год. Абсурдность и бессмысленность субсидий ЕС видна также на следующем примере: с одной стороны, финансируются кампании против курения, с другой стороны вплоть до 01.01.2010 в течение многих лет дотировалось производство табака, а тем самым расточались деньги налогоплательщиков.

Рыболовецкий флот индустриальных стран, таких как США, Япония и Европа получают права на вылов рыбы вокруг бедных стран Африки и Южной Америки. Опустошив их моря, они переезжают дальше, оставляя за собой уничтоженную экосистему и голодающих местных жителей. В статье британской газеты „The Guardian“ так написано по этому поводу:

«Мы можем есть рыбу, но только если мы готовы внести свой вклад в разрушение морской экосистемы и отвечать – так как европейский флот опустошает моря западной Африки – за голод беднейших людей планеты. Невозможно не прийти к выводу, что единственным приемлемым и социально справедливым выбором является переход жителей богатого мира, как и большинства людей Земли, на веганское питание».

Каждый из нас ежедневно принимает решение, хочет ли он быть частью индустрии животноводства, потребляя мясо, молоко, сыр и яйца, со всеми жестокими последствиями этого выбора по отношению к окружающей среде, голодающим и животным этого мира.

Рекомендуется для дальнейшего изучения:

- „Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt“ («Революция в еде, питании – путь к здоровой жизни в здоровом мире»), автор John Robbins (на немецком языке), издательство Hans-

Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2
Фантастическая книга – очень рекомендуем!

- Речь Филиппа Воллена (Philip Wollen):
www.ProVegan.info/video-philip-wollen-en



Веганство

По моральным соображениям

В нашем обществе считается вполне нормальным и нравственно допустимым использовать животных во благо людям (например, «дойных коров»), подвергать их пыткам (например, испытания на животных) и убивать (например, «убойных животных»).

Эволюция наделила человека навыками и средствами, чтобы реализовывать эксплуатацию животных. Человек занимает привилегированное положение, потому что, имея большую власть, он может наделить себя «правом сильного». «Право

сильного» - это основание для эксплуатации, пыток и убийств животных.

Тем не менее, общепризнанной в нашем обществе основной чертой морали является то, что она основана на «Праве силь-

ного». Подлинные моральные ценности не зависят от их произвольного применения более сильными, в соответствии с собственными интересами. «Право сильного» и подлинные нравственные ценности являются противоположностями, исключающими друг друга. Так как «Право сильного» нельзя согласовать в нашем обществе с общепринятыми моральными ценностями, то, нужно с помощью морали преодолеть произвол сильных, проветрить, является ли на самом деле эксплуатация людьми животных убедительной и не противоречит ли подлинной морали.

Чтобы «морально» узаконить эксплуатацию животных, общество использует «этические» предлоги. Человеческий род постулирует для себя, что ему свойственна более высокая «ценность», и исключает вид животных из прочих этических ценностных масштабов. Власть более сильного позволяет увеличить собственную «ценность» и исключить животных. Этот предлог для эксплуатации животных должен быть проверен в соответствии с законами логики, совместим ли он с подлинной моралью. Как описано выше, признаком подлинной морали является ее независимость как от «Права сильного» и законности, так и от интересов наиболее сильных.

Давайте представим себе, что существует „суперсущества“ на более высокой ступени эволюции, с гораздо большей физической силой и значительно более высоким уровнем интеллекта, по сравнению с человеческим родом. Благодаря усилиям ученых, это вполне может стать реальностью в результате геннотехнологических опытов, а также программирования генов. Этот вид «суперсущества» превосходил бы род человека, как сейчас человек превосходит животных. Само собой разумеется, что вид «суперсущества» придает себе более высокую «цен-

ность» по сравнению с человеческим родом. Конечно, человек будет исключен из существующей моральной системы ценностей для «суперсущества» в аналогичную «этическую» систему.

Имели бы тогда эти «суперсущества» «моральное» право более сильного ...

... истязать людей в течение всей жизни в массовых или в концентрационных лагерях?

... забивать людей на бойнях без обезболивающих?

... неоднократно оплодотворять женщин, забирая, таким образом, у них молоко?

... забирать у кормящих матерей их младенцев, чтобы они не пили молоко?

... убивать отобранных у матерей младенцев, перерабатывать на мясо и колбасу?

... массово убивать людей, больных бешенством, и их родственников?

... перевозить людей в течение нескольких дней без еды и воды?

... тестировать на людях медицинские препараты со всеми последующими за этим муками?

... проводить жестокие «научные» эксперименты на людях?

... тестировать на людях токсины, чтобы определить смертельную дозу?

... отмечать ритуалы убийства людей на «арене с быками», как культурное событие?

... показывать людей в клетках, называя это зоопарком?

... заставлять людей выполнять трюки и называть это цирком?

... называть охоту на людей спортом или заботой о природе?

... издавать закон о защите людей, который оправдывал бы убийство людей иногда даже без наркоза, чтобы есть их вредное для здоровья мясо, и носить их кожу в качестве одежды?

... Проводить эксперименты на людях, чтобы выяснить, как повлияют медикаменты на заболевания, вызванные поеданием вредного для здоровья человеческого мяса?

Вы видите, что такое отношение к вам и вашим близким со стороны превосходящих вас «суперсуществ» противоречило бы подлинной морали? Почему же? «Суперсущества» занимают абсолютно такую же позицию по отношению к Вам, как Вы сейчас по отношению к животным. «Право сильного» представляет сегодня в действительности лишь «моральное» обоснование того, что Вы как человек употребляете мясо животных, и, покупая продукты животного происхождения, являетесь заказчиком всей вышеперечисленной жестокости в обращении с животными.

Шопенгауэр сказал: «Со-страдание - это основа нравственности». Сострадание к слабому, который предоставлен моей воле. Вы, конечно, как сострадающий, имеете право требовать, чтобы «суперсущества» действовали только по моральным соображениям, если это касается слабых людей, а также Вас или Ваших близких. Но если Вы будете считать аморальным эксплуатацию человеческого рода вышестоящими видами «суперсуществ», за счет власти более сильного, то из этого логически следует, что эксплуатация видов животных человеческим родом представляет собой такую же моральную несправедливость, взятую как исходное положение.

Следовательно, мы как люди поступаем морально только тогда, когда защи-

щаем слабых животных, которые от нас зависят, а также когда мы своим (потребительским) поведением у прилавка не разрешаем жестокой эксплуатации животных. Или моральные ценности существуют для Вас, только если они для Вас выгодны и защищают Вас от власти более сильных?

Если мораль является произвольной, то есть зависимой от личной позиции сильного или слабого, то это не истинная мораль, а псевдомораль для передачи жестоких эгоистичных требований по отношению к более слабым. Псевдомораль, как способ психологической поддержки, нужна для того, чтобы скрыть свое участие в этих преступлениях, чтобы совесть не мучила.

Что это за «мораль», если мы признаем ее только тогда, когда получаем жестокое эгоистичное преимущество за счет слабых, но ту же самую мораль потом не хотим больше принимать, когда мы сами должны терпеть от более сильных массовое страдание, эксплуатацию и смерть? Ошибочная мораль становится псевдоморалью, безнравственностью и моральным преступлением.

Таким образом, было выявлено и доказано то, что практикуемая «специальная этическая мораль» в нашем обществе по отношению к животным представляет собой в действительности неубедительную «псевдомораль» для того, чтобы оправдать преступления, совершенные против более слабых. Правомочные преступления благодаря псевдоморали будут легализованы в так называемых законах «О защите животных»; они на первый взгляд будут казаться нравственно безупречными, и едва будут подвергаться сомнениям. Доказательство по правилам логики очевидно и теперь для каждого понятно - легко разоблачаемая безнравственность является основой для эксплуатации животных.

Человеческая история полна моральных преступлений, которые когда-то были легальными. Подумайте, например, о рабстве и расовой дискриминации. Именно поэтому правозащитник и д-р Мартин Лютер Кинг сказал:

«Не забывайте, что все то, что делал в Германии Гитлер, было легально».

Издавательство, эксплуатация в течение всей жизни и убийство животных легально. То, во что превратилась судьба животных, – это, пожалуй, самое страшное и ужасное, что когда либо было сделано руками человека. Лауреат Нобелевской премии по литературе Джон Максвелл Кутсй (John Maxwell „J. M.“ Coetzee) сказал об этом следующее:

«Я хочу высказаться четко: вокруг нас существует система унижения, жестокости и убийства, которую можно сравнить со всем, на что был способен Третий рейх, или пожалуй она даже превосходит его, потому что наша система не знает конца, сама себя воссоздает, непрерывно производит на свет кроликов, крыс, птицу, скот для ножа мясника».

Еврейский лауреат Нобелевской премии по литературе Исаак Башевис-Зингер (Isaac Bashevis Singer), который потерял многих родственников из-за преследования евреев нацистами, выразился так:

Рекомендуется для дальнейшего изучения:

- „Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt“ («Революция в еде, питании – путь к здоровой жизни в здоровом мире»), автор John Robbins (на немецком языке), издательство Hans-Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2
Фантастическая книга – очень рекомендуем!

«До тех пор, пока люди проливают кровь животных, мира не будет. Лишь маленький шаг разделяет убийство животных от газовых камер Гитлера и концентрационных лагерей Сталина. [...] До дет пор есть люди с ножами или пистолетами, готовые убить тех, кто слабее них, справедливости не будет».

Лауреат Нобелевской премии Ромен Роллан (Romain Rolland (1866–1944), который даже еще не дожил до преступлений промышленного скотоводства, писал:

«Жестокость по отношению к животным и даже сама безучастность к их страданиям являются, на мой взгляд, одним из тяжелейших грехов человеческого рода. Она является основой человеческой извращенности. Если человек создает столько страданий, какое он имеет право жаловаться, если страдает сам?»

Теперь вам решать: участвовать ли Вам в преступлениях, совершаемых против слабых, потребляя продукты животного происхождения под прикрытием преступной псевдоморали или же в Вашей собственной жизни есть место подлинной, неделимой морали, которая касается также и слабых?



Веганство

За защиту и права ЖИВОТНЫХ

С первого взгляда не заметно, сколько животных и как производит человек. Все происходит за высокими стенами, так чтобы у заказчиков и потребителей, не пропало желание есть мясо, молоко и яйца.

Хотя мы периодически видим то телевизионные репортажи, то фильмы об условиях жизни животных на животноводческих фабриках, скотобойнях, при перевозке животных и так далее, от ужасов которых политики отгораживаются стандартными стандартными заверениями («исключения», «обман», «манипуляции», «не актуальный» и т.д.) с целью успокоить потре-

бителей. Если, однако, углубиться в тему как беспристрастный нормальный гражданин, то можно узнать довольно быстро, насколько ужасно положение животных на самом деле. Лучший способ получить информацию – непосредственно личного побывать в одном из этих мест, а также с помощью фильмов. Тексты действуют куда безобидней.

Рассказ бывшей студентки ветеринарного факультета и сегодня ветеринара Кристианы М. Гаупт речь идет о ее пережитом опыте в совершенно обычном на первый взгляд животноводческом комплексе. Далее мы приводим этот рассказ без сокращений. (Источник: www.vegetarismus.ch/heft/98-2/schlacht-en.htm):

«Ради небольшого кусочка мяса ...»

На вывеске над бетонными рампами написано: «Принимаются только животные, которые перевозятся гуманно и правильно». В конце рампы расположена, застывшая и бледная, мертвая свинья. «Да, некоторые погибают во время транспортировки. Сосудистый коллапс». Как хорошо, что я взяла старую куртку. Хотя только начало октября, уже прохладно, но мне холодно не только из-за этого. Я засовываю руки в карманы, пытаюсь сделать приветливое лицо и слушать директора бойни, который мне только что объяснил, что больше не проводятся никакие исследования на живых животных, их только осматривают. 700 свиней в сутки, как и должно быть. «Никаких больных животных. Мы их сразу возвращаем поставщикам, это стоит им значительных сумм. Они делают это раз, а потом больше никогда». Я послушно киваю, только держись, ты должна провести здесь эти шесть недель: «Что же случается с больными свиньями?» «Существует особая скотобойня». Я узнаю кое-что о правилах перевозки, и сколько сегодня занимаются защитой животных. Слово, сказанное в этом месте, звучит злое. Между тем, многоголосый хрюкающий и повизгивающий двухэтажный грузовик достигает рампы. Детали можно лишь едва рассмотреть в утренней темноте; в декорациях есть что-то нереальное, напоминающее призрачные

кинохроники с войны: серые вагоны и рядом на платформе люди с боязливыми, бледными выражениями лиц, над этой сгорбленной толпой - люди в военной форме. Внезапно я оказываюсь в самом центре. Такое снится только в кошмарах, просыпаясь от испуга в поту: Посреди клубящегося тумана, в холоде и грязном полумраке этого невыразимо ужасного здания, этого плоского, неизвестного блока из бетона, стали и белой плитки, на опушке леса; здесь происходят неопишуемые вещи, о которых никто не хочет знать.

Крики – это первое, что я слышу в то утро, когда приезжаю на практику, отказ от которой означал бы для меня потерю пяти лет учебы и провал всех планов на будущее. Но все во мне – каждая клеточка, каждая мысль – это отрицание, отвращение и ужас, и осознание бессилия: «Нужно присмотреться, ничего не поделаешь, они заставят тебя испытать все на себе, в том числе и испачкаться кровью». Еще издалека, когда я выхожу из автобуса, меня пронзает, как нож, визг свиней. Целых шесть недель они будут звенеть у меня в ушах, час за часом, не переставая. Спокойствие. **Когда-нибудь для тебя это закончится. Для животных - никогда.**

Пустой двор, несколько рефрижераторов, половинки свиней висят на крючках на ярко освещенной двери. Абсолютная чистота. Это передняя территория. Я иду вход, он расположен сбоку. Два трейлера с крупным рогатым скотом проезжают мимо меня; желтые фары в утреннем тумане. Бледный свет освещает мне путь. Пара ступеней, я уже внутри, все облицовано белой плиткой. Ни единой души. Белый коридор – там, раздевалка для женщин. Почти семь часов, я переодеваюсь: все белое, белое,

белое. Заимствованный шлем гротескно покачивается на гладких волосах. Ботинки слишком велики. Я волочу ноги обратно в коридор, едва не сталкиваясь с приставленным ко мне ветеринаром. Вежливое приветствие. «Я новая практикантка». Прежде чем начать, улаживаем некоторые формальности. «Оденьте-ка что-то теплое, идете к директору и отдаете свою справку о состоянии здоровья. Доктор N. сообщит Вам, с чего Вам начать».

Еще издали пронзают меня как нож визги свиней. Директор веселый человек, рассказывает мне о старых добрых временах, когда бойня еще не была приватизирована. К сожалению, на этом его рассказ прекращается, и он решает мне все лично показать. Итак, я иду на платформу. Справа пустые бетонные площадки, окруженные ледяными стальными прутьями. Некоторые из них уже заполнены свиньями. «Мы начинаем здесь в пять часов утра». Толкаются, то тут там грызутся, пара любопытных рыл пытается пролезть через решетку, у одних глаза хитрые, у других тревожные, сбитые с толку. Большая свинья настойчиво напирала на другую; директор достает палку и бьет ту несколько раз по голове. «Они очень страшно грызутся». Внизу трейлер опустил деревянную заслонку, стоящие спереди свиньи пугаются шаткого и покатоного перехода, сзади напирала. **Между ними пролез загощиц и сыплет мощные удары резиновым шлангом. Позже я не буду больше удивляться красным полосам на боках свиньи.**

‘Электрошок в обращении со свиньями теперь запрещен’, – говорил на лекции директор. Некоторые животные делают первые шаги неуверенно, спотыкаясь, затем оставшиеся двинутся следом, одна свинья застряла копытом между заслонкой и платформой, подни-

мается опять и хромает дальше. Они оказываются между стальными решетками, попадая неизбежно в пустой загощиц. Когда дело доходит до угла, свиньи в первом ряду останавливаются, все застревают, и загощиц неустойчиво ругается и бьет свиней, стоящих сзади, они лихорадочно пытаются запрыгнуть на своих товарищей по несчастью. Директор качает головой. **‘Безгощицые. Просто безгощицые. Сколько раз я уже говорил, что не помогает бить стоящих сзади!’** Тем временем я еще неподвижно следила за игрой – это определенно все неправда, это просто сон; он поворачивается и приветствует водителя следящего грузовика, который приехал нарядом с другими и готовится к разгрузке. Почему здесь все происходит быстрее, но и визга гораздо больше, я только вижу, как из кузова за возмущающимися свиньями появляется второй мужчина, по-видимому, что-то идет недостаточно быстро, и он думает о применении электрошока. Я смотрю на этого человека, потом на директора, и тот снова качает головой: „Ну, Вы знаете, что это сейчас запрещено!“ Мужчина посмотрел недоверчиво и убрал аппарат в карман.

Кто говорит об интеллекте и любопытстве в глазах свиньи? Что-то толкает меня в коленку сзади, я оборачиваюсь и вижу два бодрых голубых глаза. Многие любители животных, которых я знаю, восторгаются задушевными глазами кошек, верным взглядом собак, – кто говорит об интеллекте и любопытства в глазах свиньи? **Скоро я узнаю эти глаза с другой стороны: безгощицно кричащие от страха, равнодушные от боли, а потом безжизненные, исковерканные, вырванные из полости, катящиеся по испачканному кровью полу.** Как лезвием ранит меня эта мысль, которую я монотонно в течение следующих недель сотни раз в уме буду повторять:

Потребление мяса является преступлением - преступлением: ...

Далее небольшая экскурсия на бойню, начиная с комнаты отдыха. Открытое окно в убойный цех, в бесконечной последовательности движутся на конвейере бледные, кровавые половинки свиней. Несмотря на это, два сотрудника за-втракают. Бутерброд с колбасой. Белая спецодежда у обоих испачкана кровью, кусочек мяса прилип к резиновому сапогу. Здесь нечеловеческий шум приглушен, немного позже он оглушительно раздастся, как только меня приведут в убойный цех. Я отхожу назад, потому что половина свиньи несется за угол и рядом с другой падает со шлепком. Она меня коснулась, теплая и мягкая. **Это не так - это абсурдно - невозможно.** Невольно ожидаешь чудовищ, но это хороший дедушка по соседству, молодой неотесанный человек с улицы ...

Все обрушивается на меня сразу. Пронзительные крики. Скрежет машин. Звук жести. Едкая вонь опаленной щетины и кожи. Испарение крови и горячей воды. Смех, беззаботные крики. Сверкающие ножи, через сухожилия продетые крюки для мяса, висящие на них половинки животных без глаз и с судорожным подергиванием мышц. Куски мяса и внутренние органы, которые падают с брызгами в наполненный кровью желоб, так что отвратительное месиво разбрызгивается на меня. Жирные волокна мяса на полу, на которых скользят. Люди в белой одежде, по которой течет кровь, а под касками или кепками лица, которые мы встречаем повсюду: в метро, кино, в супермаркете. Невольно ожидаем чудовищ, но это хороший дедушка тут по соседству, молодой неотесанный человек с улицы, ухоженный мужчина из банка. Меня горячо приветствуют. Директор быстро показывает мне сегодня еще пустой убойный цех крупноро-

гатого скота: „Крупнорогатый скот по вторникам!“ - передает меня одной даме и поспешно уходит; у него много дел. ‘Зал для бойни Вы можете сами спокойно осмотреть’. Пройдут еще три недели, прежде чем я переступлю через себя.

Первый день для меня это лишь отсрочка. Я сижу в небольшом помещении рядом с комнатой отдыха и режу час за часом мясо на маленькие кусочки из ведра для пробы, которое пополняется регулярно чьей-то кровавой рукой из убойного цеха. Каждый кусочек - это животное. По частям все потом будет отбито, смешано с соляной кислотой и приготовлено, для выявления наличия трихин (кишечных паразитов). Женщина все мне это показывает. Эта процедура обязательна, хотя трихин никогда не находят.

На следующий день я сама стану частью гигантского механизма разрезания. Быстрый инструктаж - ‘здесь удаляют остаток глоточного кольца и отрезают лимфатические узлы в нижней челюсти. Иногда висит еще мазоль на копыте, которую затем снимают’, - я отрезаю, все должно происходить быстро, конвейерная лента все время движется и движется. Надо мной разделяют другие части туши. Работает ли коллега с энтузиазмом или накапливает в желобе возле меня слишком много кровавого месива, брызгающего мне в лицо. Я стараюсь отклониться в другую сторону, но там разделяют свинью огромной пилой; невозможно стоять здесь, полностью не промокнув. **Сжав зубы я режу дальше, мне нужно потопрапливаться, чтобы в состоянии подумывать обо всем ужасе, и кроме того быть предельно внимательной, чтобы не порезать палец.**

На следующий день я одолжила у сокурсницы, которая уже через все это про-

шла, перчатку из кольчуги. И прекращаю считать свиней, которые мокрые проскальзывают мимо меня. Я больше не пользуюсь резиновыми перчатками. Это отвратительно, голыми руками копаться в теплой туше, неизбежно пачкаясь до плеч, липкая смесь биологической жидкости течет прямо в перчатки, так что ее можно там собирать. Почему показывают фильмы ужасов, если здесь такое? Настоящие чудовища те, кто позволяет это массовое убийство изо дня в день.

Вскоре нож затупился. 'Дайте мне - я заточу Вам его мигом! Хороший дедушка подмигивает мне, по правде говоря, он старослужащий инспектор ветеринарно-санитарного осмотра мяса. После того как он вернул мне заточенный нож, болтает немного, рассказывает анекдот и возвращается к своей работе. Он берет меня в будущем под свое покровительство и показывает мне небольшой прием, как облегчить конвейерную работу. 'Пронзительный крик? Вам все здесь не нравится. Я же вижу. Но тут нужно только раз выдержать экзамен'. Я не нахожу его несимпатичным, он старается меня развеселить. Другие тоже стараются помочь; конечно, они смеются над практикантами, которые сюда приходят и идут, сначала шокированные, потом со стиснутыми зубами, отрабатывать свое время. Но они делают это от души, не придираясь. Мне остается только думать, что я одна из немногих исключений, кто здесь вовсе не считает работающих людей чудовищами, их ничто больше не трогает, как и меня со временем. Это самозащита. Иначе это не вынести. **Нет, настоящие чудовища все те, кто разрешает это массовое убийство (чьа жажда мяса приведет их к жалкому существованию и еще более жалкому концу), и заставляет других**

выполнять унижительную и жестокую работу.

Я медленно становлюсь маленьким винтиком в этом огромном механизме смерти. В какой-то момент, в течение нескончаемых часов, казалось, однообразные движения руками становятся механическими и скучными. Почти подавлено из-за оглушительной какофонии (= диссонанса) и повсеместно неопишемого ужаса, разум поднимается с глубины ошеломленных чувств и начинает работать снова. Дифференцированный, упорядоченный, стареющийся понять. Но это невозможно.

Когда я впервые осознанно поняла - на второй или третий день, - что истекающие кровью, опаленные и распиленные свиньи еще судорожно двигаются и виляют хвостами, то я была не в состоянии пошевелиться. «Они - они еще вздрагивают ...», - говорю я проходящему мимо ветеринару, хотя знаю, что это только нервы. Он улыбается: «Черт, кто-то допустил ошибку - эта свинья не совсем умерла!» Таинственный импульс охватывает дрожью половинки животных, повсюду. **Комната ужасов. Холод пронизывает меня до костей.**

«Не смотри так враждебно. Улыбнись-ка. Ты же ведь хотела стать ветеринаром».

Вернувшись домой, я ложусь на кровать и смотрю в потолок. Час за часом. Каждый день. Мое близкое окружение реагировало на это с раздражением. «Не смотри так враждебно. Улыбнись-ка. Ты же непременно хотела стать ветеринаром». Ветеринаром. А не живодером. Я больше этого не вынесу. **Эти комментарии. Это безразличие. Эта естественность убийства. Я хотела бы, я должна сказать, что говорю от души. Я задыхаюсь в этом. Я хочу рассказать о свинье, которая не могла больше бегать, только лежала с протянутыми задними**

ногами. Ее били до тех пор, пока не заби-ли до смерти. Это происходило прямо за моей спиной, ее разорванную несли мимо меня: двусторонний разрыв мышц на внутренней поверхности бедра. В тот день номер убойного животного был 530, я никогда не забуду этот номер. **Еще хочу рассказать о днях убоя скота, о нежных карих глазах, которые были так полны паники. О попытках побега, о побоях и ругани, наконец, о несчастном животном, готовом к оглушению, в железном загоне с панорамным видом на зал, где с сородичей сдирают кожу, режут,** - затем смертельный выстрел, в следующий момент уже цепь на задней ноге, которая тянет наверх избитое, корчащееся животное, в то время как отрубает голову. И безголовая, истекающая кровью тушь поднимется, ноги связываются... Рассказать о страшном смачном звуке, когда лебёдка срывает шкуру с тела, об автоматизированных движениях пальцев, которыми работники из глазниц выковыривают глаза – искаженные, покрасневшие, на выкате - выкидывают в отверстие в полу, в котором исчезают «отходы». Об испачканном алюминиевом желобе, на который падают все внутренности, вырванные из огромного обезглавленного трупа, а затем в некотором роде исчезают в мусоропроводе, за исключением печени, сердца, легких и языка, пригонных для потребления.

Маленькие, уже готовые появиться на свет телята различной величины, хрупкие и голые, с закрытыми глазами в защищающих плодных пузырях, которые так и не смогли их защитить...

Я хочу рассказать, что постоянно, в середине этой скользкой, кровавой горы можно найти беременную матку, там я видела маленьких, уже готовых появиться на свет телят различной величины, хрупких и голых, с закрытыми гла-

зами в защищающих плодных пузырях, которые так и не смогли их защитить, - самый маленький теленок, такой же крохотный как новорожденный котенок, но в то же время это настоящая корова в миниатюре; у большой коровы мягкая светло-коричневая шерсть, длинные пушистые, шелковистые ресницы, всего за несколько недель до рождения. **«Разве не удивительно то, что создает природа?» - говорит ветеринар, который в тот же день работал, и толкает матку с плодом в бурлящий мусоропровод. Теперь я точно знаю, что бог не может ничего сделать, и гром не раздастся с неба, чтобы отомстить за это преступление, которое продолжается снова и снова.**

Кроме того, ужасно худая корова, которая, когда я прихожу утром в 7, лежит, судорожно вздрагивая в холодном коридоре, на сквозняке, прямо перед камерой убийств, бога нет, и кто сжалится над ней, выстрелит в нее. В первую очередь разделяются с другими убойными животными. В обед она все еще лежала и вздрагивала, никто, несмотря на неоднократное требование, не освободил от мучений. Я ослабила хомут, врезающийся беспощадно в ее шкуру, и погладила ее. **Она посмотрела на меня своими большими глазами, и я узнала на собственном опыте, что коровы могут плакать. Вина висит тяжким грузом, т.к. спокойно смотря на происходящее, мы совершаем преступление. Я чувствую себя очень виноватой.**

Мои руки, халаты, фартуки, ботинки испачканы кровью своих сородичей, я стояла в течение нескольких часов за конвейером, вырезая сердце и легкие, и печень, - «С крупнорогатым скотом всегда все полностью пачкаются», - меня об этом уже предупредили. Вот что я хотела бы сообщить, чтобы не терпеть это одной, но в основном никто не хочет это-

го слышать. Не то чтобы меня в то время не спрашивали довольно часто. «Как на бойне? Ну, я бы не смог!». Я оставляю следы от своих ногтей в виде полумесяца на коже рук, чтобы не ударить в эти сострадающие лица, или чтобы не выкинуть телефон из окна, - я хотела кричать, но уже давно все то, что я каждый день вижу, душит каждый крик в горле. Ни один не спросил, могу ли я это. Реакции на самые скудные ответы передают неприятное ощущение из-за этой темы. «Да, это совершенно ужасно, и мы редко едим мясо». Я часто говорю: «Стисите зубы, вы должны пройти через это, и скоро все будет позади!». Для меня это из самых худших, бесчувственных и невежественных комментариев, т.к. бойня продолжается, день за днем. Я думаю, никто не понял, что моя проблема была не столько в том, чтобы пережить эти шесть недель, **сколько в том, что происходит огромное массовое убийство, многомиллионное - для каждого, кто ест мясо. Особенно тем любителям мяса, утверждающим, что они являются друзьями животных, я совершенно не верю.**

«Слушай, не порть мне аппетит!» с этим ко мне придирались и не один раз, далее по нарастающей: «Ты террорист! Любый нормальный человек смеется над тобой!» Каким одиноким себя чувствуешь в такие моменты. Время от времени я смотрю на маленького зародыша быка, которого я принесла домой и поместила в формалин. **Memento Mori (помни о смерти). Пусть они смеются, „нормальные люди“.** Глаза, которые я никогда не смогу забыть, глаза, в которые каждый должен смотреть, кто проит мяса.

Вещи абстрагируются, когда Вы окружены столь насильственной смертью; собственная жизнь представляется бесконечно бессмысленной. Иногда смо-

тришь на безликие ряды расчлененных свиней, которых тащат в форме меандра через зал, и спрашиваешь себя: Было бы по-другому, если бы здесь висели люди? В частности, задняя анатомия убойных животных, жирная и прыщавая, с красными пятнами, удивительно напоминающая то, что ходит выпирает из -под узких плавок на пляжах. Также бесконечный крик, доносящийся из зала для убоя, когда свиньи предчувствуют смерть, мог бы принадлежать женщинам или детям. Притупление чувств не наступает. В какой-то момент я думаю, хватит, это должно прекратиться, надеюсь, что он управится быстро электроципами, чтобы это, наконец-то, закончилось. «Многие свиньи не издают звуков, - сказал как-то один из ветеринаров, - а другие стоят рядом и визжат без причины».

Я смотрю еще на то - как они стоят и визжат «без причины». Более половины стажировки прошло, когда я, наконец, иду в зал для бойни, чтобы сказать: «Я видела». Здесь закрывается путь, который начинается в передней части погрузочной площадки. Пустой коридор, через который все попадают в загон, сужается, и дверь ведет в маленький загон ожидания, рассчитанный на четыре или пять свиней. **Если бы мне нужно было наглядно представить понятие «страх», то я бы нарисовала свиней, которые толпятся здесь за закрытой за ними дверью, я бы нарисовала их глаза. Глаза, в которые каждый мог бы заглянуть, кто хочет мяса.**

С помощью резинового кнута свиней отделяют друг от друга. Одну гонят в стойло, окружающее ее со всех сторон. Она кричит, пытается вырваться, и часто у загонщика полно дел, прежде чем он, наконец, электрической заслонкой сможет закрыть стойло. Нажатием кнопки, дно стойла заменяется тележ-

кой, на котором свинья оказывается верхом, открывается вторая заслонка, и тележка с животным катится в другое отделение. Забойщик скота, я его тайком называю «Франкенштейн», присоединяет электроды; трехточечное оглушение, как мне однажды объяснил директор. Можно видеть, как свинья встает на дыбы, тележка убирается, и подергивающееся животное ударяется об окровавленный желоб и бьется ногами. Здесь также ожидает забойщик скота, безошибочно бьет ножом в правую переднюю ногу, брызжет темная кровь, тело продолжает скатываться дальше. Через несколько секунд, защелкнулась железная цепь на задней ноге и потянула животное; забойщик откладывает нож, хватает испачканную бутылку Колы, которая стоит на полу, на котором свернувшаяся кровь в сантиметр толщиной, и делает глоток.

Вспыхивает огонь, и в течение нескольких секунд переворачивают тушь, и кажется, что исполняется гротескный танец весны. Я следую в «ад» за болтающимися на крючке, истекающими кровью тушами. Так я назвала следующее помещение. Высокое, черное, полное сажи, вонючие и горячие. После нескольких окровавленных поворотов оказываются свиньи перед гигантской печью. Здесь удаляют щетину. Животные сверху падают в воронку и скользят внутрь машины. Можно заглянуть внутрь. Вспыхивает огонь, и в течение нескольких секунд туши поворачивают и, кажется,

что исполняется гротескный танец весны. Потом переворачивают их на другую сторону и кладут на большой стол, два забойщика их подхватывают, удаляют оставшуюся щетину, вырывают глазные яблоки и отделяют копыта от ног. Это длится лишь одно мгновение, работа здесь слаженная. Крюк через сухожилия задних ног, и снова висят

мертвые животные и сползают теперь на стальную раму, которая создана по аналогии с аппаратом для опаливания: Резкий шум, и тушь окутывается десятками языками пламени и опаливается в течение нескольких секунд. Конвейер движется дальше, идет в соседний зал, где я уже три недели работаю. Органы забирают и обрабатывают на верхнем конвейере: нащупывают языки, вырывают миндалины и пищевод и выкидывают, вырезают лимфатические узлы, легкие выбрасывают, вскрывают трахею и сердце, берут пробы на наличие трихин, удаляют жёлчный пузырь, печень исследуют на наличие узловых червей (бычьих цепней). Многие свиньи заражены, их печень пронизана бычьими цепями и должна быть выброшена. Все другие органы, такие как желудок, кишечник и половой аппарат оказываются в отбросах. На нижнем конвейере остальную часть тела готовят к употреблению: разделяют, отрезают суставы, удаляют конец прямой кишки, почки и свиной окопачечный жир, вытягивают головной и спинной мозг и т.д., затем ставят штамп на лопатке, шейной, филейной части, грудинке и бедре, взвешивают и отправляют в холодильный цех. Не пригодных для употребления животных «предварительно изымают». Клеймение для неопытных трудная работа, теплая и скользкая туша висит в конце конвейера очень высоко, и если кто-то не хочет быть убитым, то должен торопиться, потому что перед весами с большой силой падают друг на друга половины туш.

Я чувствую, как будто эта грязь и запахи пристали ко мне навсегда. На улице, только на улице.. Я не могу сказать, как часто я смотрю на часы все эти дни, которые висят в комнате отдыха. Конечно, ни одни часы во всем мире не идут так медленно как эти. Каждое

утро после первой рабочей части разрешается перерыв, облегченно вздохнув, я тороплюсь в душевую, смываю с себя кое-как кровь и кусочки мяса; я чувствую, как будто эта грязь и запах пристали ко мне навсегда. На улицу, только на улицу. В этом здании я никогда не ела, хотя можно перекусывать. В перерыве я либо выхожу на улицу, как бы холодно ни было, бегу к забору из колючей проволоки и смотрю на поля и опушку леса, наблюдаю за воронами. Либо я иду в торговый центр, расположенный через дорогу, там есть небольшая пекарня, где можно согреться за чашечкой кофе. Через двадцать минут, обратно к конвейеру.

Потребление мяса является преступлением. Никто, кто ест мясо, не может быть моим другом. Никогда. Никогда. Каждый, я думаю, кто ест мясо, должен быть отправлен сюда, каждый должен бы увидеть это, от начала и до конца. У стерильно запечатанного шницеля в супермаркете нет уже глаз, которые захлестнул страх смерти, и он больше не визжит.

Меня здесь нет, потому что я хочу стать ветеринаром, а не потому что люди думают, что они должны есть мясо. Да не только по этому: **Также, потому что они трусы. Стерильных запечатанных шницель в супермаркете, не имеет глаз, которые захлестнул страх смерти, и он больше не визжит. От всего этого они себя избавляют, все те, кто питается оскверненными трупами: «Ну, я бы так не смогла!»**

Однажды приходит крестьянин и приносит рыбу для проведения экспертизы на наличие трихин. С ним пришел маленький мальчик, возможно десяти или одиннадцати лет. Я вижу, как ребенок прислоняется лицом к стеклу, и думаю: если бы ребенок увидел весь этот ужас, всех убитых животных, то была бы тогда

надежда? Я прекрасно слышу, как мальчик зовет отца. «Папа, посмотри-ка! Как клево! Тут такая большая пила». Вечером по телевизору сообщают «Номер дела XY нерешен» о преступлении, совершенном против молодой девушки, которая была убита и расчленена, и о невыразимом ужасе и отвращении людей к этому зверскому преступлению. «Что-то подобное я уже 3700 раз на этой неделе видела», - заметила я. Теперь я не только террорист, но кроме того я больная на голову. Потому что я испытываю ужас и отвращение не только из-за убийств людей, но и из-за убийств животных, совершенных тысячу раз: 3700 раз только на этой неделе, только на этой скотобойне. Быть человеком - не означает ли говорить слово НЕТ, и отказываться быть заказчиком массового убийства - ради кусочка мяса? Странный новый мир. Возможно у крохотных, оторванных от утробы матери телят, умерших, прежде чем появиться на свет, самая лучшая участь из всех нас.

Вот наступил последний из этих бесконечных дней. Вот держу я в руках подтверждение прохождения практики, бумажку, за которую я заплатила больше, чем за что-либо еще в своей жизни. Дверь закрывается, робкое ноябрьское солнце провозжает меня через пустой двор до автобуса. Крики и шум машин стали тише. Когда я перехожу через улицу, сворачивает большой грузовик с крупнорогатым скотом на подъездную дорогу к скотобойне. **Свиньям тесно на двух этажах.**

Я иду, не оборачиваясь, я отказалась от свидетельства, и пытаюсь сейчас все забыть, чтобы жить дальше. Борьба же могут только другие; **у меня же они в том доме отобрали силы на это, волю, радость жизни, и поменяли их на вину и мучительную печаль. Ад среди нас, в тысячу раз больше, день ото дня. Но**

одно остается всегда - каждому из нас: говорить Нет. Нет, нет и еще раз нет. (Конец сообщения ветеринара Кристианы Гаупт)

Известный автор и психолог Доктор Гельмут Каплан в своей статье «Предательство по отношению к животным» ссылается на сообщение Кристианы Гаупт. Здесь представлен небольшой фрагмент:

«Что Кристиана Гаупт попала ни в коем случае на какую-то особенно плохую скотобойню в неблагоприятное время, доказала 12 минутная видеозапись в 2001 году ужасным способом совершенно обычный день на скотобойне. Это была не «скрытая камера», а официально разрешенная съемка на сертифицированной в ЕС скотобойни в пограничном регионе Баварии и Верхней Австрии».

Ключевая сцена: «Мощный бык, поднятый железной цепью за заднюю ногу, висит головой над конвейером, по-видимому, оглушенный выстрелом. Забойщик надрезает ему шею, хлещет кровь. (...) внезапно что-то происходит, что ужасает наблюдателя: В то время как забойщик, деловито насвистывая, разрезает грудь, у животного открываются и закрываются медленно глаза. А потом он начинает мычать - на видео это хорошо слышно: ужасающее, хрипящее мычание заглушает шум процесса убоя. Даже пару раз приподнимается обливающееся кровью животное на крючке. Забойщик, который как раз отрезает копыта, должен уйти в укрытие. Агония длится долгие минуты».

Эта ужасная сцена, как уже говорилось, представляет собой один из обычных дней на скотобойне (причем данная скотобойня является так называемым «показательным предприятием», поэтому можно предположить, что где-то может быть еще более жестокое обра-

щении): из 30 животных, которые были оглушены здесь за один час, шестерым придется пройти снова через это.

Пересмотр видео (которое было показано многими немецкими тележурналами), в которое были добавлены до сих пор не показанные эпизоды, способствовал дальнейшим жутким подробностям: «В новом варианте видно, как животное не только мычит, но и извивается в агонии в течение нескольких минут. Как очищает забойщик себя и убойный цех водяным шлангом от огромного количества крови, а в это время пытается измученное животное изо всех сил пытается дотянуться до струи воды высунутым языком. Съемки однозначно доказывают, что: Животные в полном сознании. Они воспринимают мир подлинно, когда лежат на конвейере вспоротые и перерабатываются на мясо».

Видео можно посмотреть на сайте http://www.tierrechtsfilme.at/langfilme/bruellen_der_rinder/film.htm

Актуальный случай, наряду со скандалом по поводу отсутствующего контроля и оглушениям в добавок(!), для недостаточного оглушения существуют изменения в методах убоя: с начала 2001 года в ЕС запрещено применение так называемых «приспособление для разрушения спинного мозга», поскольку потенциально инфицированные клетки нервной системы могут начать делиться во всем теле животного. Этот стержень вводили через пулевое отверстие в спинной мозг, так что смерть мозга становилась необратимой и животное не чувствовало больше боли. С отказом от приспособлений для разрушения спинного мозга, так Ингрид Шютт-Абрахам из немецкого Федерального института охраны здоровья потребителей и ветеринарии, были «запрограммированы недостаточные результаты».

С другой стороны, этот отказ, как утверждает ветеринар Карл Вензель из мюнхенского министерства по делам потребителей, придал гласности тому, что неправильное оглушение случается у некоторых животных, которым просто не хватает заряда при оглушении бойком. По словам Клауса Троегера из немецкого Федерального института в области исследования мяса в городе Кульмбахе: До постановления ЕС в январе 2001, а также до запрета приспособления для разрушения спинного мозга, скрывались «проблемы из-за неправильного оглушения».

Далее приведены слова Д-р Каплана:

«Некоторые из нас должны были узнать, что означает стать предателем, и как это мучительно больно. Иногда это занимает годы, чтобы вновь оправиться от мучительного ужаса из-за непостижимого предательства. Нередко шок длится всю жизнь. Какие это мелочи по сравнению с предательством по отношению к животным! Также к тем, кто сейчас на бойне, возможно, люди относились хорошо. Био-фермеры не устают утверждать, что у них хорошие отношения с животными. Мы все также знаем изображения фермеров, глядящих «нежно» своих животных. А потом эти животные попадают в ад, окруженные людьми, которые совершают с ними чудовищные и ужасные вещи. Ветеринар-стажер Кристиане М. Гаупт пережила предательство по отношению к животным вместо тех, кто ест мясо - и поэтому она подавлена: «Я оставила аттестат и сейчас хочу попытаться все забыть, чтобы жить дальше. Бороться же могут только другие; у меня же они в том доме отобрали силы на это... и поменяли их на вину и мучительную печаль.

Чтобы показать до этого описанный ужас лишь вершиной айсберга престу-

плений, совершающихся ежедневно во всем мире на скотобойнях в «цивилизованных странах», представляет Гайл А. Айсниц «Книгу «Скотобойня», для которой автор опросила работников скотобойни с опытом работы в помещении для оглушения в общей сложности два миллиона часов. Ниже приведенные отрывки из интервью с работниками скотобойни были представлены на презентации книги 18 сентября 1999 года:

«Я видел живую говядину. Я слышал ее мычание, когда люди прикладывают нож и пытаются снять шкуру. Я думаю, это ужасно для животных, умирать так медленно, когда каждый выполняет свою работу над ними». «Огромное количество коров, которых они подвешивают..., еще живые. Они вскрывают их. Они снимают шкуру с них. Они все еще живы. Их копыта отрезаны. Их глаза широко открыты и плачут. Они кричат, и ты можешь видеть, как их глаза сейчас выскочат».

«Один работник рассказал мне, как упала корова, когда у нее застряла нога в полу грузовика. «Как ты ее живой доставнешь?» - спросил я одного человека: «О, - сказал он, - мы просто залезем под грузовик иотрежем ей ногу». Когда кто-то тебе это говорит, ты знаешь, что есть много вещей, о которых тебе никто не скажет».

«В другой раз это была живая свинья, которая не сделала ничего неправильного, просто не побежала еще раз круг. Я взял часть трубы, около одного метра, и забил свинью практически до смерти».

«Когда у тебя свинья, которая сопротивляется, двигается, то берешь крюк и цепляешь его за задний проход. (...) Потом вытаскиваешь его. Ты тянешь эту свинью пока она живая, и часто крюк срывается».

«Однажды я взял нож, достаточно острый, и отрезал свинье пяточок, как

кусочек мяса утром. Свинья помешалась на пару секунд. Потом она просто сидела и выглядела совершенно онемевшей. Также я взял раствор поваренной соли и втер его ей в нос. Свинья действительно сорвалась и совала нос повсюду. У меня осталась еще соль в руке, и я засунул ее прямо ей в зад. Бедная свинья не знала больше, толи она должна испражняться, толи ослепнуть».

«Через некоторое время чувства припуляются. (...) И если у вас есть живая свинья ..., убить ее нелегко. Ты хочешь, чтобы ей было больно. Ты рьяно принимаешься за дело, разрываешь ей трахею, делаешь так, чтобы она захлебнулась своей кровью. (...) Живая свинья смотрит на меня, я достаю нож и (...) вынимаю ей глаза, пока она просто сидела. Свинья только лишь взвизгнула».

(Конец цитаты Д-ра Каплана, весь текст и указание списка литературы Вы сможете найти по адресу в Интернете: <http://www.tierrechte-kaplan.org/kompodium/a214.htm>)

Преступники и их помощники в политике недооценивают многочисленные документы жестокого обращения с животными в кино, это должно быть исключениями и закон «о защите животных» должен защищать животных. Противоположность этому - падеж скота. По правде говоря, во всем мире законы о «защите животных» являются лишь законами об «эксплуатации животных», в которых говорится, что животные должны сильно страдать, и служат только для того, чтобы легализовать жестокую эксплуатацию животных.

«Молочные коровы» за очень короткое время истощаются, и их забивают, когда из истощенного животного уже нельзя больше получить достаточно молока. Вместо отведенных природой 25-30 лет жизни, дойные коровы «утилизируются» в возрасте 4-5 лет. Каждый год коров оплодотворяют, другими словами, наси-

луют, чтобы поток молока не прекращался, так как корова дает молоко только после рождения теленка. После рождения мать и ребенок разделяются, что приводит обоих к серьезным болезненным переживаниям. Боль расставания настолько сильна из-за врожденных инстинктов, что как корова, так и теленок жалобно стонут или кричат еще несколько дней после разлуки. Но и для телят страдания далеко не закончены. Животные женского пола попадают в молочное производство, чтобы заменить своих изможденных матерей. Эти телята, таким образом, тоже попадают в заколдованный круг насильственной беременности, телесного истощения из-за интенсивной дойки, родов и болезненных расставаний в течение всей своей короткой жизни. Молодые бычки откармливаются в темных, тесных стойлах для производства мяса, часто в боксах, которые едва ли больше них самих. Но так как в мире производится слишком много телят, их уничтожают в так называемых «иродовых скотобойнях» (Прим. переводчика: так называемые «Herodesschlachthöfe» – специализированные предприятия для сжигания избыточно произведенных животных.) Эта жестокость является следствием того, что потребители требуют молока и молочных продуктов. Молока и молочных продуктов, на разрушительное воздействие которых для здоровья человека на сегодняшний день указывает бесчисленное множество научных трудов.

Во всем мире известно о жестоком обращении с животными для производства **яиц** в с/х и даже немецкий Конституционный суд назвал это жестоким обращением с животными (так называемый „приговор кур-несушек“). Тем не менее, мучения по-прежнему продолжают. А также массовое выращивание кур-несушек в био-сельском хозяйстве считается не гуманным и расценивается как жестокое обращение с животными.

Так как только куры откладывают яйца, а из яиц появляется много цыплят как мужского пола, так и женского, то цыплят мужского пола убивают в газовых камерах как «ненужные отходы» или заживо в шредере. Для «куриной мясной продукции» не подходят цыплята мужского пола. Потому что для производства мяса существуют специальные породы кур. Ежедневное убийство детенышей - вполне нормальное явление (также в био-сельском хозяйстве) и повседневная реальность закона «защиты животных» в этом мире, потому что потребители хотят съесть яйцо - бомбу холестерина.

Огромное количество видеофильмов (снятых открыто и скрытно) из скотобоев всего мира доказывают, что животные не только вынуждены терпеть страх и мучения интенсивного животноводства и массового убийства, но и ужасающе часто подвергаются осознанному мучению со стороны работников предприятий из садистских или иных низменных побуждений. Для меня как врача такие экстремальные издевательства над животными в скотобойнях не являются чем-то удивительным. После анализа множества документальных фильмов, у меня сложилось мнение, что скотобойня и животноводческая фабрика представляют собой идеальное место для садистских извращений (практически всегда безнаказанных). Это должно быть понятно всем потребителям

Рекомендуется для дальнейшего изучения:

- „Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt“ («Революция в еде, питании – путь к здоровой жизни в здоровом мире»), автор John Robbins (на немецком языке), издательство Hans-Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2
Фантастическая книга – очень рекомендуем!

животных продуктов. Кстати, дойных коров и кур-несушек, когда они перестают приносить достаточно пользы и прибыли, убивают на тех же скотобойнях. Поэтому в итоге нет никакой этической разницы между потреблением мяса, молока и яиц. **Био-животных лишают жизни в тех же бойнях и они подвержены тому же ужасу, что и обычные убойные животные. Приставка «био» - это, в конечном счете, не более чем маркетинговый трюк, чтобы манипулировать сочувствующими людьми, чтобы они употребляли мясо, молоко и яйца с более спокойной совестью.**

Так называемая „защита животных» полностью бессильна в случае сельскохозяйственных животных, так как, на самом деле, это всего лишь защита «домашних любимцев». Журналист Ингольф Боссенц (Ingolf Bossenz) выразился в одной из своих статей на этот счет следующим образом:

«Защита животных в гражданском обществе, в конечном счете, четко определена. Тот, кто одной рукой гладит свою собаку, а другой засовывает себе в рот шницель, полностью соответствует шизофреническому идеалу».

Каждый потребитель решает каждый день, стоя у прилавка, разрешить ли жестокую эксплуатацию, беспощадные муки и убийства животных, покупая продукты животного происхождения.

- „Earthlings“ – это впечатляющий документальный фильм о ситуации с животными, комментирует актер Joaquin Phoenix:
- на английском: www.ProVegan.info/video-earthlings-en
- на немецком: www.ProVegan.info/video-earthlings-de



Веганство

За защиту климата и окружающей среды

Еще гений 20 века Альберт Эйнштейн сказал: «Только переход на вегетарианское питание поможет улучшить здоровье людей и повысить их шансы на выживание на Земле».

Также Эйнштейн сказал: «Две вещи действительно бесконечны: Вселенная и человеческая глупость. Впрочем, насчет Вселенной я не уверен».

«Животноводческая индустрия» и связанные с производством мяса и молока выбросы парниковых газов, таких как

метан и CO₂, опережает автотранспорт и всю совокупную промышленность и является главной причиной глобального

потепления, а тем самым и климатической катастрофы. Важные для мирового климата тропические леса будут расчищены для пастбищ «сельскохозяйственных животных» и выращивания кормовых растений. «Зеленые легкие» Матери-Земли будут уничтожаются неслыханными темпами.

Даже немецкое федеральное **ведомство по охране окружающей среды** призывало потребителей к осознанному поведению по отношению к климату и к ограничению потребления мяса. В «Berliner Zeitung» глава ведомства **профессор д-р Андреас Троге** сказал: «Мы должны пересмотреть наше большое потребление мяса». Это полезно не только для здоровья, но и для климата. «Это означает, пожалуй, отказ от качества жизни», - сказал президент экологического управления. Председатель организации ООН «Межправительственной группы экспертов по изменению климата» (МГЭИК), **лауреат нобелевской премии мира в 2007 году Раджендра Пачаури**, обращался с призывом, меньше есть мяса, поскольку потребление мяса очень вредная привычка для климата. Исследования показали, что производство 1 кг мяса приводит к выбросу CO₂ порядка 36,4 кг.

Престижный **Worldwatch Institute** опубликовал 21.10.2009 исследование о влиянии животноводства и потребления продуктов животного происхождения на изменение климата. Таким образом, потребление мяса, молока и яиц ответственно, по меньшей мере, за 51% выбросов парниковых газов, производимых человеком во всем мире. Источник <http://www.worldwatch.org/files/pdf/Livestock%20and%20Climate%20Change.pdf>

Невероятным в этой ситуации является не только огромное значение животноводства для изменения климата, но и

то, что о вопросах животноводства молчат почти на всех телевизионных дебатах. Это происходит даже несмотря на то, что заинтересованные политики, ученые, журналисты и другие участники дискуссии знают о губительном влиянии продуктов животного происхождения на климат. Или эти люди еще не рассмотрели этот вопрос, но в любом случае обсуждают? Ибо без смены человеческой привычки питания на веганский рацион не будут действовать другие меры по сокращению выбросов парниковых газов и климатической катастрофы нельзя будет избежать. Тем не менее эти люди выражают свою глубокую озабоченность по поводу изменения климата и его разрушительного последствия. Их слушают растерянно, как они просто не рассматривают все решающий и таким образом самый важный фактор в климатической катастрофе. Этим людям очевидно важнее деликатес из продуктов животного происхождения, чем спасение этого мира для будущих поколений. И все заинтересованные лица знают, что они перед зрителями устраивают большое шоу, где выражают свое опасение, но на самом деле образуют сообщество, не желающее отказываться за счет мира от продуктов животного происхождения. Потому что они точно знают, что изменение климата, вероятно, никогда не коснется их лично, и особенно наиболее бедных развивающихся стран и следующих поколений.

Мировой океан будет значительно исчерпан, так что здесь тоже неминуема экологическая катастрофа. Запасы многих видов рыб находятся на грани исчезновения. Мировой океан будет использован в гигантском масштабе как свалка химикатов и синтетических материалов. Большая часть рыбы существенно заражена токсинами, так что потребление этой ры-

бы представляет большую опасность для здоровья человека.

Каким справедливым был скептицизм Альберта Эйнштейна в оценке человеческого разума, становится все понятнее. Ситуация настолько драматична, даже противоестественна, что люди, потребляя продукты животного происхождения, вредят не только своему здоровью, но и жестоко эксплуатируют животных, служат причиной голодных смертей

взрослых и детей, также вредят окружающему миру, хотя это крайне

необходимо для выживания на земле. Люди рубят сук, на котором сидят не только они, а также их дети и внуки.

Каждый потребитель решает каждый день, стоя у прилавка, способствует ли он разрушению окружающей среды и изменению климата, покупая продукты животного происхождения.

Рекомендуется для дальнейшего изучения:

- „Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt“ («Революция в еде, питании – путь к здоровой жизни в здоровом мире»), автор John Robbins (на немецком языке), издательство Hans-Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2
Фантастическая книга – очень рекомендуем!



Веганство

Религиозная причина

Нижеследующий текст написан для людей, которые верят в (одного) бога. Конкретная религия при этом не имеет значения, так как текст базируется только на общих взглядах всех крупных монотеистических религий.

По представлениям всех крупных религий, бог сотворил мир, людей и животных. Бог подарил человеку свое тело, свою душу и свое здоровье. Бог создал безупречную окружающую среду с живущими в животных.

Возможно ли, что бог благоволит тому, чтобы ...

... его творением злоупотребляли и уничтожали его?

... человек губил свое здоровье вредным питанием?

... человек лишал пищи своих собратьев в третьем мире, заставляет их голодать и вместо этого откармливает отобранной у них пищей своих измученных «сельскохозяйственных животных»?

... человек разрушал окружающую среду и стал причиной климатической катастрофы?

... люди эксплуатировали и мучили созданных им животных?

Все это происходит по причине потребления мяса, колбасы, молока, сыра, яиц и других продуктов животного происхождения. Те, кто ест продукты животного происхождения, участвуют в системе, которая портит и уничтожает божье творение. Нужно отметить, что после прочтения этой брошюры это делается с полной осведомленностью.

Для верующего, могло бы закончиться катастрофой, то что он топтал то, что создал Творец, когда после нескольких лет своего земного существования настанет время предстать перед ним. Стоит ли этого всего обычное лакомство?

Личное послесловие автора

Рассматривая факты, теряешься от злости, невежества, глупости и эгоизма человечества. Я чувствую невыносимую боль и бесконечное сочувствие по отношению к самым беззащитным, которые беспомощно отданы на произвол людям: **голодающим детям и жестоко мучаемым животным**. Каждый день я колеблюсь между гневом, печалью и беспомощностью, когда я ежедневно сталкиваюсь с такими преступлениями. Но я не хотел бы и не могу не смотреть, как большинство, которое не интересуют страдания за стенами животноводческих фабрик. Мне отвратительно преступное поведение, которое приводят к тому, что ежедневно около 40.000 детей от голода и недоедания, потому что растительную пищу скормливают измученным животным, чтобы получить мясо, молоко и яйца. С помощью этих животных продуктов состоятельный гражданин «наедает» себе болезни благосостояния, которые потом приводят к почти всегда бесполезным опытам над животными, как вершина моральной запущенности в системе здравоохранения.

Хоакин Феникс сказал в конце документального фильма «Земляне» по поводу показанных в нем преступлений очень близкие моему сердцу слова: «Систематические мучения и убийство чувствующих животных показывают самую нижнюю точку отсутствия достоинства, которого только может достигнуть человек». («The systematic torture and killing of sentient beings show us what is the lowest point of debasement mankind can reach».)

Присоединяясь к высказыванию еврейского лауреата Нобелевской премии в области литературы Исаака Башевис Зингера, я также очень давно пришел к заключению, что то, как человек обращается с существами, противоречит так называемому «человеческому достоинству» и «гуманизму».

Я считаю: **«То, что люди платят за систематические мучения и убийство чувствующих животных, показывает на самую нижнюю точку отсутствия достоинства, которого только может достигнуть потребитель»**.

Становитесь веганами. Это совершенно просто. Вы меняете лишь привычки. Это самый действенный метод мирным путем внести свой вклад в улучшение климата, окружающего мира, животных, людей и собственного здоровья.

Доктор Эрнст Вальтер Генрих

Выходные данные

Веганство - врачебная рекомендация самого здорового питания с позитивными последствиями для климата и защиты окружающей среды, прав животных и человека.

Издатель: Dr. med. Henrich ProVegan Stiftung (Фонд доктора мед. Хенриха, признан властями Швейцарии общепольным и достойным поддержки)

Автор: Dr. med. Ernst Walter Henrich

Сайт в Интернет: www.ProVegan.info, Электронная почта: russia@ProVegan.info

Издание 06/2014

Источники иллюстраций:

© Fotolia.com: soupstock, oilly

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

© PETA Deutschland e.V.

CDC/Dr. Lyle Conrad

Безумие, ставшее нормой

Потребление мяса, молока, сыра и яиц

Заболевания, такие как рак, инфаркт миокарда, повышенное артериальное давление, диабет, избыточный вес, болезнь Альцгеймера, слуховые, инсульт и т.д.

Жесточайшее мучительное животноводство

Больные и страдающие от животных продуктов люди

Бессмысленные, не переносимые на людей опыты на животных

Промышленный убой, зачастую без наркоза

50% мирового урожая зерна и 90% урожая сои идут на откорм скота

1 000 000 000 людей голодает, каждый день умирает 6 000 - 43 000 детей от голода

Животноводство является основным источником минимум 51% вредных для климата парниковых газов

Для производства 1 кг мяса требуется примерно 10-20 тонн воды, неизмеримое количество жидкого навоза наводняет землю и отравляет питьевую воду

Больные и страдающие люди

Страдающие животные

Умиравшие от голода дети и взрослые

Больные и страдающие животные

Страдающие животные

Разрушение окружающей среды

Климатическая катастрофа и т.д.

Рекомендации врача:

Придерживаться веганства и наслаждаться этим



Доктор медицинских наук Эрнст Вальтер Генрих

www.ProVegan.info

Доктор мед. Ернст Вальтер Генрих

Веганство

Самое здоровое питание

и его влияние на климат, защиту окружающей среды, права животных и человека

Важные актуальные новости и полезную информацию
о веганском питании вы найдете на сайте

www.ProVegan.info