

Dr. Ernst Walter Henrich, dr. med.

Veganstvo

O najbolj zdravi prehrani

in njenem učinku na podnebje,
okolje, pravice živali ter človekove pravice



Predgovor avtorja

Pred desetletji je genialni fizik Albert Einstein povedal:

*‘Nič ne bo tako koristilo človekovemu zdravju in povečalo možnosti za ohranitev življenja na Zemlji kot prehod k **vegetarijanski** prehrani.’*

Te jasne besede se zdijo še bolj neverjetne, če pomislimo, da so bile izgovorjene v času, ko so ljudje le malo vedeli o tem, kako hrana na njihovih krožnikih vpliva na njihovo zdravje in kako je povezana z okoljem, svetovnim podnebjem, svetovno lakoto, pravicami živali in človekovimi pravicami. Če bi bil Albert Einstein seznanjen s trenutnimi znanstvenimi dokazi, bi bile njegove besede zagotovo nekoliko drugačne:

*‘Nič ne bo tako koristilo človekovemu zdravju in povečalo možnosti za ohranitev življenja na Zemlji kot prehod k **veganski** prehrani.’*

Veganska prehrana je prehrana, ki ne vsebuje nobenih živil živalskega izvora. Če je dobro načrtovana in uravnovešena, pomeni najbolj zdrav način prehranjevanja, koristen za okolje, podnebje, živali in ljudi. Ker lahko veganska prehrana in veganski življenjski slog prineseta tako velike koristi vsakomur izmed nas, sem se odločil, da izdam to knjižico zaradi naše družbe – še posebej zaradi naših otrok in vnukov – in zaradi koristi za okolje, svetovno podnebje ter živali. Če želimo sprejeti najbolj zdrave odločitve za vse nas in za planet, moramo imeti najboljše razpoložljive informacije.

Prehranske navade razvitih narodov imajo dramatičen vpliv na zdravje ljudi, na podnebne spremembe, na celotno okolje, na usodo živali, na usodo milijonov izstradanih ljudi in na smrt milijonov otrok zaradi lakote. Ta brošura in spletna stran www.ProVegan.info želita prikazati neštete prednosti veganskega prehranjevanja za človeka, živali, okolje in podnebje.

Pomembno je vedeti, da vegansko prehranjevanje sploh ne pomeni askeze in velikega odrekanja. Nasprotno – veganska prehrana pomeni pravo gostijo, kar so dokazale številne veganske kuharske knjige in restavracije.

Ob prebiranju brošure si oglejte še kratek spremni film, dostopen na: www.vegan-video.org.

Dr. Ernst Walter Henrich, dr. med.



Veganstvo

Najbolj zdrava prehrana

Prehrana odločilno vpliva na naše zdravje: 'Smo to, kar jemo.' Optimalna prehrana nam daje čudovito priložnost živeti dolgo ob najboljšem zdravju in dobri kondiciji. Ali si želite izvedeti kaj o zdravi prehrani glede na njen izjemen pomen, menijo prehranski strokovnjaki in raziskave po svetu?

Čeprav iz tiskanih medijev vsi poznamo priporočila, ki nas spodbujajo k uživanju več sadja in zelenjave ter manj mesa, velja meso še vedno za normalni sestavni del zdrave prehrane. Brezštevilne znanstvene raziskave razkrivajo, da lahko **uživanje mesa škoduje našemu zdravju. Katastrofalne zdravstvene posledice zaradi uživanja mleka, sira in drugih mlečnih izdelkov** so ljudem mnogo manj znane.

Javnost je zgrožena, kadar v naravnih nesrečah ali pri terorističnih napadih umre stotine ali tisoče ljudi. Ko pa milijoni ljudi umirajo zaradi raka, bolezni srca in ožilja, povišanega krvnega pritiska, diabetesa, Alzheimerjeve bolezni, debelosti in drugih hudih bolezni, ki jih povzročata družbo značilna napačna prehrana, je odziv presenetljivo ravnodušen. V tem položaju najboljše uspevajo določene industrijske panoge, ki iz nepoučenosti in zablod ljudi glede zdrave prehrane kujejo dobiček.

Zdravniki, klinike, proizvajalci medicinske opreme in farmacevtske družbe lahko dobro služijo samo takrat, ko ljudje bolehalo in se zdravijo zaradi kroničnih bolezni. Živinorejska industrija ima dobičke samo, če ljudje jedo zdravju škodljive izdelke, kot so: meso, mleko, mlečni izdelki, jajca in ribe. Zahrbtost napačne prehrane z živili živalskega izvora je v tem, da se posledice ne pokažejo takoj, ampak šele čez leta. Medicina je sicer zelo napredovala, vendar za to plačujemo visoko ceno na dva načina:

- Po eni strani rastejo **stroški vzdrževanja zdravja** in skupaj z njimi prispevki za zdravstveno zavarovanje.
- Po drugi strani pa napredek medicine omogoča ljudem, ki so zboleli zaradi uživanja nezdrave hrane živalskega izvora, da dočakajo višjo starost. Toda s kemoterapijo, tabletami, najsodobnejšo medicinsko opremo, operacijami in drugimi dragimi invazivnimi posegi **ne zdravijo vzrokov, ampak zgolj simptome** kroničnih obolenj. Na ta način sicer podaljšajo življenje, vendar s tem največkrat podaljšajo tudi bolnikovo trpljenje.

Cilj odgovorne medicine v interesu vseh ljudi bi moralo biti dolgo življenje ob dobrem telesnem in duševnem zdravju. To je mogoče doseči **le s preventivo**, torej z **zdravo prehrano** in zdravim življenjskim slogom. Toda zdravi ljudje niso vir zaslužka za zdravnike, klinike, farmacevtsko industrijo in proizvajalce medicinske opreme. V čigavem interesu pa bi sploh morali biti zdravi ljudje? Po mojih opažanjih to ne velja niti za **zdravstveno blagajno**, ki ji zavarovanci tako ali tako povrnejo rastoče stroške vzdrževanja zdravja z vedno višjimi prispevki za zavarovanje. Tudi od **politikov** ni mogoče pričakovati pomoči, saj so trdno v primežu zdravstvene in živinorejske industrije.

Vendar je marsikaj celo slabše! **Živinorejska industrija po vsem svetu v znatnem obsegu financira** na prvi pogled neodvisne organizacije, ki se ukvarjajo s prehrano prebivalstva in objavljajo uradna prehranska priporočila za javnost. Številni znanstveniki, zaposleni v navidezno neodvisnih prehranskih ustanovah, sklepajo dobro plačane svetovalne pogodbe ali prejemajo drugačna donosna

naročila od živilne industrije. Ali bi te organizacije in njihovi znanstveniki v takih pogojih nastopali proti produktom družb, ki jih plačujejo in jim nudijo različne ugodnosti? Tudi v politiki so predstavniki interesov živilne industrije zelo aktivni. Prav zaradi tega prejema živilna industrija po vsem svetu ogromne vsote v obliki subvencij. Samo Evropska unija daje letno več kot 50 milijard evrov subvencij za kmetijstvo, največ tega denarja pa prejme živilna industrija. Izplačujejo se celo dodatne izvozne subvencije, tako da je svet preplavljen s poceni živilnimi produkti iz EU, ki ogrožajo obstoj kmetovalcev v revnih državah.

V državnih organih, ki sprejemajo uradna priporočila glede prehranjevanja, pogosto celo v večini sedijo predstavniki živilne industrije, vendar jih je običajno težko prepoznati. Dobro plačane svetovalne pogodbe z živilno industrijo in druge donosne ponudbe ne vzbujajo velike pozornosti, saj so prikazane kot 'honorarno delo'. Profesor Campbell je kot dober poznavalec razmer razkril delovanje tega sistema v svoji knjigi 'Kitajska študija'.

Navajam primer iz Švice, kjer se ljudje niti ne trudijo s prikrivanjem svojih povezav z živilno industrijo: Do nedavnega je bila vodja trženja živilne industrije članica 'Državne komisije za prehrano', ki v Švici velja za najvišjo instanco za uradna priporočila v zvezi s prehrano in je posvetovalni organ švicarske vlade. Kot predstavnica živilne industrije je bila ta gospa zadolžena za pospeševanje prodaje mesa. Si lahko predstavljate, da bi ta gospa nastopila proti mesu in s tem proti interesom svojih delodajalcev?

To je sistem **legalne manipulacije**, ki je običajen po vsem svetu. V državnih nutricionističnih odborih sedijo lobisti, strokovnjaki za prehrano in zdravniki, predstavniki za stike z javnostmi in strokovnjaki za trženje, ki so na plačnem seznamu živilne industrije. Prav te osebe pripravljajo uradna prehranska priporočila za prebivalstvo. V tem je tudi razlog, zakaj ta priporočila pogosto nasprotujejo stališčem priznanih strokovnjakov, ki opozarjajo na negativne zdravstvene posledice uživanja živil živalskega izvora. Profesor dr. T. Colin Campbell je takole strnjeno opisal **sistem manipulacije** v svoji knjigi: **'O povezavah med prehrano in zdravjem je veliko znanega. Res pa je, da je resnična znanost pokopana pod kupom nepomembnih ali celo škodljivih informacij, pod številnimi dietnimi uspešnicami in propagando živilne industrije.'**

Priljubljena in običajna metoda je razširjanje dvoma v študije upoštevanja vrednih znanstvenikov, ki razkrivajo javnosti jasna dejstva o zdravju škodljivih učinkih živil živalskega izvora. Pogosto kritizirajo nepomembne podrobnosti študije.

Kritike so sicer popolnoma samovoljno privlečene za lase in jih je povečini mogoče tudi zlahka ovreči. **Toda cilj živilnorske industrije je dosežen: Študija, ki jo kritizira eden od podpornikov živilnorske industrije, naenkrat postane 'sporna'.** Argumentom resnih znanstvenikov, navedenim v absolutno resni študiji se postavi nasproti urok v obliki besede 'sporno'. In že imamo opravka z umazanimi metodami, ki želijo omajati verodostojnost resnih znanstvenikov in njihovih študij. Normalni državljani igre seveda ne spregledajo in izenačijo 'sporno' z 'zgrešeno' ali 'neresno'. Zaradi preračunljive propagande postanejo dvomljivi in negotovi glede lastne prehrane, kar dolgoročno pusti drastične posledice na njihovem zdravju.

Priljubljena in običajna je tudi manipulativna metoda, ki **v zdravju škodljivem izdelku, kot je mleko, posebej poudari sestavino**, ki je nesporno pomembna za prehrano in **na podlagi te snovi celotnemu živilu preračunljivo dvigne vrednost**. Tako mlečna industrija in njeni podporniki že leta oglašujejo mleko – zaradi kalcija in beljakovin je zdravo in pomembno za močne kosti. Živalske beljakovine, posebno tiste v mleku, so zelo dober **pospeševalec rasti raka**. To je dokazano z raziskavami. Profesor dr. T. Colin Campbell je to problematiko raziskal v okviru svoje Kitajske študije, ki so jo financirali ameriški in kitajski davkoplačevalci. V njej ugotavlja: **'Katere beljakovine dosledno in močno spodbujajo raka? Kazein, ki predstavlja 87 % beljakovin kravjega mleka, spodbuja raka na vseh stopnjah.'** Obstajajo brezštevilne druge raziskave, ki opozarjajo na znatno ogroženost zdravja zaradi uživanja mleka. Vendar to še ni vse. Po eni od raziskav švicarskega Zveznega urada za zdravje (BAG) izvira **92 % strupenih snovi v prehrani (dioksin in PCB) iz živil živalskega izvora. Največji posamični vir strupov je mleko z deležem 47 %!**

Kalcij celo lažje dobimo iz rastlinske hrane. Biološka razpoložljivost kalcija v mleku je v primerjavi z zelenjavo, bogato s kalcijem (npr. brokoli), relativno majhna. To pomeni, da telo kalcija v mleku ne more uspešno prevzeti in izkoristiti. Hrana, bogata z živalskimi beljakovinami (npr. mlečni izdelki, meso in jajca), povzroča zaradi visoke vsebnosti aminokislin, ki vsebujejo žveplo, občutne izgube kalcija z urinom. Nekaj nam mora biti končno jasno: mleko je cenjeno zaradi svojih škodljivih beljakovin, hkrati pa je visoka vsebnost teh beljakovin kriva, da javno obljubljeni kalcij v mleku ostane neizkoriščen, zaradi nje pa očitno telo izgublja tudi kalcij iz kosti! **Prav zaradi tega je osteoporozna najbolj razširjena v deželah, kjer popijejo največ mleka, in najredkejša tam, kjer je poraba mleka najmanjša.**

Samoumevno je, da navadni državljani ne vedo, kako vsebuje mleko nešteto **hormonov** (rastne hormone, spolne hormone itd.), ki jih je zaradi zdravstvenega

tveganja mogoče dobiti v lekarni samo na zdravniški recept. Biološki namen kravjega mleka je omogočiti teletu, da zraste v čim krajšem času. Ko tak **hormonski koktajl** pride v človeški organizem, ki ni prilagojen za njegovo delovanje, postane celoten vzorec kroničnih, včasih celo smrtnih obolenj zaradi uživanja mleka, razumljiv: rak, srčne bolezni, sladkorna bolezen, demenca, Alzheimerjeva bolezen, kap, debelost itd.

Javno razglašanje zdravstvenih prednosti mleka zaradi vsebnosti beljakovin in kalcija je prav takšen absurd, kakor če bi strupene gobe razglašali za zdrave samo zaradi zdravih vitaminov, ki jih te strupene gobe nesporno tudi vsebujejo.

Mit, da so meso in mlečni izdelki zdrava hrana – mit, ki ga še naprej širita mesna in mlečna industrija – je brez ugovaranja sprejet s strani večine neosveščenih porabnikov in očitno brezbriznih politikov. Poleg tega Evropska unija in države po svetu subvencionirajo meso in mleko z denarjem davkoplačevalcev, čeprav so ta živila nezdrava in čeprav je njihova proizvodnja kruta do živali. Ta politični pristop je popolnoma nesprejemljiv, saj očitno **pripisuje večji pomen ekonomskim interesom mesne in mlečne industrije kot javnemu zdravju**, ki bi moralo biti glavni cilj vseh vlad.

Zdravo prehrano celo mediji pogosto zaničujejo. V posameznih primerih nikoli ni mogoče dokazati, ali je novinar le neveden ali pa gre za tesno povezavo z živinorejsko industrijo in ekonomske interese v ozadju. Primer: leta 2004 je umrl dojenček, ki naj bi ga starši domnevno hranili z vegansko hrano. Vendar ta otrok pravzaprav sploh ni jedel ničesar, torej tudi veganske hrane ne! Izgubil je apetit, ker je zbolel za pljučnico, bolezen pa ni bila zdravljena. Osupljivo je dejstvo, da otroka niso hranili z zdravo vegansko hrano, ampak so bili njegovi starši privrženci neke t.i. 'prahrane'. Ta 'prahrana' pa ni imela prav nič skupnega z zdravo, v prehranskem in fiziološkem pogledu polnovredno vegansko prehrano. Kot se pogosto zgodi, mediji niso pomislili, da bi bilo nujno potrebno raziskati, ali pa vsaj preveriti osnove veganske prehrane s stališča prehranske znanosti. Ne! Namesto tega so z znanimi predsodki očrnili vegansko prehrano v interesu in v prid živinorejske industrije, čeprav konkretni primer ni imel nič opraviti z veganstvom. V javnosti pa ostane slab vtis o veganski prehrani, kar je seveda v interesu živinorejske industrije.

Po drugi strani pa milijoni ljudi trpijo in umirajo zaradi masovne podhranjenosti, posebej zaradi uživanja: **mesa, mleka, mlečnih izdelkov, jajc, živalskih maščob in beljakovin**, ki povzročajo debelost, visok krvni pritisk, srčni infarkt, angino pectoris, možgansko kap, arteriosklerozo, osteoporozo, raka, diabetes,

Alzheimerjevo bolezen in druge kronične bolezni. Številne znanstvene raziskave o prehrani, opravljene v zadnjih letih, so pokazale, da je uživanje živil živalskega izvora povezano z naštetimi težkimi boleznimi. Prav tako je bilo z raziskavami dokazano, da je veliko **rib** onesnaženih z osupljivo visokimi količinami okoljskih strupov, kot so: dioksin in težke kovine. Univerzi v Barceloni in Granadi sta leta 2009 v več študijah raziskali obremenjenost otrok in nosečnic z živim srebrom ter odkrili očitno povezavo med količino zaužitih rib in količino **živega srebra** v organizmu. Povišana koncentracija živega srebra je nedvoumno **vplivala na umske sposobnosti** (pomnjenje, govor) in **zakasnitev razvoja otrok**. Več raziskav, med drugimi tudi francoska iz leta 2007, odkriva, da so prav **ribe in mleko** najpomembnejši viri vnosa **strupenih snovi** (dioksinov, furanov in dioksinom podobnih PCB).

Veliko raziskav je pokazalo povezavo med uživanjem mleka in številnimi hudimi boleznimi, kot so: rak dojke, rak prostate, Alzheimerjeva bolezen, multipla skleroza, Parkinsonova bolezen, diabetes tipa I, diabetes tipa II, rak jajčnikov, osteoporoza itd.

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je objavila podatke o globalni razširjenosti raka dojke, ki jasno kažejo na sorazmerje s porabo mleka po svetu. Poročilo 'EU-BST – Human-Report', ki je nastalo po naročilu EU, navaja izsledke raziskave o vplivu porabe mleka na človeško zdravje in zaključuje z ugotovitvijo, kako hormoni iz mleka podpirajo rast malignih tumorjev, posebno raka dojke in prostate.

Milijone bolnih in mrtvih ljudi, žrtev prehranjevanja z živili živalskega izvora, mediji očitno sprejemajo kot 'nekaj normalnega'. Če pa gre v enem samem primeru zaradi domnevno veganske prehrane (ki niti ni bila veganska) in neodgovornih staršev nekaj narobe, ne nastane le vik in krik v medijih, ampak pravcato ogorčenje nepoučenih potrošnikov in predstavnikov živinorejske industrije. Taki izbruhi slabo podkovanih novinarjev in lobistov živinorejske industrije so v popolnem nasprotju z **ugotovitvami resnih znanstvenikov in z izjavami priznanih strokovnjakov za prehrano**. Tako sta na primer leta 2003 strokovni združenji **AND (Academy of Nutrition and Dietetics)** in **DC (Dietitians of Canada)** v skupni izjavi jasno zavzeli stališče o zdravstvenih koristih veganske prehrane. V teh dveh organizacijah je najti najbolj priznane prehranske strokovnjake iz ZDA in Kanade. Samo AND ima okoli 70.000 članov. V izjavi med drugim beremo:

'Dobro načrtovana veganska prehrana in druge vrste vegetarijskega prehranjevanja so primerne za posameznike v vseh življenjskih obdobjih, tako

med nosečnostjo in dojenjem, kot tudi v zgodnjem in kasnejšem otroštvu ter mladostništvu.'

Tudi **profesor dr. Claus Leitzmann**, eden izmed najbolj znanih in uglednih nemških prehranskih strokovnjakov, je nedvoumen:

'Študije na veganih, ki so bile izvedene po celem svetu in pri nas, kažejo, kako so vegani v povprečju občutno bolj zdravi kot ostalo prebivalstvo. Pogosteje imajo tako telesno težo, krvni pritisk, krvne maščobe in holesterol, ledvično funkcijo, kakor tudi splošno zdravstveno stanje v mejah normalnega.'

Leta 2009 je AND (Academy of Nutrition and Dietetics) objavila posodobljeno izjavo o svojem stališču do vegetarijanske in veganske prehrane ter še okrepila svojo podporo tema načinoma prehrane. – **AND zaključuje, da so dobro načrtovane in izvedene vegetarijanske oblike prehranjevanja (vključno z vegansko prehrano) zdrave in primerno hranljive za odrasle, dojenčke, otroke in mladostnike ter da lahko pomagajo preprečevati in celo zdraviti kronične bolezni, kot so: bolezni srca, rak, debelost in sladkorna bolezen.** Izjava, objavljena julija 2009 v reviji 'Journal of the American Dietetic Association', izraža uradno stališče AND glede vegetarijanske in **veganske prehrane**:

'Stališče American Dietetic Association (op. prev.: tako se je takrat imenovala AND) je, da so vegetarijanski načini prehranjevanja, vključno s popolnoma vegetarijansko ali vegansko prehrano, zdravi, prehrabeno-fiziološko zadostni, obenem pa zagotavljajo zdravstvene koristi pri preprečevanju in zdravljenju določenih bolezni. Dobro načrtovana vegetarijanska prehrana je primerna za posameznike v vseh življenjskih obdobjih, tako med nosečnostjo in dojenjem, kot tudi za otroke vseh starosti, adolescente in športnike.'

PCRM (Physicians' Committee for Responsible Medicine) je neprofitna zdravstvena organizacija za preventivno medicino, klinične raziskave in višje etične standarde ter večjo učinkovitost raziskav. PCRM priporoča veganstvo kot najbolj zdravo prehrano, in to tudi logično prepričljivo utemeljuje:

'Veganska prehrana, ki ne vsebuje nobenih živil živalskega izvora, je celo bolj zdrava kot vegetarijanska prehrana. Veganska prehrana ne vsebuje holesterola in ima manj maščob, nasičenih maščob in kalorij kot vegetarijanska hrana, saj izključuje mlečne izdelke in jajca. Znanstvene raziskave kažejo, da se število zdravstvenih koristi povečuje z zmanjševanjem količine živil živalskega izvora v prehrani, zato je veganska prehrana najbolj zdrava izmed vseh.'

Dr. T. Colin Campbell, avtor knjige 'Kitajska študija: najcelovitejša kdajkoli narejena študija o prehrani in osupljivih posledicah prehrane ter hujšanja na dolgoročno zdravje', takole pojasnjuje koristi rastlinske prehrane:

'Veliko večino vrst raka, srčno-žilnih bolezni in drugih degenerativnih bolezni lahko preprosto preprečimo s preходом na rastlinsko prehranjevanje.'

Dr. T. Colin Campbell, zaslužni profesor prehranske biokemije na univerzi Cornell, je bil več kot 40 let eden izmed vodilnih znanstvenikov na področju prehranskih raziskav. Objavil je več kot 300 raziskovalnih člankov. Njegova zapuščina, projekt Kitajska študija, je najobsežnejša raziskava o zdravju in prehrani, ki je bila kdaj koli objavljena.

Nekaj citatov iz knjige 'Kitajska študija' prof. dr. Colina Campbella:

'Ljudje, ki so jedli največ mesa in živalskih beljakovin, so imeli največ kroničnih bolezni. Celo razmeroma majhne količine živalskih beljakovin so bile povezane s škodljivimi učinki. Ljudje, ki so jedli največ rastlinske hrane, so bili najbolj zdravi in niso bili nagnjeni h kroničnim obolenjem.'

'Katere beljakovine dosledno in močno spodbujajo raka? Kazein, ki predstavlja 87 % beljakovin kravjega mleka, spodbuja raka na vseh stopnjah.'

'Hranilne snovi živalskega izvora so povečale razvoj tumorjev, na drugi strani pa so hranilne snovi rastlinskega izvora razvoj tumorjev zmanjševale.'

'Močna povezava prehrane z visoko vsebnostjo živalskih beljakovin in maščob, z reproduktivnimi hormoni in zgodnjo menstruacijo, kar poveča tveganje za raka dojk, je pomembna ugotovitev. Daje nam jasno vedeti, da naši otroci ne smejo uživati prehrane z visoko vsebnostjo živil živalskega izvora.'

'Vnos živalskih beljakovin v Kitajski študiji je bil prepričljivo povezan z razširjenostjo raka v družinah.'

'Ljudje, ki zaužijejo največ živalskih beljakovin, imajo največ bolezni srca, raka in sladkorne bolezni.'

'Te ugotovitve (...) kažejo, da se lahko težave s srcem, sladkorna bolezen in debelost odpravijo z zdravo prehrano. Druge ugotovitve kažejo, da na različne oblike raka, avtoimunske bolezni, zdravje kosti, zdravje ledvic, motnje

možganov v starosti (kot Alzheimerjeva bolezen) močno vpliva prehrana. Kar je še pomembnejše, prehrana, za katero se je velikokrat potrdilo, da zdravi oz. preprečuje te bolezni, je prehrana, ki vključuje polnovredna rastlinska živila in za katero sem že prej, v laboratorijskih eksperimentih in v Kitajski študiji, ugotovil, da spodbuja optimalno zdravje. Rezultati so konsistentni.'

'Dokazi, zbrani od raziskovalcev po vsem svetu, kažejo, da je prehrana, ki je dobra za preprečevanje raka, dobra tudi za preprečevanje bolezni srca, debelosti, sladkorne bolezni, sive mrežnice, makularne degeneracije, Alzheimerjeve bolezni, kognitivnih motenj, multiple skleroze, osteoporoze in drugih bolezni. Ta prehrana lahko koristi vsakomur, ne glede na gene ali osebne nagnjenosti k določeni bolezni. Vse te bolezni, tudi druge, se pojavijo zaradi istega vzroka: nezdrave, večinoma strupene prehrane in življenjskega sloga, ki spodbuja bolezni in ne spodbuja zdravja. Z drugimi besedami – zahodne prehrane. In nasprotno, obstaja prehrana, ki deluje proti vsem tem boleznim – prehrana s polnovredno rastlinsko hrano.'

'Na kratko, govori o mnogih zdravih učinkih prehranjevanja z rastlinskimi živili in predvsem o zdravju škodljivih živilih na živalski osnovi, ki vključujejo vse vrste mesa, mleka in jajc.'

'Spoznal sem, da so nekateri izmed naših najbolj svetih običajev napačni in da ne razumemo popolnoma, kaj dejansko zdravje je. Večina nič hudega slutečih je na žalost plačala najvišjo ceno.'

'Moj cilj je na novo opredeliti naše razmišljanje o prehranskih informacijah, odpraviti zmedo, poenostaviti zdravje in svoje trditve utemeljiti z dokazi iz strokovno preverjenih prehranskih raziskav.'

'Eno izmed srečnih odkritij med goro prehranskih raziskav, je bilo, da sta dobra prehrana in dobro zdravje preprosta. Biologija odnosa med hrano in zdravjem je izjemno zapletena, vendar je sporočilo še vedno preprosto. Priporočila, ki prihajajo iz objavljene literature, so tako preprosta, da jih lahko združim v en stavek: Jejite polnovredno rastlinsko hrano, čim manj rafiniranih živil, dodane soli in dodanih maščob.'

'Ne glede na to, ali znanstveniki, zdravniki ali oblikovalci politike menijo, da se bo javnost spremenila ali ne, se mora laik zavedati, da je prehrana z živili izključno rastlinskega izvora daleč najbolj zdrava.'

Dr. Caldwell Esselstyn je bil 1994/1995 imenovan za najboljšega zdravnika ZDA. On je npr. uvedel nekdanjega predsednika ZDA Billa Clintona v vegansko prehrano. Dr. Esselstyn je napisal knjigo 'Prevent and Reverse Heart Disease' (Preprečite in obrnite potek srčne bolezni). V njej poroča o svoji raziskavi, izvedeni v 80-tih in 90-tih letih, v kateri se je ukvarjal z najbolj bolnimi srčnimi bolniki, ki jim ni bilo več mogoče pomagati z zdravlili ali operacijo in pred katerimi je bilo pogosto le še kratko življenje. Vsi pacienti, ki so se dosledno držali njegove nemastne veganske prehrane, niso samo dočakali izida njegove knjige, ampak so si znova pridobili svoje zdravje.

Spoznanja dr. Esselstyna in drugih znanstvenikov kažejo, da ne bi bilo treba nikomur zboleti za boleznimi srca in ožilja, saj so pogojena z napačno prehrano. Povzročajo jih uživanje mesa, mleka, mlečnih izdelkov, jajc in rib. Dr. Esselstyn naravnost pove, zakaj niti vegetarijanska prehrana ni zdrava:

'Uživanje maščob povzroči, da telo samo ustvari velike količine holesterola, zaradi česar vegetarijanec, ki se hrani z oljem, maslom, sirom, mlekom, sladoledom ter oblitim in polnjenim pecivom, zboli za koronarno srčno boleznijo, čeprav se izogiba mesu.'

Dr. Esselstyn v vseh svojih javnih nastopih in v svoji knjigi poudarja, da je zdrava samo čisto rastlinska prehrana brez kakršnih koli živil živalskega izvora. Samo takšna hrana lahko prepreči ali ozdravi srčne bolezni. Odklanja kakršno koli odstopanje od stroge veganske prehrane:

'Ključ do uspeha je v doslednem upoštevanju podrobnosti. V našem programu popolnoma izločimo vnos vseh gradnikov arterioskleroze. Brez izjeme. Pacienti morajo izrek 'Malce ne more škoditi' izbrisati iz svojega besednega zaklada in misli. Danes vemo, da drži ravno nasprotno: Že čisto malo lahko škoduje – in tudi v resnici škoduje.'

Kljub ogromni količini dokaznega gradiva na osnovi resnih znanstvenih dejstev pa velik del medijev, neobveščениh zdravnikov in tako imenovanih 'prehranskih strokovnjakov' raje razširja **pristranska mnenja, zavajajoče trditve** industrije in napačne, zastarele **doktrine**. Vse je prvovrsten **škandal zdravstvene politike**. Za zdravstvene strokovnjake bi moralo biti preprečevanje bolezni pomembno vsaj toliko kot zdravljenje bolezni. Vendar pa milijarde dolarjev vreden zdravstveni sistem – vključno z zdravniki, bolnišnicami, farmacevtskimi podjetji itd. – zasluži večino denarja z zdravljenjem bolezni. Vsestranska preventivna zdravstvena politika bi to zdravstveno industrijo prikrajšala za velik del

njenega prihodka. Če gledamo z vidika vpliva, ki ga imajo zdravstvena, mesna in mlekarska industrija na politiko, ni presenetljivo, da je preprečevanje bolezni z bolj zdravim prehranjevanjem zapostavljeno. Velik del živilske industrije zasluži veliko denarja s prodajo nezdrave hrane. Posledično zdravstvena industrija čudovito zasluži z zdravljenjem bolezni, ki jih je povzročila nezdrava prehrana. Tako se sklene krog, v katerem trpijo ljudje, živali in okolje. Seveda lahko vsak povprečno inteligenten človek uvidi, kako je v **njegovem lastnem interesu**, da sam poskrbi za zdravo prehrano.

Raznovrstna in primerno načrtovana **veganska prehrana je najbolj zdrava oblika prehranjevanja**. Vendar pa ni brezpogojno zdrava vsaka prehrana, ki izključuje meso, mleko, sir in ribe. Čeprav številne znanstvene raziskave o prehrani ugotavljajo, da je večina vegetarijancev in veganov bolj zdravih od mesojedcev, pa **mora biti veganska prehrana še vedno raznovrstna in dobro uravnotežena, da je zdrava! Razen tega tudi ne sme vsebovati preveč rafiniranega sladkorja in olj oz. maščob.**

Vegani morajo biti zlasti dobro seznanjeni s potencialnimi viri **vitamina B12**, ki ga proizvajajo samo mikroorganizmi (bakterije) in ga zato v glavnem najdemo v hitro pokvarljivih živilih živalskega izvora, kot so: meso, drobovina in mleko. Domnevno lahko nekatere vrste rastlinske hrane pod določenimi pogoji vsebujejo dovolj vitamina B12, vendar je ta vir preveč negotov, zato o tej možnosti ne bomo govorili. Pomanjkanje vitamina B12 je eden izmed glavnih argumentov, zaradi katerega tako imenovani 'strokovnjaki' odsvetujejo vegansko prehrano. Da bi bilo veganstvo tudi v resnici najbolj zdrav način prehranjevanja, je treba poskrbeti za raznovrstnost hrane in primeren vnos vitamina B12.

Z zdravniškega vidika je priporočljivo poskrbeti za zadosten vnos vitamina B12 z uživanjem obogatenih živil (sokov, sadno-žitnih kaš za zajtrk, sojinega mleka itd.), in, zaradi gotovosti, z jemanjem prehranskega dodatka z vitaminom B12.

V nasprotnem primeru je potrebno redno preverjati nivoje vitamina B12 v krvi. Vendar pa bi bilo absurdno, da bi zavrnili vegansko prehrano zaradi skrbi glede pomanjkanja vitamina B12, upošteva vso škodo, ki jo telesu naredijo meso, mlečni izdelki in ribe. **Kazati s prstom na potencialno pomanjkanje vitamina B12 – ki se mu lahko zlahka izognemo z uživanjem obogatene hrane in jemanjem dodatkov – in še naprej jesti meso, mlečne izdelke itd., ki očitno škodujejo našemu zdravju, je ne le docela nesorazmerno, ampak prav nerazumno.**

Preberite, prosim, knjigo: **‘Kitajska študija’ prof. dr. Colina Campbella**. Ali še bolje: preštudirajte jo! – To bo zagotovo **najbolj pomembna knjiga vašega življenja**. Gre za vaše zdravje, za kakovost vašega življenja v starosti ter za zdravje in življenje vaših otrok, za katere ste odgovorni.

Dr. Esselstyn v svoji knjigi **‘Prevent and Reverse Heart Disease’** (Preprečite in obrnite potek srčne bolezni) opozarja, da ima 70 % ameriških najstnikov v starosti 12 let zaradi tipične zahodnjaške prehrane z mesom, mlekom, mlečnimi izdelki in rafiniranim sladkorjem v žilah maščobne obloge, ki so neposredni predhodnik srčnih obolenj. O tem poroča tudi dr. Campbell: ‘Preiskava v vojni padlih ameriških vojakov, ki so bili v povprečju stari samo 22 let, je pokazala, da ima 77,3 % pregledanih vojakov srce z izraženimi simptomi srčnega obolenja.’ Pri starosti 22 let! Pretežki in nesposobni za vojaško službo so bili pred tem že izločeni!

Vsak otrok si zasluži, da z najbolj zdravo prehrano pridobi najboljše telesno in duševno zdravje in s tem najboljše možnosti na začetku svojega življenja. Zato ima vsak otrok pravico do zdrave, raznolike veganske prehrane. Ena od bistvenih odgovornosti staršev oz. vzgojiteljev je, da se v interesu svojih otrok seznanijo z resnim, znanstveno utemeljenim znanjem o prehrani in to znanje tudi dosledno prenašajo v prakso.

Poskrbite tudi za življenje in zdravje hišnih ljubljencev, ker ste odgovorni tudi zanje. Veganska prehrana namreč ni najbolj zdrava samo za ljudi. Celo domače živali, posebej psi, so bolj zdravi in živijo dlje ob uravnoteženi veganski prehrani. To potrjujejo tako bogate izkušnje z veganskimi ljubljenci kot tudi eksperimenti prof. Campbella. Moj vegansko hranjen pes Felix je dočakal 19 let.

Leto za letom vedno znova ugotavljam isto: **kdor je proti veganstvu, bodisi ne ve dovolj o njem bodisi zasluži s prodajo živil živalskega izvora.**

Prof. Campbell je vegansko prehrano predstavil takole:

‘Prvi mesec zna biti naporen, a potem je veliko lažje – za mnoge pravi užitek. Vem, da je to težko verjeti, dokler ne doživite sami, a okus se spremeni, ko se prehranujete z rastlinskimi proizvodi ... Pomembno je, da se lahko prehranujete z rastlinskimi živili z velikim veseljem in zadovoljstvom. A prehod na takšno prehranjevanje je izziv. Obstajajo tako psihološke kot praktične ovire. Potrebna sta čas in trud. Mogoče ne boste deležni podpore vaših prijateljev in družine. A koristi niso nič manj kot čudežne. Presenečeni boste, kako naenkrat vse postane enostavno, ko oblikujete nove navade.’

Priporočam za nadaljnji študij:

- T. Colin Campbell, Kitajska študija – Najcelovitejša kdajkoli narejena študija o prehrani in zdravju, SITIS Maribor, ISBN 978-961-9092-23-1
- Caldwell B. Esselstyn, Prevent and Reverse Heart Disease, Avery (Penguin Group)
- Maria Rollinger, Milch besser nicht, JOU-Verlag
- Kleine Zusammenfassung der gesundheitlichen Schädigungen durch Milch-produkte, www.ProVegan.info/schaedigung-milch
- John Robbins, The Food Revolution: How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World
- Physicians' Committee for Responsible Medicine, www.pcrm.org
- Gill Langley, Vegan Nutrition
- ADA (American Dietetic Association), Izjava o stališču glede zdravstvenih koristi vegetarijanske in veganske prehrane, 2009, www.ProVegan.info/ada
- Seznam nutricionističnih študij s celega sveta: www.ProVegan.info/studien
- Gabel statt Skalpell (Raje vilice kot nož), zelo dober in informativen film na DVD o delu prof. Campbella, dr. Esselstyna in drugih znanstvenikov
- TV poročilo NDR (Norddeutscher Rundfunk, ARD) o zdravju škodljivih posledicah uživanja mleka, www.ProVegan.info/video-milch
- Angel Flinn, blog avtorice iz združenja Gentle World o veganski prehrani, www.care2.com/causes/animal-welfare/blog/vegan-123/
- Zemljani (Earthlings) – pretresljiv dokumentarec o industrijski vzreji živali, Joaquin Phoenix kot pripovedovalec, v angleščini: www.ProVegan.info/video-earthlings-en ali hrvaščini: www.youtube.com/watch?v=YOa1j2wtPc



Veganstvo

Za človekove pravice

Približno ena milijarda (1.000.000.000) ljudi na svetu strada. Vsako leto zaradi lakote umre okoli 30 milijonov (30.000.000) ljudi – ali ena oseba vsako sekundo.

Vsak dan zaradi lakote umre med 6.000 in 43.000 otrok, medtem pa mesna in mlečna industrija porabljata okrog 40 % svetovnega ulova rib, okrog 50 % svetovnega pridelka žita in približno 90 % svetovnega pridelka soje za prehrano živali na farmah! 80 % lačnih otrok živi v državah, ki pridelajo presežek živil, medtem ko tamkajšnji otroci ostajajo lačni in umirajo od lakote, ker gre presežek pridelanega žita v izvoz ter za hrano živine.

Uporaba rastlinske hrane za proizvodnjo nezdravih izdelkov živalskega izvora je absurdna, škandalozna in nadvse potratna: za pridelavo enega samega kilograma mesa je potrebnih do 16 kilogramov rastlinske hrane in 10 do 20 ton (10.000 do 20.000 litrov!) vode, odvisno od vrste živali.

Čeprav so prebivalci držav 'tretjega sveta' pogosto lačni in umirajo od lakote, mnoge izmed teh držav izvažajo kmetijske pridelke v industrijsko razvite države, kjer jih uporabljajo kot krmo za živali. Gotovo poznate znani rek: 'Živali bogatašev jedo kruh revežev.'

Primer: lakota v Etiopiji je leta 1984 izbruhnila zato, ker so pridelke izvažali v Evropo in z njimi krmili živali, in ne zato, ker tamkajšnje kmetijstvo ne bi moglo pridelati hrane. Zaradi lakote je umrlo na deset tisoče ljudi, medtem pa so evropske države še naprej uvažale žito iz Etiopije in z njim krmile piščance, prašiče in krave. Če bi to žito uporabili za prehrano Etiopijcev, lakote ne bi bilo. V Gvatemali je podhranjenih približno 75 % otrok, mlajših od 5 let, obenem pa država letno pridelava več kot 17.000 ton mesa za izvoz v ZDA. Za prehrano živali, ki jih zakoljejo, da pridobijo to meso, porabijo ogromne količine žita in soje – hrane, ki ostaja nedostopna podhranjenim otrokom. Torej: namesto da bi hranili lačne ljudi po svetu, jim jemljemo hrano in z njo redimo živali, ki jih zlorabljamo na farmah, da lahko potešimo svojo odvisnost od mesa, jajc in mlečnih izdelkov, ki povzročata bolezni.

Leta 2002 so v britanskem časniku **The Guardian** zapisali:

'Očitno je, da je veganska prehrana edini etični odgovor na verjetno najbolj pereči problem socialne nepravičnosti na svetu (svetovno lakoto).'

Dr. Walden Bello, direktor ustanove 'Institute for Food and Development Policy', pravi, da je 'na svetu dovolj hrane za vse. Vendar je tragično, da se veliko svetovne hrane in virov namenja za vzrejo krav in drugih živali, ki jih izkorišča industrija – torej hrane za premožne – medtem ko milijoni otrok in odraslih trpijo zaradi podhranjenosti in stradanja.'

Izjava **Worldwatch Institute** je nedvoumna:

'Uživanje mesa je neučinkovita poraba žit – žita so porabljena bolj učinkovito, če jih ljudje zaužijejo neposredno. Nenehna rast donosa mesne proizvodnje je odvisna od hranjenja živali z žiti, kar vodi do konkurenčnega boja za žita med bogatimi mesojedci in revnimi po svetu.'

Zgoraj omenjeni **dr. W. Bello** je poudaril, da je reja živali zaradi mesa potrata virov:

'... prehranjevanje bogatih ljudi po svetu s hitro hrano in mesom ohranja svetovni prehranski sistem, ki lačnim odteguje vire hrane.'

Philip Wollen je nekdanji podpredsednik Citibank, ki ga je pri 34. letih avstralska revija The Australian Business Magazine vključila na listo 40 najvplivnejših vodilnih ljudi. Pri 40. letih je popolnoma spremenil svoje življenje, ker je hotel prispevati svoj delež k boju proti zločinom nad živalmi, ljudmi in okoljem:

'Ko potujem po svetu, vidim, kako revne dežele prodajajo svoje žito Zahodu, medtem ko jim lastni otroci v naročju stradajo. In Zahod s tem žitom krmi živali. Ali res lahko samo na ta način pridemo do zrezka? Ali sem res edini, ki vidi, da je to zločin? Verjemite mi, vsak kos mesa, ki ga pojemo, je klofuta na solzni obraz stradajočega otroka. Ko pogledam v njegove oči, ali naj bom tiho? Zemlja lahko rodi dovolj za potrebe vseh. Ne pa dovolj za pohlep vseh.'

Dva citata **Jeana Zieglerja**, bivšega člana švicarskega državnega zbora in posebnega poročevalca Združenih narodov:

'Svetovni pridelek žitaric znaša približno 2 milijardi ton na leto. Preko 500.000.000 ton gre za krmo živali v bogatih državah – medtem ko v 122 državah Tretjega sveta po podatkih statistike ZN od lakote vsak dan umre 43.000 otrok. Pri tem grozotnem masovnem pomoru nočem več sodelovati: za začetek ne jem več mesa.'

'Otrok, ki danes umre zaradi lakote, je umorjen.' – Kdo ga je umoril? Vsi, ki sodelujejo v tem sistemu. Torej tudi tisti potrošniki, ki s svojim nakupom ta sistem financirajo!

Politika, posebno politika EU, proti vsaki logiki in morali bogato subvencionira mesno in mlekarstvo industrijo z davkoplačevalskim denarjem. Kmetijske subvencije EU predstavljajo skoraj polovico proračuna EU, več kot 50 milijard evrov na leto. Absurdnost in nesmiselnost subvencij EU postane še bolj očitna, če vemo, da so do 1. januarja 2010 več let hkrati financirali kampanjo proti kajenju in gojenje tobaka ter s tem zapravljali davkoplačevalski denar.

Vse več ribiških flot iz industrializiranih držav – vključno z ZDA, Japonsko in evropskimi državami – kupuje ribolovne pravice v vodah, ki obkrožajo revne

države v Afriki, Južni Ameriki in drugod. Ko izropajo te vode, gredo drugam, za seboj pa pustijo opustošeni ekosistem in lačne domačine. V članku, objavljenem v britanskem časniku The Guardian, piše:

'Lahko jemo ribe, vendar le, če smo pripravljeni nositi odgovornost za porušenje morskih ekosistemov in – ker evropske ladje ropajo zahodnoafriška morja – lakoto najrevnejših ljudi na Zemlji. Iz tega neizogibno sledi, da je edina trajnostna in socialno pravična rešitev, da prebivalci bogatega sveta postanejo vegani, tako kot je večina ljudi na Zemlji.'

Vsakdo izmed nas ima vsak dan možnost odločiti se, ali želi z nakupom mesa, mleka, sira, jajc in rib sodelovati v sistemu živilorejske industrije, z vsemi njenimi krutimi posledicami za okolje, stradajoče ljudi in živali po vsem svetu.

Priporočam za nadaljni študij:

- John Robbins, The Food Revolution – How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World. – Odlična knjiga, ki jo toplo priporočam!
- Philip Wollen, posnetek govora v nemščini: www.ProVegan.info/video-philip-wollen ali v slovenščini: <http://youtu.be/9KwEIIYEMrk>



Veganstvo

Moralni razlogi

V današnji družbi se izkoriščanje živali za človeško uporabo (npr. reja krav za mleko), njihovo mučenje (npr. živali, ki jih uporabljajo v poskusih) in ubijanje (npr. klanje živali za meso) šteje za popolnoma normalno in tudi moralno sprejemljivo.

Evolucija je človeštvu dala sposobnost spoznati to izkoriščanje živali. Privilegirani položaj za človeštvo predstavlja skušnjava, kako si prisvojiti 'pravico močnejšega'. Ta samopodeljena pravica se uporablja kot moralna osnova za izkoriščanje, mučenje in ubijanje živali.

V nasprotju s tem moralne vrednote naše družbe ne temeljijo na 'pravici močnejšega'. Pravi etični okvirji ne dovoljujejo močnejšim enostavno in poljubno postavljati moralna pravila, da bi zadostili lastnim interesom. Zato se 'pravica močnejšega' in prave moralne vrednote med seboj izključujejo. Čeprav je jasno, da 'pravica močnejšega' ni skladna z moralnimi vrednotami naše družbe – v resnici je namen moralnih vrednot zaščititi šibkejše pred samovoljnimi dejanji močnejših – je še vedno potrebno proučiti, ali lahko imamo človekovo izkoriščanje živali za moralno sprejemljivo.

V poskusu, da bi moralno upravičila izkoriščanje živali, se družba poslužuje posebnega 'etičnega' konstrukta. Človeška vrsta sama sebi pripisuje višjo lastno vrednost in enostavno izključuje živali iz sicer veljavnih etičnih meril. Mogočnost t. i. 'pravice močnejšega' nam preprosto dovoljuje, da dvignemo lastno 'vrednost' in izključimo živali. Ta posebni konstrukt, ki ga ljudje uporabljajo kot argument, s katerim bi lahko moralno upravičili izkoriščanje živali, je potrebno logično proučiti, da bi ugotovili, ali je združljiv z moralnimi vrednotami. Kot že rečeno, pa je značilnost prave morale, da ni odvisna od 'pravice močnejšega', njena veljavnost pa ni odvisna od interesov močnejšega.

Predstavljam si, da obstaja bolj razvito 'superbitje', ki je v primerjavi s človekom veliko močnejše in inteligentnejše. (Ni nemogoče, da bodo znanstveniki nekega dne s pomočjo genetskega inženiringa ustvarili takšno bitje.) Tako 'superbitje' bi verjetno imelo enako nadvlado nad ljudmi, kot jo imajo danes ljudje nad živalmi. Samoumevno bi se 'superbitja' imela za 'večvredna' od ljudi. Samoumevno bi zato vpeljala podoben etični konstrukt, s katerim bi ljudi izključila iz sicer za njih veljavnega sistema moralnih vrednot.

Ali bi potem ta 'superbitja' imela 'moralno' pravico močnejšega, da:

- Mučijo ljudi na industrijskih farmah ali v koncentracijskih taboriščih do konca življenja?
- Koljejo ljudi v klavnicah, nekatere celo pri polni zavesti?
- Vedno znova oplojujejo človeške matere, da jim lahko kradejo mleko?
- Jemljejo nenehno nosečim materam dojenčke, da ne bi pili njihovega mleka?
- Ubijajo dojenčke, ki so jih odvzeli človeškim materam, da jih lahko predelajo v klobase in drugo meso?
- Ubijajo vse okužene ljudi in njihove sorodnike v masovnih klavnicah?

- Prevažajo ljudi po več dni brez hrane in vode?
- Na ljudeh testirajo zdravila, ne glede na trpljenje, ki jim ga s tem povzročajo?
- Izvajajo krute 'znanstvene' raziskave na ljudeh?
- Na ljudeh testirajo strupe, da bi določili smrtni odmerek?
- Imajo obrede ubijanja ljudi v 'bikoborskih arenah' za kulturno slavo?
- Postavljajo zaprte ljudi na ogled in te zapore imenujejo živalski vrt?
- V t. i. cirkusih razkazujejo ljudi, ki jih prisilijo k izvajanju trikov?
- Streljajo ljudi in temu pravijo športni lov, ob tem pa celo trdijo, da so to okoljevarstveni ukrepi?
- Izdajajo zakone o zaščiti ljudi, ki dovoljujejo ubijanje ljudi – nekaterih celo pri polni zavesti – za prehrano z njihovim nezdravim mesom in oblačenje v njihove kože?
- Izvajajo poskuse na ljudeh, da bi preizkusili zdravila, razvita za zdravljenje bolezni, ki jih povzroča nezdravo prehranjevanje s človeškim mesom?
- Verjetno bi se vam zdelo nemoralno, če bi 'superbitja' z vami in vašimi ljubljenimi ravnala na ta način. Ampak zakaj? Ta 'superbitja' bi imela **popolnoma enak odnos** do ljudi, kakor ga imamo ljudje danes do živali. Samo 'pravica močnejšega' ustvarja 'moralno' osnovo za upravičevanje uživanja mesa in vseh krutosti, ki so posledica kupovanja živil živalskega izvora.

Arthur Schopenhauer je nekoč rekel: 'Sočutje je osnova morale.' To vključuje sočutje do šibkejšega bitja, ki mi je prepuščeno na milost in nemilost. Seveda vi kot sočuten človek zagovarjate trditev, da 'superbitje' ravna moralno samo v primeru, da vam in vašim ljubljenim pusti živeti. Če torej menite, da bi bilo nemoralno, če bi 'superbitja' izkoriščala ljudi na podlagi samovoljne in samopodeljene 'pravice močnejšega', je **edini logični zaključek**, da je enako nemoralno, če ljudje izkoriščajo živali na podlagi istega 'moralnega' konstrukta.

Posledično moralno ravnamo ljudje s šibkejšimi živalmi, ki so nam prepuščene na milost in nemilost, samo tedaj, ko jim pustimo živeti in jih kot potrošniki s kupovanjem mesa, mleka in jajc v trgovinah ne izpostavljamo okrutnemu izkoriščanju. Ali moralne vrednote za vas obstajajo samo takrat, ko vam koristijo in vas ščitijo pred 'pravico močnejšega'?

Če lahko moralo poljubno prilagajamo in je odvisna od lastnega položaja in moči, potem to ni prava morala, ampak navidezna morala, ki upravičuje

zadovoljevanje lastnih sebičnih interesov na račun šibkejših, nemočnih bitij. Takšna navidezna morala je pomožni psihološki konstrukt za prikrievanje sodelovanja v zločinih nad šibkejšimi bitji in utišanje lastne slabe vesti.

Kakšna 'morala' pa je to, če jo priznavamo samo takrat, kadar imamo od nje surove egoistične koristi na račun šibkejših, zavračamo pa jo v primeru, če bi dovoljevala močnejšemu od nas, da nam povzroča silno trpljenje, nas izkorišča in ubije?! Taka hlinjena morala je v resnici pokvarjena navidezna morala, podkrepljena z dvojnimi standardi in moralnimi zločini.

Dokazali smo, da 'posebni etični konstrukt' naše družbe, ki je trenutno v uporabi v odnosu do živali, temelji na napačnem razmišljanju in protislovni 'navidezni morali', namenjeni za upravičevanje zločinov nad šibkejšimi bitji. Zločini, ki so legitimni zaradi te navidezne morale, so uzakonjeni s t. i. zakoni za 'zaščito' živali tako, da dajejo vtis moralne neoporečnosti in vanje na prvi pogled skoraj ni mogoče podvomiti. Vendar pa logični pregled dejstev jasno in vsakomur razumljivo razkriva nemoralno temeljev za izkoriščanje živali.

Zdaj se lahko sami odločite: Ali se želite skrivati za navidezno moralo in s porabo mesa, jajc in mlečnih izdelkov sodelovati v zločinih nad šibkejšimi bitji, ali pa želite v svojem življenju dati priložnost pravi in nedeljivi morali, ki upošteva pravice in dobrobit šibkejših bitij?

Priporočam za nadaljni študij:

- John Robbins, *The Food Revolution – How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World.*
– Odlična knjiga, ki jo zelo priporočam!



Veganstvo

Za zaščito in pravice živali

Na prvi pogled je težko dobiti popolno sliko o razširjenosti in resnosti zlorabljanja živali. Dogajanje je skrito za visokimi stenami, da ne bi pokvarilo apetita naročnikom, torej potrošnikom mesa, jajc in mlečnih izdelkov.

Občasno lahko na televiziji vidimo reportaže in dokumentarne filme, ki pokažejo pogoje, v katerih trpijo živali na industrijskih farmah, v klavnicah, med transporti itd. Vendar živilnarska industrija – in politiki – potrošnike hitro pomirijo, češ da so ti prispevki 'lažni', 'prirejeni' in 'zastareli', ali da so prikazane 'izjeme' itd. A vsakdo, ki od blizu pogleda dejstva, hitro ugotovi, kako zares strašno je

trpljenje živali. Najboljši način, da dobimo realno sliko, je osebna prisotnost pri dogajanju na industrijskih farmah in v klavnicah ali pa ogledi filmov, ki prikazujejo, kaj se dogaja v tistih prostorih. Na žalost je mogoče le delno opisati trpljenje le z besedami.

Veterinarka dr. Christiane M. Haupt je napisala razkrivajoče poročilo o svoji izkušnji v povsem običajni mesni industriji. Sledi celotno poročilo, ki je v angleščini na voljo na spletni strani <http://www.vegetarismus.ch/heft/98-2/schlacht-en.htm>.

Zavoljo majhnega grižljaja mesa ...

Poročilo dr. Christiane M. Haupt

‘Sprejemamo le živali, ki so bile pripeljane v skladu z zakonom o zaščiti živali in so pravilno označene,’ piše na tabli nad betonsko dostavno rampo. Na drugem koncu rampe leži mrtva svinja, otrpla in bleda. ‘Da, nekatere poginejo že med transportom. Srčna odpoved.’

Kakšna sreča, da sem s sabo vzela svoj stari jopič. Čeprav je šele začetek oktobra, reže oster mraz, vendar me ne zebe le zaradi tega. Roke zakopljem v žepe, obraz prisilim v prijazen izraz in poskušam poslušati direktorja klavnice, ki mi ravnokar razlaga, da živih živali že dolgo ne preiskujejo več, ampak jih zgolj ogledujejo. Kako bi le zmogli preiskati 700 prašičev dnevno! ‘Sicer pa bolnih živali tako ni zraven. Le-te bi takoj poslali nazaj, dobavitelja pa bi doletela občutna kazen. To bi storil le enkrat in nikoli več!’ Prikimam zaradi nuje – kajti moram skozi to, moram zdržati, teh šest tednov moram preživeti in vprašam: ‘Kaj se zgodi z bolnimi svinjami?’ – ‘Za njih obstaja posebna klavnica.’ – Marsikaj izvem o odredbah o transportu živine in kako se baje vse bolj natančno izvaja zaščita živali. Te besede, izgovorjene na tem kraju, zvenijo prav shrljivo. Medtem se je pod nami do rampe pripeljalo dvonadstropno vozilo za prevoz živali z večglasno krulečo in cvilečo vsebino. Podrobnosti so v jutranjem mraku komajda razpoznavne; scena ima pridih neresničnosti in spominja na tista pošastna tedenska poročila iz druge svetovne vojne, na sive vagone, polne prestrašenih in bledih obrazov na rampah za nalaganje, preko katerih možje s puškami ženejo človeško množico sklonjenih glav. In nenadoma se sama najdem v tem dogajanju. Kaj takega sanjaš le v nočnih morah, iz katerih se zbudiš ves prestrašen in prepoten: v teh jutranjih meglicah, ledenem mrazu in umazani, pridušeni svetlobi te neznansko grozne stavbe, te anonimne klade iz

betona in jekla in belih ploščic, čisto zadaj ob robu gozdička; tu se dogaja tisto neizrekljivo, o čemer noče nihče nič vedeti.

Kriki so bili prvo, kar sem slišala tega jutra, ko sem prvič prišla na obvezno prakso. Če je ne opravim, bi to pomenilo izgubo petih let študija in propad vseh načrtov za mojo prihodnost. Toda vse v meni – vsaka celica, vsaka misel – čuti odpor, gnus in zgroženost in zavedam se svoje nepojmljive nemoči: morala bom vse to gledati in nič ne morem storiti proti temu; prisilili me bodo k sodelovanju – da se še sama oskrunim s krvjo. Že iz daljave, ko sem stopala z avtobusa, so me kriki svinj zadeli kot vbodljaj z nožem. Šest tednov mi bodo polnili ušesa, uro za uro, neprenehoma. Zdrži. **Zate se bo to nekoč končalo. Za živali nikoli.**

Prazno dvorišče, nekaj vozil s hladilniki, svinjske polovice na kavljih za osvetljenimi vrati. Vse je vrhunsko čisto. To je prednja stran. Iščem vhod, ki se nahaja ob strani stavbe. Dve vozili za prevoz živali peljeta mimo mene, rumeni žarometi v jutranji megli. Slabotna luč mi osvetljuje pot, okna so razsvetljena. Nekaj stopnic in že sem znotraj, od tu naprej je vse v belih ploščicah. Ne vidiš žive duše. Bel hodnik – tu je ženska garderoba. Ura bo kmalu sedem, hitro se preoblečem v belo, belo in še enkrat belo. Izposojena čelada se mi groteskno ziblje na ravnih laseh. Škornji so preveliki. Stopim na hodnik in se skoraj zaletim v pristojnega veterinarja. Spoštljivo se pozdraviva. 'Jaz sem nova praktikantka.' Preden se zares začne – formalnosti: 'Toplo se oblecite, pojdite k direktorju in oddajte svoje zdravstveno spričevalo. Dr. XX vam bo povedal, kje boste pričeli.'

Direktor je dobrodušen gospod, ki mi najprej pripoveduje o dobrih starih časih, ko klavnica še ni bila privatizirana. Potem žal s tem konča in se odloči, da me bo osebno vodil naokrog. In tako sem torej prispela na to rampo. Na desni so prazne betonske staje, obdane s poledenelimi jeklenimi palicami. Nekatere so že napolnjene s svinjami. 'Tu pričnemo z delom že ob petih zjutraj.' Prerivanje, tu in tam ravsanje, nekaj radovednih rilcev se prerine skozi rešetke, iskrive očke, drugi so nemirni in zmedeni. Neka velika svinja vztrajno napada drugo; direktor si najde palico in jo večkrat udari po glavi: 'Sicer se lahko zelo grdo pogrizejo.' Spodaj so z vozila za prevoz živali spustili leseno rampo, prednje svinje se ustrašijo tega poševnega, zibajočega se prehoda in se umikajo nazaj, vendar tiste od zadaj rinejo proti izhodu, **ker je mednje že zlezel gonjač in deli močne udarce z gumijasto cevjo. Pozneje se ne bom več čudila mnogim rdečim podplutbam na svinjskih polovicah.**

'Električna palica za svinje je prepovedana,' razlaga direktor. Nekatere živali si počasi in negotovo upajo storiti prve korake, nakar že pljusne val ostalih za

njimi. Eni zdrsne in zatakne se ji taca, pobere se in šepa naprej. Vse se znajdejo v prehodu iz jeklenih palic, ki jih neizbežno vodi v prazno stajo. Na vsakem ovinku se zagostijo in ne morejo naprej; gonjač besno preklinja in pretepa one zadaj, ki panično poskušajo skočiti na svoje sotrpine. Direktor zmaje z glavo: **'Brez možganov so. Enostavno brez možganov. Kolikokrat sem že povedal, da nič ne pomaga, če pretepajo one zadaj!'** Medtem kot otrpla spremljam to igro – vse to verjetno sploh ni resnično – to le sanjaš, si dopovedujem – se direktor obrne in pozdravi voznika naslednjega tovornjaka, ki je prišel hkrati s prejšnjim in se sedaj pripravlja na raztovarjanje. Razlog, da gre tu vse hitreje, vendar s še več cviljenja, vidim šele, ko se izza padajočih svinj iz tovornjaka pojavi moški, ki se vsem, ki niso dovolj hitre, posveti z elektrošoki. Strmim vanj, nato v direktorja in slednji ponovno zmaje z glavo: **'Saj vendar veste, da je to pri svinjah sedaj prepovedano!'** Mož ga le nejeverno gleda, nato vendarle vtakne svojo napravo v žep.

Od zadaj me nekaj dregne v nogo, obrnem se in pogledam v dvoje iskrivih modrih oči. Poznam veliko prijateljev živali, ki polni navdušenja razglabljajo o tako poduhovljenih mačjih očeh ali o pogledu zvestega psa, – kdo pa govori o inteligenci in radovednosti v očeh prašiča? **Te oči bom zelo kmalu spoznala še na drug način: nemo bodo kričale zaradi strahu, zaradi bolečine bodo otopele, nato bodo izgubile svoj pogled in iztrgane iz očesnih jamic se bodo kotalile po tleh, umazanih s krvjo.** Kot z ostrim nožem me oplazi misel, ki se mi bo v naslednjih tednih sto in stokrat ponovila: **jesti meso je zločin – je zločin ...**

Nato sledi kratek obhod po klavnici, začne se v sobi za odmor. Ena stena ima okna s prostim pogledom na mesarsko halo, kjer se v neskončni vrsti mimo pomikajo obešene blede, krvave svinjske polovice. Neoziraje se na to sedita dva zaposlena pri zajtrku. Sendvič s klobaso. Njuni beli halji sta popacani s krvjo, pod enim gumijastim škornjem še visi košček tkiva. Tukaj je ta nečloveški hrup, ki mi malo pozneje v mesarski hali z vso silo udari v ušesa, še pridušen. Hitro odskočim, ker je svinjska polovica naglo zavila okoli vogala in udarila v predhodno. Oplazila me je, topla je in kot iz testa. **To ne more biti resnično – to je absurd – to je nemogoče!**

Vse se hkrati zruši name. Ostri kriki. Tuljenje strojev. Ropot pločevine. Oster in ogaben smrad zažganih kocin in zasmojene kože. Sopara iz krvi in vroče vode. Smeh, brezskrbni klici. Bliskajoči se noži, skozi kite zapičeni kavljji, na katerih visijo razpolovljene živali brez oči in s trzajočimi mišicami. Kosi mesa in organi pljuskujejo padajo v kanal, napolnjen s krvjo, tako da me ta nagnusna mešanica poškropi. Mastna mesnata vlakna ležijo po tleh, na njih ti zlahka

spodrsne. Ljudje so v belem, s predpasnikov teče kri, pod čeladami in kapami vidiš obraze, ki jih srečaš povsod: v podzemni železnici, v kinu, v supermarketu. Nehote pričakuješ pošasti, vendar so tu le prijazni dedek iz sošeske, zabavni mladenič, ki ga poznaš z ulice, urejeni moški, ki ga srečaš na banki. Vsi me prijazno pozdravljajo. Direktor mi še na hitro pokaže danes prazno halo za zakol krav: 'Govedo je na vrsti ob torkih.' Potem me preda neki ženski in odbrzi, saj ga čaka še veliko dela: 'Halo za klanje si lahko še sami v miru ogledate.' Trije tedni bodo minili, preden bom zbrala dovolj poguma in stopila vanjo.

Prvi dan je bil zame še milosten. Sedim v majhni sobici zraven sobe za odmor in uro za uro režem majhne koščke mesa z vzorcev iz vedra, ki ga sproti polni krvava roka delavca iz klavne hale. Vsak kos – ena žival. Vse skupaj se potem po porcijah zmelje, pomeša s solno kislino in kuha za potrebe testiranja na trihinelozo. Gospa mi vse pokaže. Trihinel oz. lasnic nikoli ne najdejo, vendar je tako predpisano.

Naslednji dan potem sama postanem del tega ogromnega stroja za razkosavanje. Hitro me podučijo: 'Tako, zdaj pa vi odstranite ostanek žrela in zarežite mandibularne limfne vozle. Včasih visi še parkelj na nogah, tega potem odstranite.' Naglo pričnem z rezanjem, to delo mora biti hitro gotovo, trak teče naprej, vedno dalje. Nad mano odstranjujejo druge dele trupla. Če moj kolega dela s preveliko vnemo ali se v kanalu pred mano nabere preveč krvave mešanice, mi ta brozga škropi vse do obraza. Poskušam se umakniti na drugo stran, toda tam razpolavljajo svinje z ogromno žago, ki hkrati brizga vodo; nemogoče je tu stati, ne da bi me premočilo do kosti. **S stisnjenimi zobmi delam naprej in ker moram hiteti ter paziti, da si ne odrežem prstov, mi ne ostane veliko časa za premišljevanje o vsej tej grozovitosti.**

Že naslednji dan si od študijske kolegice, ki je vse to že prestala, sposodim rokavico, pleteno iz kovinske verižice. In preneham s štetjem svinj, ki lebdijo mimo mene in iz katerih curlja kri. Niti gumijastih rokavic ne uporabljam več. Sicer je grozno z golimi rokami rovariti po toplih truplih, ker pa se tako ali tako do ramen umažeš, teče ta lepljiva mešanica telesnih tekočin tudi v rokavice, tako da si lahko tudi te prihraniš. Zakaj še sploh snemajo grozljivke, če vse to obstaja na tem mestu?

Kmalu je nož top. 'Dajte ga meni – nabrusil vam ga bom!' Prijazni dedek, ki je v resnici izkušen kontrolor mesa, mi pomežikne. Potem ko mi vrne nabrušen nož, z menoj pokramlja, mi pove šalo in se vrne na svoje delo. Tudi v bodoče me vzame pod svoje okrilje in mi večkrat pokaže kak majhen trik, ki olajša delo

na tekočem traku. 'Imam prav, da vam tu ni preveč všeč? To se vidi. Vendar žal morate skozi vse to.' Gospod je simpatičen, zelo se trudi, da bi me razvedril. Tudi večina ostalih delavcev se zelo trudi, da bi pomagali; sicer se zagotovo norčujejo na račun vseh teh praktikantov, ki pridejo in gredo, ki so najprej šokirani in nato s stisnjenimi zobmi opravijo svoje delo. Vendar to počnejo dobrohotno, brez šikaniranja. Daje mi misliti, da – z redkimi izjemami – teh ljudi ne morem imeti za pošasti, so le otopeli, kot sem sčasoma otopela tudi jaz. To je samozaščita. Drugače tega ne moreš prenesti. **Ne, resnične pošasti so tisti, ki ta masovni umor dan za dnem naročajo, ki zaradi svoje sle po mesu živali prisilijo v tako bedno življenje in še bednejši konec – druge ljudi pa silijo v ponižujoče delo, ki človeka naredi surovega.**

Počasi postajam majhno kolesce v tem pošastnem stroju smrti. Ure se zdijo kot večnost, a v nekem trenutku postanejo monotoni gibi rok povsem mehanski in utrujajoči. Skorajda zadušeni zaradi tega razglašenelega hrupa in vseprisotnosti neopisljive groze se razum počasi spet izkoplje iz globin otopelih čutil in prične ponovno delovati. Razločuje, razporeja, poskuša doumeti. Vendar je to nemogoče.

Ko drugi ali tretji dan prvič zavestno dojamem, da ožgane in razžagane svinje še trepetajo in mahajo z repkom, se nisem več sposobna premakniti. 'One ... one še trzajo!', pravim mimoidočemu veterinarju, čeprav vem, da to počno živci v mesu. On se hudomušno nasmehne: 'Prekletu, tu je nekdo naredil napako – ta svinja še ni povsem mrtva!' Zaradi strašljivega pulza živalske polovice trepetajo, vsepovsod. **Kraj grozot. Zazebe me do kosti.**

Doma ležem na posteljo in zrem v strop. Ure in ure. Vsak dan. Moji bližnji so razdraženi: 'Ne glej tako neprijazno. Nasmehni se. Saj si po vsej sili hotela postati živinozdravnica.' Da, zdravnica za živali. Ne pa klavec živali. **Ne zdržim več teh pripomb. Te brezbriznosti. Te samoumevnosti morjenja. Želim, moram govoriti, dati to iz svoje duše. Dušim se. Želim pripovedovati o svinji, ki ni mogla več hoditi in je sedela z razkrečenimi zadnjimi nogami. Tako dolgo so jo brcali in tolkli, da so jo spravili v boks za klanje. Pozneje sem si jo ogledala, ko je razžagana nihala mimo mene: obojestransko pretrgana mišica na notranji strani stegen. Klavna številka 530 tega dne, te številke ne bom nikoli pozabila. Rada bi govorila o dnevih, kadar koljejo krave, o nežnih, rjavih očeh, ki so polne panike. In o poskusih pobega, o vseh udarcih in kletvicah, dokler ni nesrečna žival končno v železnem boksu pripravljena na strel s pištolo za omamljanje, s panoramskim pogledom po hali, kjer njene sovrstnice odirajo in režejo na kose – nato smrtni strel, v naslednjem trenutku je že okrog zadnje noge veriga, ki brcajočo in zvijajočo se žival potegne v zrak, medtem ko spodaj že režejo**

stran glavo. Curek krvi močno brizga iz brezglavega, a še vedno zvijajočega se telesa, noge mlatijo po zraku. Želim pripovedovati o grozovitem cmokajočem zvoku, ko vitel trga kožo s telesa, o avtomatiziranem krožnem gibanju prstov, ko delavci iz očesnih jamic izpulijo zasukane, rdeče-žilaste in nabrekle oči in jih vržejo v luknjo v tleh, v kateri izginja 'odpad'. In o poševni, krvavi aluminijasti rampi, na kateri konča vsa drobovina, ki jo iztrgajo iz ogromnega obglavljenega trupla in na koncu – razen jeter, srca, pljuč in jezika, ki so primerni za prehrano – konča v jašku za odpadke.

Želim povedati, da vedno znova v takem sluzastem, krvavem, kot gora velikem telesu najdejo plod v maternici, v njih sem videla majhne, že popolnoma izoblikovane teličke vseh velikosti, nežne in gole, z zaprtimi očmi v svojem varovalnem plodnem mehurju – vendar jih le-ta ni uspel zaščititi. Najmanjši teliček je bil tako majčken kot pravkar rojena mačka, a vendarle popolna miniaturna krava, največji pa je bil mehko dlakav, z rjavo-belimi lisami in dolgimi, svilenimi trepalnicami, le nekaj tednov pred rojstvom. **'Ali ni to čudež, kaj vse narava ustvari?'** meni veterinar, ki je ta dan dežuren in porine maternico skupaj z zarodkom v grgrajoč odtok. In zdaj vem čisto zagotovo, da Boga ne more biti, saj ni udarila strela z neba, da bi se maščevala za to bogokletno dejanje, ki se ponavlja v nedogled, znova in znova.

Bog ne obstaja niti za strahotno shujšano kravo, ki ob mojem prihodu zjutraj ob sedmih leži na prepihu na ledenem hodniku tik pred boksom za ubijanje in krčevito drgeta; nihče se je ne usmili z milostnim strelom. Najprej morajo biti 'obdelane' ostale živali, ki čakajo na zakol. Ko opoldne odhajam, je še vedno tam in se trese. Kljub mojemu večkratnemu opozorilu je nihče ni odrešil. Zrahljala sem ji povodec, ki se je neusmiljeno ostro zarezal v njen vrat in ji pobožala čelo. **Pogledala me je s svojimi velikanskimi očmi in tedaj sem se sama prepričala, da tudi krave jočejo. Krivda ob opazovanju zločina, ne da bi ukrepal, ima enako težo, kot če ga sam storiš. Počutim se tako neskončno krivo.**

Moje roke, obleka, predpasnik in škornji so oskrunjeni s krvjo njenih vrstnikov, ure dolgo sem stala pod trakom, izrezovala sem srca, pljuča in jetra. 'Pri govedu se vedno popolnoma zasvinjaš', so me že vnaprej opozorili. To je tisto, o čemer želim poročati, da mi tega ne bo treba sami nositi – toda v bistvu tega ne želi nihče slišati. Saj ne, da me ves ta čas o tem ne bi spraševali: 'In, kako je kaj v klavnici? No, jaz tega že ne bi zmogel!' Z nohti si vtisnem ostre polmesce v svoje dlani, da ne udarim v te sočutne obraze ali da ne vržem telefonske slušalke skozi okno – najraje bi kričala, vendar je vse to, kar moram vsakodnevno gledati, že zdavnaj v samem grlu zadušilo vsak krik. Nihče me ni vprašal,

če jaz to zmorem. Reakcije na še tako skope odgovore razkrivajo nelagodnost same teme: 'Da, vse to je strašno, tudi mi jemo meso le še tu pa tam.' Pogosto me spodbujajo: 'Stisni zobe, skozi to pač moraš iti in kmalu bo vse za teboj!' Zame je to ena najstrašnejših, brezsrčnih in ignorantskih izjav, kajti masaker se nadaljuje, dan za dnev. Mislim, da nihče ni dojel, da moj glavni problem ni v tem, kako preživeti teh šest tednov, **temveč da se zavedam, kako se ta neznanški masovni umor dogaja milijon in milijonkrat – izvršen za vsakogar, ki jé meso. Še posebej tisti mesojedci, ki zase trdijo, da so prijatelji živali, so v mojih očeh postali docela neverodostojni.**

'Prenehaj – ne pokvari mi apetita!' Tudi na tak način sem bila več kot enkrat strogo utišana; sledilo je še stopnjevanje: 'Ti si terorist! Vsak normalen človek se ti smeje!' Kako osamljen se počutiš v takih trenutkih. Kdaj pa kdaj pogledam majhen kravji zarodek, ki sem ga vzela s sabo domov in ga dala v formalin. **Memento mori. Naj se le smejejo, ti 'normalni ljudje'.**

Stališča se spremenijo, ko si obdan s toliko nasilne smrti; tvoje lastno življenje se ti zdi neskončno nepomembno. Nekega dne pogledaš na anonimne vrste razkosanih svinj, ki se vijejo skozi halo in se vprašaš: Ali bi bilo kaj drugače, če bi tukaj viseli ljudje? Anatomija hrbtnega dela klavnih živali, maščoba, posuta z gnojnimi mehurji in rdečinami me pravzaprav osupljivo spominja na to, kar na sončnih počitniških plažah zamaščeno kuka izpod ozkih kopalk. Tudi neprestani kriki smrt slutečih svinj, ki donijo iz klavne hale, bi lahko izvirali od žensk ali otrok. Otopelost zagotovo pride. Nekoč si mislim: samo naj se že neha, naj to končno preneha, in upam, da tisti z električnimi kleščami pohiti, da se res čim prej neha. 'Mnoge ne dajo od sebe niti glasu,' je nekoč povedal eden izmed veterinarjev, 'druge pa kar stojijo in se derejo brez razloga.'

Tudi to si ogledam – kako stojijo in se 'brez razloga' derejo. Več kot polovica moje prakse mine, ko končno odidem v halo za klanje, da lahko povem: 'Videla sem.' Tu se konča pot, ki se prične na rampi za razkladanje. Goli hodnik, v kateri se stekajo vsi izhodi iz staj, se zoži in ima vrata, za katerimi je majhen čakalni prostor za 4 do 5 svinj. **Če bi kdaj morala besedo 'strah' slikovito prikazati, bi narisala svinje, ki se gnetejo proti zaprtim vratom za njimi; narisala bi njihove oči. Oči, ki jih nikoli ne bom mogla pozabiti. Oči, v katere bi moral pogledati vsakdo, ki se mu zahoče mesa.**

Svinje ločujejo s pomočjo gumijaste cevi. Eno ženejo naprej v kabino, ki je zaprta z vseh strani. Vrešči, poskuša pobegniti nazaj in pogosto ima gonjač polne roke dela, preden lahko z električnimi vratci boks zapre. Pritisk na gumb in dno boksa

zamenjajo neke vrste premične sani, na katerih se svinja znajde okopal, pred njo se odprejo druga vratca in sani z živaljo se premaknejo v naslednjo kabino. Zraven stoječi klavec – na skrivaj sem ga imenovala ‘Frankenstein’ – nastavi elektrode za tritočkovno omamljanje, kakor mi je direktor nekoč razložil. Vidim svinjo, kako se v boksu vzpenja navzgor, sani se zložijo in umaknejo, trzajoča žival pa pade na okrvavljeno drčo in cepeta z nogami. Tu že čaka naslednji klavec, njegov nož natančno zadene svoj cilj pod desno sprednjo nogo, curek temne krvi bruhne iz rane, telo pa drsi naprej. Nekaj sekund kasneje se sklene železna veriga okoli zadnje noge in žival potegne navzgor. Klavec odloži nož, prime okrvavljeno steklenico kole, ki stoji na tleh, prekritih s centimeter debelim slojem strjene krvi, in si privošči požirek.

Na kavljju obešenemu, krvavečemu truplu sledim v ‘pekel’. Tako sem poimenovala naslednji prostor. Visok je in črn, poln saj, smradu in ognja. Po nekaj ovinkih, polnih nakapljanje krvi, doseže sprevod visečih svinj neke vrste ogromno peč. Tu se odstranjujejo dlake. Od zgoraj padajo živali v lijak in drsijo v notranjost stroja. Vanj se vidi od zunaj. Ogenj vzplamti in nekaj sekund se telo stresa, kot da bi izvajalo grotesken poskakujoč ples. Nato tleskne na drugi strani na veliko mizo, takoj ga zgrabita dva klavca, ki ostrgata še neodstranjene dlake, izpulita očesni zrkli in odstranita roževino s parkljev. Vse to traja le trenutek, tukaj se dela na akord. Kavljje porinejo skozi krite zadnjih nog in mrtve živali ponovno visijo. Nato lebdijo naprej k jeklenemu okvirju, ki je zasnovan kot neke vrste metalec plamena: zasliši se rezek pok in telo živali objame ducat sikajočih plamenov, ki ga nekaj sekund ožigajo. Tekoči trak se ponovno zažene in vodi v naslednjo halo – v tisto, kjer sem že tri tedne delala. Odvzamejo organe, ki jih nato obdelujejo na zgornjem tekočem traku: pregledajo jezik, odstranijo in zavržejo mandlje in požiralnik, zarezajo bezgavke, pljuča zavržejo, sapnik in srce odprejo, odvzamejo vzorec za testiranje na trihinelo, odstranijo žolčnik, jetra pa pregledajo na prisotnost parazitov. Veliko prašičev ima gliste, njihova jetra so polna vozličev s paraziti in jih je potrebno zavreči. Vsi ostali organi, kot so: želodec, črevesje in spolni organi, končajo v odpadkih. Na spodnjem tekočem traku preostanek prašičjega trupla pripravijo za nadaljnjo rabo: prerežejo ga, sklepe odrežejo, zadnjik, ledvici in salo odstranijo, možgane in hrbtenjačo izsesajo itd. Nato z žigom označijo pleča, vrat, ledja, trebuh in stegno, stehtajo in transportirajo v hladilnico. Za prehrano neustrezne živali ‘začasno zasežejo’. Žigosanje je za nevajenega zelo naporno delo; mlačna, spolzka trupla na koncu tekega traku visijo zelo visoko in če ne želiš, da te ubijejo, moraš pohiteti, kajti pred tehtnico svinjske polovice z veliko silo udarjajo druga ob drugo.

Kolikokrat je moj pogled v teh dnevih zdrsel na uro, ki visi v sobi za odmor – tega ne znam povedati. Prav gotovo nobena ura na celem svetu ne teče počasneje od te. Vsako dopoldne po opravljeni polovici delovnega časa, je dovoljena pavza. Olajšana odhitim v umivalnico, se za silo očistim krvi in koščkov tkiva; zdi se mi, da se me bosta to omadeževanje in njegov smrad za vedno držala. Ven, samo ven! V tej stavbi nikoli nisem mogla pojesti niti grižljaja. Svoj odmor kljub mrazu preživim zunaj, stečem do ograje iz bodeče žice in zrem na polja, obrobljena z gozdom, ter opazujem vrane. Ali pa grem v trgovski center na drugi strani ceste. Tam je majhna pekarna, kjer se lahko ogreješ ob skodelici kave. Dvajset minut pozneje sem že nazaj na proizvodni liniji.

Jesti meso je zločin. Tistih, ki jedo meso, nikoli več ne bom mogla sprejeti za prijatelje. Nikoli. Nikoli več. Vsakogar – tako si mislim – vsakogar, ki jé meso, bi morali poslati tukaj skozi – vsakdo bi to moral videti od začetka do konca.

Tukaj ne stojim zato, ker želim postati živinozdravnica, temveč zato, ker ljudje menijo, da morajo jesti meso. In ne le to: **tudi zato, ker so strahopetci. Sterilno zaviti zrezek v supermarketu nima več oči, izbuljenih od golega smrtnega strahu in tudi vpije ne več. Vse to si prihranijo tisti, ki se hranijo z oskrunjenimi trupli in pravijo: 'Ne, tega pa jaz ne bi mogel!'**

Nekega dne pride kmet in prinese vzorce mesa na preiskavo za trihinelozo. Spremlja ga njegov sinček, morda je star deset ali enajst let. Vidim, kako otrok svoj nos tišči ob steklo in si mislim: 'Če bi otroci videli vso to grozo, vse te umorjene živali, ali ne bi vseeno obstajal vsaj žarek upanja?' Popolnoma razločno slišim, kako deček kliče svojega očeta: 'Očka, glej! Super! Kakšna velika žaga!' – Tistega večera so na televiziji poročali o 'nerešenem skrivnostnem umoru mladega dekleta, katere truplo so po umoru razkosali' ter o neznanski zaprepadenosti in zgroženosti prebivalstva zaradi tega groznega dejanja. 'Nekaj podobnega sem ta teden v klavnici videla 3.700-krat,' se oglasim med oddajo. Sedaj nisem več le terorist, temveč povrh še bolna v glavi. Ker čutim zgroženost in odpor ne samo zaradi umora človeka, marveč tudi zaradi na tisoče storjenih in zamolčanih umorov živali: 3.700-krat samo v tem tednu in samo v tej klavnici. **Biti človek – ali to ne pomeni, da rečeš 'NE' in zavrneš tiho sodelovanje v masovnem pomoru zavoljo koščka mesa? Nenavaden novi svet. Morda so imela drobcena, iz materinega telesa iztrgana teleta, ki so umrla še pred svojim rojstvom, še najboljše usodo izmed vseh nas.**

Končno je le prišel zadnji izmed teh neskončnih dni. Končno v roki držim potrdilo o opravljeni praksi – kos papirja, ki me je drago stal, dražje kot kar koli drugega v mojem življenju. Vrata se zaprejo za mano. Plašno novembrsko sonce me spremlja od praznega dvorišča klavnice do avtobusne postaje. Kriki živali in ropotanje strojev postajajo tišji. Ko prečkam cesto, zavije velik tovornjak za prevoz živali na dovoz h klavnici. **Poln je tesno nagnetenih svinj v dveh nadstropjih.**

*Grem naprej, ne da bi se ozrla, kajti svoje sem opravila, sedaj pa bom poskušala pozabiti, da bom lahko živela naprej. Zdaj naj se borijo drugi; meni so v tisti stavbi vzeli moč za to, vzeli so mi voljo in veselje do življenja ter **jih zamenjali za občutek krivde in hromečo žalost. Pekel je med nami, tisoč in tisočkrat, dan za dnem. Nekaj pa lahko vsak od nas še vedno stori: reče 'ne'. Ne, ne in še enkrat ne!*** (Konec poročila dr. Christiane M. Haupt)

Priznani avtor in psiholog dr. Helmut Kaplan razpravlja o poročilu Christiane Haupt v svojem eseju 'Izdajstvo živali' (vir: www.tierrechtkaplan.org/kompendium/a214.htm).

Sledi kratek izvleček:

'12-minutni posnetek, ki je v javnost prišel leta 2001, je na grozljiv način dokazal, da Christiane Haupt ni po nesreči izbrala izjemno slabe klavnice ob izjemno neprimernem času. Posnetek ni bil narejen s 'skrito kamero', ampak je bil posnet med uradnim snemanjem v klavnici z EU certifikatom na mejnem področju med Gornjo Avstrijo in Bavarsko.'

Ključen prizor: 'Velikega bika so z jekleno verigo obesili za njegovo zadnjo nogo in zdaj visi ob proizvodni liniji z glavo navzdol – navidezno omamljen zaradi strele s pištolo za omamljanje. Klavec prereže njegovo grlo z velikim nožem; ulije se kri. (...) Nenadoma opazovalec zadrhti: medtem ko klavec žvižga med odpiranjem bikovega prsnega koša, se oči živali počasi odprejo in ponovno zaprejo. Nato začne bik vreščati – kar se dobro sliši na posnetku: grozno, surovo, grgrajoče mukanje preglasi zvoke iz klavnice. Nato se žival, iz katere lije kri, celo poskuša večkrat dvigniti. Klavec, ki je zaposlen z rezanjem sprednjih parkljev, ga pokrije. Bikov smrtni boj se nadaljuje še več minut.'

Kot sem že prej povedal, so taki strahotni prizori v klavnicah vsakdanjost (ta klavnica je bila celo označena kot 'paradni obrat'; zato so verjetno pogoji v drugih klavnicah še bolj surovi): izmed 30 živali, ki so bile v tej klavnici v eni uri omamljene s pištolo za omamljanje, se jih je šest ponovno zbudilo.

Dopolnjena verzija tega videa (ki so ga predvajali v več nemških TV oddajah) je vključevala še več grozljivih prizorov, ki jih pred tem niso pokazali: 'Dopolnjena verzija pokaže prizor, v katerem bik več kot le vrešči med svojo bitko. Medtem ko klavec z vodnim curkom pere kri s sebe in s tal klavnice, trpeča žival s svojimi zadnjimi močmi poskuša doseči vodni curek s svojim jezikom. Posnetki jasno dokazujejo, da so te živali pri polni zavesti. Zavedajo se svoje okolice, medtem ko jih na transportnem traku režejo in predelujejo v meso.'

Video si lahko ogledate na:

www.ProVegan.info/video-schlachthof

Razlog, da so živali včasih nezadostno omamljene, je – poleg večno spornega pomanjkljivega nadzora in akordnega dela (oz. plačila po 'učinku'!) – sprememba zakonodaje v EU glede klanja zaradi primerov BSE: od leta 2001 je uboj živali z vbodom v hrbtni mozeg prepovedan, ker lahko na ta način okuženo živčno tkivo okuži celotno telo živali. Pri ubijanju živali na ta način so v hrbtenjačo porinili palico skozi strelno rano, tako da je prišlo do trajne možganske smrti in žival kasneje zagotovo ni več čutila bolečin. Ingrid Schütt-Abraham z nemškega Zveznega inštituta za zdravstveno zaščito potrošnikov in veterino je povedala, da so 'neustrezni rezultati' po prepovedi uboja živali z vbodom v hrbtni mozeg neizogibni. Po drugi strani pa je Karl Wenzel z Münchenskega Ministrstva za potrošnike povedal, kako je šele prepoved razkrila, da do neustreznega omamljanja res prihaja in da za nekatere živali sedanji način omamljanja ni zadosten. K temu je Klaus Trüger z nemškega inštituta Bundesanstalt für Fleischforschung v Kulmbachu povedal, da so bili 'problemi zaradi napačnega mesta strela s pištolo za omamljanje' pred novo EU zakonodajo, uvedeno januarja 2001 (t.j. pred uvedbo prepovedi vboda v hrbtni mozeg), 'prikriti'.

Dr. Kaplan nadaljuje:

'Nekateri že imamo za seboj bolečo izkušnjo, ko nas je nekdo izdal. Včasih je potrebnih več let, da si opomoremo od pretresljivega spoznanja, kako smo bili prevarani na najbolj nezaslišan način. Nekateri ljudje so pretreseni do konca življenja. Vendar to ni nič v primerjavi s tem, kako smo izdali živali! Za živali, ki so danes v klavnici, so mogoče v preteklosti dobro skrbeli. Ekološki kmetje na primer vedno vneto zagotavljajo ljudem, kako blizu so si s svojimi živalmi. Vsi smo že videli fotografije, na katerih kmetje 'ljubeče' gladijo svoje živali. Nato pa se te živali naenkrat znajdejo v peklu, obkrožene z ljudmi, ki z njimi počnejo nezaslišane krutosti. Veterinarska stažistka Christiane M. Haupt je

bila osebno priča temu izdajstvu živali – in se zlomila: ‘Kot priča sem opravila svoje, zdaj pa bom poskušala vse to pozabiti, da bom lahko živela naprej. Zdaj se morajo boriti drugi; meni so v tisti stavbi vzeli moč ... in jo zamenjali s krivdo in hromečo žalostjo.’

Knjiga avtorice Gail A. Eisnitz z naslovom ‘Slaughterhouse’ (Klavnica, op. prev.) dokazuje, da so doslej opisane grozote le vrh ledene gore v primerjavi s tem, kar se vsakodnevno dogaja v klavnicah ‘civiliziranega’ sveta. Avtorica se je pogovarjala z delavci v klavnicah, ki so imeli skupno 2 milijona ur izkušenj z omamljanjem živali. Sledeči odlomki iz intervjujev z delavci v klavnicah so bili predstavljeni 18. septembra 1999 na promociji knjige Gail A. Eisnitz:

‘Videl sem, ko je bila govedina še vedno živa. Slišal sem njihovo mukanje, medtem ko so jim ljudje z noži odirali kožo. Mislim, da je počasno umiranje, medtem ko ljudje na živali izvajajo različna opravila, grozotno. ‘Večina krav, ki jih obesijo ..., je še živih. Odprejo jih. Odirajo jih. Še vedno so žive. Odrežejo jim noge. Oči imajo na široko odprte in jočejo. Vreščijo in vidite lahko, kako jim oči skoraj skočijo iz jamic.’

‘Delavec mi je nedavno govoril o kravi, ki se ji je zataknila noga, ko se je vdrlo dno tovornjaka. ‘Kako ste jo živo spravili ven?’ sem vprašal moškega. ‘Oh,’ je rekel, ‘enostavno smo šli pod tovornjak in ji odrezali nogo.’ Če vam nekdo to pove, potem vam je jasno, da je še veliko stvari, ki vam jih nihče ne bo povedal.’

‘Drugič je bil v boksu živ prašič. Nič ni naredil narobe, niti ni tekal naokrog. Vzel sem metrski kos cevi in ga dobesedno pretepel do smrti.’

‘Če naletiš na prašiča, ki se noče premakniti, vzameš kavelj za meso in ga zatakneš v njegov zadnjik. (...) Nato ga vlečeš nazaj. Te prašiče še žive vlečeš in pogosto se kavelj za meso iztrga iz zadnjične odprtine.’

‘Nekoč sem vzel svoj nož – dovolj je oster – in sem odrezal konico prašičevega nosa, tako kot recimo kos mesa za zajtrk. Prašiču se je za nekaj sekund zmešalo. Nato je sedel tam in videti je bil prav bedasto. Tedaj sem vzel pest slanice in jo vtrel v njegov nos. Zdaj je prašič zares znorel, vsepovsod je tiščal nos. V roki sem imel še kar nekaj soli, ki sem jo zatlačil v prašičevo rit. Ubogi prašič ni vedel, ali bi se podelal ali oslepel.’

‘Sčasoma postaneš neobčutljiv. (...) Ko imaš živega prašiča ... ga ne ubiješ kar na hitro, ampak hočeš, da trpi. S trdim predmetom mu raztrgaš sapnik, narediš, da

se utopi v lastni krvi. (...) Prašič me gleda, jaz pa preprosto vzamem svoj nož in (...) mu iztaknem oko, medtem ko tam sedi. In ta prašič preprosto samo vrešči.’’

(Konec citata dr. Kaplana, vir: www.tierrechte-kaplan.org/kompendium/a214.htm)

Brezštevilne dokumente o mučenju živali v filmih storilci in njihovi pomočniki v politiki omalovažujejo kot izjemne primere in trdijo, da so živali zaščitene z zakonom o zaščiti živali. Vendar pa je resnica prav nasprotna. V resnici so zakoni o ‘zaščiti živali’ po svetu le zakoni o ‘uporabi in izkoriščanju živali’, pod katerimi morajo živali neizmerno trpeti, njihov edini namen pa je uzakonitev krutega izkoriščanja živali.

‘Krave mlekarice’ so tipično popolnoma izčrpane zaradi nenehne proizvodnje mleka in njihova življenjska doba je veliko krajša od normalne. Ko ne proizvajajo več dovolj mleka, jih zakoljejo. Namesto da bi živele približno 25 let, kar bi bila njihova normalna življenjska doba, se shiranih krav na farmah za mleko običajno znebijo, ko so stare 4 ali 5 let. Krave vsako leto oplodijo, da mlečni tok ne usahne, saj imajo mleko samo po rojstvu teleta. Po rojstvu mater in telička ločijo, kar obema povzroči veliko travmo. Bolečina ob ločitvi je zaradi prirojenega instinkta tako huda, da tako krava kot teliček še dolge dneve jočeta.

Vendar pa tudi za teličke trnova pot še ni končana. Teličke ženskega spola gredo v proizvodnjo mleka, kjer nadomestijo svoje izžete matere. Tudi te teličke so za časa svojega kratkega življenja ujete v peklenskem krogu prisilnih nosečnosti, telesnega hiranja zaradi intenzivnega odzemanja mleka, rojstev in travmatične bolečine ob ločitvi. Teličke moškega spola pitajo v majhnih, temnih hlevih za proizvodnjo mesa, pogosto v celicah, ki so le malo večje od njihovega telesa. Ker pa je ponudba teletine na svetovnem trgu večja od povpraševanja, nekatere teličke enostavno ubijejo v tako imenovanih ‘Herodovih klavnica’. Te krutosti obstajajo samo zaradi tega, ker potrošniki zahtevajo mleko in mlečne izdelke – kljub temu, da so znanstvene raziskave potrdile zdravju škodljive posledice uživanja mleka in mlečnih proizvodov.

Dober pregled nudi naslednji kratki film o mleku in kravah, ki jih izkoriščajo za mleko: www.ProVegan.info/video-milchkuehe.

Krutosti pri proizvodnji **jajc** na farmah, kjer izkoriščajo kokoši, so znane, zato je celo nemško ustavno sodišče to početje v tako imenovani odločbi o kokoših nesnicah označilo za mučenje živali. Krutost se kljub temu nadaljuje.

Tudi intenzivno kmetijstvo s kokošmi v talni reji na ekoloških kmetijah preprečuje živalim, da bi zadostile svojim osnovnim potrebam in očitno prispeva h krutosti do živali.

Kratek film o jajcih:

www.ProVegan.info/video-eier

Ker samo kokoši ženskega spola nesejo jajca, so petelini v industriji jajc 'nekoristen odpadek' in jih običajno zadušijo s plinom ali v drobilniku žive zmeljejo. Za 'proizvodnjo perutninskega mesa' ta moška piščeta niso primerna, ampak uporabljajo v ta namen samo določena legla. Celo v ekološkem kmetijstvu velja dnevno ubijanje mladih živali za normalno. Tako ubijanje je v skladu z zakoni za 'zaščito živali' po vsem svetu, saj potrošniki želijo jesti jajca, pa čeprav so nabita s holesterolom.

Nešteti filmski posnetki (odkrito in prikrito snemanje) iz klavnic po vsem svetu dokazujejo, da živali niso izpostavljene zgolj neizogibnemu strahu in mučenju intenzivne reje in masovnega ubijanja, ampak so celo v zastrašujočem številu žrtve namernega mučenja zaposlenih v klavnicah, ki to počno iz sadističnih ali drugačnih nizkotnih nagibov. Kot zdravnik z znanjem psihologije in psihiatrije nad takim ekstremnim trpinčenjem živali v klavnicah niti nisem presenečen. Po analizi nešteti filmskih posnetkov sem prišel do zaključka, da je klavnica idealen kraj, kjer je mogoče (tako rekoč vedno nekažnovano) izživeti sadistične perverzности. To bi moralo biti jasno vsakemu potrošniku živil živalskega izvora. Mimogrede: v teh istih klavnicah ubijajo tudi krave 'mlekarice' in kokoši 'nesnice', ko so izžete in ne prinašajo več dobička. To je konec koncev razlog, da z etičnega vidika ni nobene razlike med porabo mesa, mleka in jajc.

Tako imenovana 'zaščita živali' je v primeru koristnih domačih živali popolnoma odpovedala, ker je v resnici v najboljšem primeru le 'zaščita hišnih ljubljencev', torej psov in mačk. Novinar Ingolf Bossenz je v enem od svojih člankov zadel bistvo: 'Zaščita živali v meščanski državi je končno jasno definirana. Kdor z eno roko čehlja svojega psa, z drugo pa si tlači v usta zrezek, ustreza idealni shizofreni sliki.'

Vsak potrošnik se v trgovini vsak dan znova odloča, ali bo z nakupom mesa, mleka, sira, jajc in rib izdal naročilo za brutalno izkoriščanje, neusmiljeno mučenje in smrt živali.

Priporočam za nadaljnji študij:

- John Robbins, The Food Revolution: How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World
- Zemljani (Earthlings) – pretresljiv dokumentarec o industrijski vzreji živali, Joaquin Phoenix kot pripovedovalec v angleščini: www.ProVegan.info/video-earthlings-en ali hrvaščini: www.youtube.com/watch?v=YOal1j2wtPc



Veganstvo

Za podnebje in zaščito okolja

Že največji genij 20. stoletja, Albert Einstein, je rekel: 'Nič ne bo tako koristilo človeškemu zdravju in povečalo možnosti preživetja živih bitij na Zemlji kot prehod k vegetarijanski prehrani.' Einstein je prav tako povedal: 'Samo dve stvari sta neskončni: vesolje in človeška neumnost, vendar za vesolje nisem popolnoma prepričan.'

Živinoreja in z njo povezana industrija ustvarita več izpustov toplogrednih plinov (kot sta npr. metan in CO₂) kot celoten svetovni transportni sistem,

in tako **največ prispevata k podnebnim spremembam in podnebni krizi**. Da bi ustvarili pašnike in polja za pridelovanje hrane za živali, sekajo deževne gozdove, ki so ključni za stabilnost podnebja na našem planetu. 'Zelena pljuča' matere Zemlje uničujejo z nepredstavljivo hitrostjo.

Celo nemški **Zvezni urad za okolje** je pozval potrošnike, naj spremenijo svoj življenjski slog tako, da bo podnebjju bolj prijazen, in jedo manj mesa. **Prof. dr. Andreas Troge**, predsednik omenjenega urada, je za časopis *Berliner Zeitung* povedal: 'Ponovno moramo razmisliti o naši veliki porabi mesa.' To ne bi koristilo le zdravju, ampak tudi podnebjju. '*In to prav zagotovo ne bi pomenilo slabše kvalitete življenja,*' je dodal Troge. **Rajendra Pachauri**, vodja Medvladnega odbora Združenih narodov za podnebne spremembe (IPCC) in dobitnik **Nobelove nagrade za mir leta 2007**, je pozval potrošnike, naj jedo manj mesa zaradi škode, ki jo prehrana z mesom povzroča okolju. Raziskave so pokazale, da proizvodnja 1 kg mesa odda v ozračje 36,4 kg CO₂.

Študija priznanega **World Watch Instituta** (avtorja Goodland in Anhang), objavljena 21. oktobra 2009, ugotavlja, da je prehrana z mesom, mlekom, mlečnimi izdelki in jajci odgovorna za **najmanj 51 %** vseh izpustov toplogrednih plinov, ki so posledica človeške aktivnosti! (www.ProVegan.info/studie-klimawandel).
Vir: www.worldwatch.org/files/pdf/Livestock%20and%20Climate%20Change.pdf)

Nepojmljiv pri tej situaciji ni le **izreden pomen živinoreje za podnebne spremembe**, ampak tudi dejstvo, da o **živinoreji skoraj v vseh TV diskusijah o podnebni problematiki molčijo kot grob**. Takšnemu vtisu se ni mogoče izogniti, čeprav sodelujoči politiki, znanstveniki, novinarji in drugi diskutanti vedo za uničujoče delovanje živil živalskega izvora na podnebje. Morda pa ti ljudje niso seznanjeni s problematiko in kljub temu diskutirajo?! Brez spremembe prehranskih navad v veganstvo ni nobenih možnosti, da bi preprečili klimatsko katastrofo.

In vendar ti ljudje izražajo veliko skrb zaradi podnebnih sprememb in njihovih posledic. Ljudje jih zaprepadeno poslušajo, oni pa odločilnega in najpomembnejšega dejavnika za klimatsko krizo preprosto niti ne omenijo. Tem ljudem so očitno gurmanski užitki ob hrani živalskega porekla pomembnejši od rešitve sveta. In vsi sodelujoči vedo, da so gledalcem priredili veliko predstavo, v kateri izkazujejo zaskrbljenost, v resnici pa tvorijo združenje, ki se izdelkom živalskega izvora ne bi odpovedalo za nobeno ceno. Dobro se namreč zavedajo, da podnebne spremembe verjetno ne bodo prizadele njih, ampak najrevnejše države v razvoju in bodoče generacije.

Svetovna morja se zaradi naraščajočega izlova rib čedalje bolj praznijo, kar neizogibno vodi v še eno ekološko katastrofo. Številne vrste rib so tik pred izumrtjem in morja se marsikje v velikem obsegu zlorabljujejo kot smetišča za kemikalije in plastiko. Ribje meso je pogosto nasičeno s strupenimi snovmi, zato predstavlja prehrana z ribami resno tveganje za zdravje ljudi.

Einsteinov dvom v človeško inteligenco postane povsem razumljiv in upravičen, ko se seznanimo s temi dejstvi. Jasno je, da smo se znašli v grozljivi situaciji – lahko bi jo opisali celo kot protinaravno.

Prehranjevanje z mesom, jajci in mlečnimi izdelki ne škoduje le našemu lastnemu zdravju, ne povzroča le krutega izkoriščanja živali in lakote po svetu, ampak povzroča tudi ogromno škode okolju in ogroža obstanek življenja na Zemlji. Ljudje ne žagamo samo veje, na kateri sedimo sami, ampak tudi vejo, na kateri sedijo naši otroci in vnuki.

Vsak potrošnik se vsak dan znova odloča, ali bo z nakupom živil živalskega izvora prispeval k uničenju okolja in h klimatski katastrofi.

Priporočam za nadaljnji študij:

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



Veganstvo

Verski razlog

Naslednje vrstice so namenjene samo ljudem, ki verjamejo v (enega) Boga, ne glede na njihovo veroizpoved. Kar temelji na prepričanju, ki je skupno vsem velikim svetovnim religijam, velja za pripadnike vseh religij.

Vse večje svetovne religije učijo, da je Bog ustvaril ljudi in živali. Bog je ljudem dal njihova telesa, njihove duhove in njihovo zdravje. Bog je ustvaril neomadeževano okolje in živali v njem.

Ali si lahko predstavljate, da bi Bog želel videti, kako:

- je njegovo stvarstvo zlorabljeno in uničeno?
- si ljudje uničujejo zdravje s škodljivo prehrano?
- ljudje redijo trpečo "živino", medtem ko ljudje v državah tretjega sveta stradajo in umirajo od lakote?
- ljudje uničujejo okolje in povzročajo klimatsko katastrofo?
- so živali, ki jih je ustvaril, zlorabljene in mučene?

Vse to se dogaja zaradi prehrane z mesom, z mlekom, s sirom, z jajci in z ostalimi izdelki živalskega izvora. Vsakdo, ki jé te izdelke, je del sistema, ki škoduje in uničuje božje stvarstvo. Ljudje, ki sodelujejo v tem sistemu, to počno na podlagi svoje zavestne odločitve, čeprav popolnoma poznajo dejstva, navedena v tej brošuri.

Vernik, ki na takšen način tepta božje stvaritve, bo morda trpel hude posledice, ko se bo soočil s Stvarnikom po svojem kratkem bivanju na Zemlji. Ali je grižljaj mesa v ustih res vreden tega?

Sklepna beseda avtorja

Dejstva, ki pričajo o zlohotnosti, neznanju, neumnosti in egoizmu človeštva, so šokantna. Občutim neznosno bolečino in neskončno sočutje z najšibkejšimi, ki so nemočno prepuščeni človeškemu zločinom: s sestradanimi otroki in okrutno mučenimi živalmi.

Ko se vsakodnevno srečujem s temi zločini, vedno znova omahujem med jezo, žalostjo in nemočjo. Vendar pa ne morem pogledati proč, kot to počne večina ljudi, ki jih trpljenje za zidovi farm in klavnic ne zanima. Gnusi se mi zločinsko početje, ki povzroča smrt 40.000 otrok dnevno zaradi lakote in podhranjenosti, ker ljudje z rastlinsko hrano raje krmijo izmučene živali, da dobijo: meso, mleko in jajca. S temi izdelki živalskega izvora se prenaledajo v blaginji živeči ljudje in si s tem 'prižrejo' bolezni blaginje – posledično vrhunec moralnega propada v zdravstveni industriji s poskusi na živalih, ki so skoraj vedno nekoristni.

Joaquin Phoenix je – kot da bi govoril iz mojega srca – na koncu dokumentarca 'Earthlings' o prikazanih zločinih, povedal:

'Sistematsko mučenje in ubijanje čutečih bitij nam kaže najnižjo točko razvrednotenja, ki jo človeštvo lahko doseže.' ('The systematic torture and killing of sentient beings show us what is the lowest point of debasement mankind can reach.') Opirajoč se na izjave judovskega nobelovca za književnost Isaaca Bashevisa Singerja sem se tudi jaz že zdavnaj prepričal, da je način, kako človek ravna z drugimi bitji, v posmeh tako imenovanemu 'človeškemu dostojanstvu' in 'humanosti' človeka.'

Takole menim: 'Plačevanje za sistematsko mučenje in ubijanje čutečih bitij nam kaže najnižjo točko razvrednotenja, ki jo potrošnik lahko doseže.'

Postanite vegan! To je čisto preprosto – samo navade spremenite! To je najbolj učinkovita metoda, kako lahko na miroljuben način prispevate najbolj pomemben delež k izboljšanju podnebja in okolja, življenja živali in ljudi ter svojega zdravja.

Dr. Ernst Walter Henrich, dr. med.

Veganstvo – Priporočilo zdravnika glede najbolj zdrave prehrane s pozitivnim vplivom na svetovno podnebje, okolje, pravice živali in človekove pravice

Avtor: Dr. Ernst Walter Henrich, dr. med.

Založnik slovenskega izvoda: Slovensko vegansko društvo

Naklada: 10.000

Tisk: Eurograf d.o.o.

Internet: www.ProVegan.info

E-mail: info@ProVegan.info

Maj 2013, Ljubljana

Slikovni material:

© Fotolia.com: soupstock, olly

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

© PETA Deutschland e.V.

CDC/Dr. Lyle Conrad

Dr. Ernst Walter Henrich, dr. med.

Veganstvo

O najbolj zdravi prehrani

in njenem učinku na podnebje,
okolje, pravice živali ter človekove pravice



O avtorju



Dr. Ernst Walter Henrich, dr. med. je študiral medicino v Kölnu in leta 1986 doktoriral na tamkajšnji medicinski fakulteti. Po nadaljnem študiju naravne medicine mu je zdravniško združenje leta 1988 izdalo dovoljenje za uporabo dodatne oznake "naravnega zdravilca". Je specialist za preventivno zdravstvo – predvsem za zdravo nego kože in zdravo prehrano. – Oba predmeta že mnogo let poučuje na izpopolnjevalnih strokovnih seminarjih.

Dr. Ernst Walter Henrich, dr. med. se že veliko let prehranjuje vegansko. Njegov prav tako vegansko hranjeni pes Felix je dosegel spoštljivo starost 19 let.

www.ProVegan.info