Автор: Herbert M. Shelton
12.12.2012 11:48 -

В предыдущих статьях было показано преимущество ис-ключительно растительной пищи перед мясной или общепринятой смешанной диетой. Однако следует кое-что добавить. В природе, по крайней мере, в районе умеренного климата, животные, которые образуют зимние запасы пищи, имеют значительно больше шансов на выживание, чем хищ-ные животные, которые вынуждены рассчитывать только на убийство для сохранения своей жизни. Травоядные жи-вотные имеют, следовательно, преимущество перед хищны-ми животными. И это преимущество распространяется на многие другие стороны жизни, о которых нет необходимос-ти здесь говорить.

Здесь я не намерен вдаваться в подробную дискуссию по вопросу о сравнительной анатомии и физиологии. Скажу лишь, что любая анатомическая, физиологическая и эмбри-ональная черта человека определенно ставит его в класс **плодоядных** (от слова «плод» *Пр им. Издателя*). Количество и строение зубов, протяженность и структура пищеварительного тракта, расположение глаз, ха-рактер ногтей, функции кожи, состав слюны, относитель-ные размеры печени, число и расположение молочных же-лез, положение и строение половых органов, строение плаценты и многие другие факторы - все это свидетельству-ет о том,
что по своей конституции человек является плодо ядным существом.

Поскольку нет чистых плодоядных, ибо все плодоядные потребляют и зеленые листья, и другие части растений, че-ловек также может, не нарушая природу своей конститу-ции, потреблять зеленые растения. Эти части растений обла-дают определенными преимуществами, которых не хватает фруктам. **Опыты показали, что добавление зеленых овощей к фруктово-ореховой диете улучшает диету в целом.**

Во все времена основная часть человеческой расы пита лась целиком или в основном растительной пищей. Племена, потреблявшие исключительно мясную и другую животную пищу, были очень редки или же вообще не существовали. Даже эскимосы употребляют в пищу двадцать четыре раз-личных вида мха и растений, растущих в Арктике, в том чис-ле морошку, барбарис, веронику, олений мох и другие. В настоящее время человек, вероятно, ест больше мяса, чем в любой другой период истории: Цивилизация основана на ве-гетарианстве, сельском хозяйстве и садоводстве. Племена, зависящие от охоты и скотоводства, не сохраняются и не со-здают

цивилизации.

„Когда я совершал экскурс,— пишет Хиггинс в „Апока-липсисе II",— в самую далекую древность, я находил ясные и определенные свидетельства следующих важных момен-тов: во-первых, животная пища не потреблялась, во-вторых, никакие животные не приносились в жертву". Ориген оста-вил запись о том, что ***„египтяне предпочитали умереть, чем оказаться обвиненными в таком преступлении, как употреб ление мяса"*** .

Геродот писал, что египтяне существовали на фруктах и овощах, которые потребляли сырыми. Это же подтверждает Плиний. Гарольд Уайтстоун в книге „Частная жизнь рим-лян" пишет: *„О римлянах можно сказать, что в ранний пери-од республики - почти весь второй век до нашей эры - они мало заботились о еде. Питались плодами, и то время от времени. Римляне тогда были почти строгими вегетарианца-ми, значительная часть пищи съедалась холодной, а их кули-нарию характеризовала исключительная простота".*

И лишь после завоевания Греции римляне изменили сво-им вкусовым привычкам и полюбили роскошь и мясо. Но даже и тогда беднейшие классы населения продолжали пи-таться только растительной пищей, и, как говорит Уайтсто-ун, *„каждый школьник знает, что солдаты, принесшие побе-ду Цезарю, питались злаками, которые размалывали на ручных мельницах и варили на полевых кострах".*

Исис, одна из самых любимых богинь египтян, их обуча-ла (как они верили) искусству выпекания хлеба из злаков, до того росших дикими. Однако в более ранний период египтя-не жили на фруктах, кореньях и растениях. Богине Исис поклонялись всюду в Египте, в честь ее были построены ве-личественные храмы. Жрецы ее, присягнувшие чистоте, обя-заны были носить льняные одежды без примеси животных волокон, воздерживаться от животной пищи, а также ово-щей, считавшихся нечистыми,— бобов, чеснока, обычного лука и лука-порея.

В Исландии проживали племена, не потреблявшие мяс ной пищи. Там и сейчас есть народности, которые воздержи-ваются от мяса по религиозным соображениям. То же самое мы находим в Китае, Индии, Турции, Древней Палестине. Жителям Спарты запрещалось есть мясо и, подобно жре-цам Исис, бобы. В Индии существуют секты, воздерживаю-щиеся от потребления бобов.

Д-р Хиндхед показал, что в целом у вегетарианцев здоро вье лучше, а продолжительность жизни больше, чем у мясо едов. Маккарисон свидетельствует, что питающиеся фрукта-ми хунзы в Северной Индии по состоянию здоровья, силе, невосприимчивости к болезням и продолжительности жиз-ни превосходят любой народ на земле.

Спортсмены-вегетарианцы - рекордсмены не в одном виде спорта, и фактически, где требуется большая выносли-вость, они почти всегда побеждают.

Тысячи и тысячи больных перешли от смешанной диеты к вегетарианской или фруктовой и тем самым спасли свою жизнь, даже если и не смогли вернуть себе полностью преж-нее здоровье. Хирург госпиталя „Боун энд Джойнт" (Нью-Йорк), имевший дело со многими вегетарианцами, рассказы-вал мне, что женщины-вегетарианки рожают детей очень быстро, „выкидывают их подобно животным", при этом ис-пытывая лишь небольшую боль, а после родов быстро по-правляются. Когда этот хирург получает вызов к роженице-вегетарианке, он спешит туда, но часто застает ребенка уже родившимся. По его словам, раны заживают быстрее у веге-тарианцев, чем у других людей. Однако сам он не вегетари-анец.

Другой хирург, в Сан-Антонио, однажды заметил мне: *„Когда меня вызывают к роженице, прошедшей у вас курс питания, я знаю, что не будет никаких осложнений и все бу-дет нормально. Когда же я приезжаю к роженице, питаю-щейся обычной пищей, я никогда не знаю, чем может все кончиться".*

Профессор Рише обнаружил, что в отличие от мяса фрук-ты и овощи не вызывают болезни лимфы и интерпретируют это так, что природа накладывает вето на определенные про-теины, главным образом животные, как на „неподходящие". **Естестве нно, ни мясо, ни мясной бульон, ни яйца никогда нельзя давать ребенку до 7 - 8 лет.** В этом возрасте у него нет сил для нейтрализации токсинов, образующихся в этих про-дуктах.

Аутоинтоксикация и восприимчивость к инфекции мень-ше у вегетарианцев, чем у мясоедов. Последние едва могут вообще защитить себя от инфекции, подчиняясь воле пара-зитов. Тацит пишет, что жители Древнего Востока отказыва-лись есть свинину, боясь заразиться проказой, которую зано-сили животные-мусорщики. Бекон, например, задерживает выделение пищеварительных соков, а его жир заметно сни-жает усвояемость пищи в желудке. Д-р Бухард нашел, что растворы из экскрементов мясоедов вдвое токсичнее по сравнению с аналогичными растворами, полученными из экскрементов вегетарианцев.

Д-р Гертер (Нью-Йорк) обнаружил, что животные быст-ро погибают от введения раствора из экскрементов хищных животных, но не умирают от подобных растворов, приго-товленных из экскрементов травоядных животных.

Совершенно очевидно, что большая токсичность разло-жившейся мясной пищи вызывает и более серьезные заболе-вания, ибо в желудке и кишечнике, где должна усваиваться пища, происходит гниение. Это, возможно, и является причиной частого развития раковых заболеваний и другой серь-езной патологии у мясоедов. В своем президентском обраще-нии к Британской медицинской ассоциации профессор Г. Гопкинс указал в связи с некоторыми важными реакция-ми белков, что поведение хищных и травоядных животных различно: последние проявляют большую способность к синтезу веществ и защите от микробов. Что касается чисто-ты, стойкости и надежности, то растительные вещества дают человеку белки и углеводы более высокого качества, чем животная пища. **Известно, что у народностей, питающихся фруктами и орехами, раны заживают значительно быстрее, чем у европейцев-мясоедов.**

Есть свидетельства, что вегетарианцы и фруктоеды жи-вут дольше, чем мясоеды. Защитники мясной диеты пытают-ся противопоставить этому доводу ссылки на непродолжи-тельность жизни у народов Индии. Но при этом они игнорируют все прочие факторы жизни, влияющие на ее продолжительность.

Индия - страна колоссальных богатств, родина пятой части населения земного шара. Она обладает естественными ресурсами, сравнимыми с запасами США. Но эти ресурсы не используются, богатства находятся в руках немногих, а мил-лионы голодают. Кроме того, Индия - страна с очень низким санитарным уровнем. При подобных же условиях - грязь, нищета, перенаселенность, невежество, голод и недоедание - мясоедная Европа в средневековье имела еще меньшую про-должительность жизни человека.

Сопоставление мясоедов и вегетарианцев в сходных условиях дает преимущество веге-тарианцам.

О непригодности некоторых веществ в качестве продук-тов свидетельствует частота, с какой следуют за их употреб-лением анафилактические явления (чувствительность к чу-жеродным белкам). Чем больше эти вещества напоминают мясо, тем менее они пригодны для питания. **Следовательно, мясо - наихудший продукт, за ним идут яйца и молоко.** Рак и анафилаксия имеют между собой много общего, ибо и то и другое возникает из-за белкового отравления. Возможно, хроническая скрытая анафилаксия и является раковым ве-ществом, которое уже долгое время ищут ученые. Хотя рак - болезнь мясоедов, мы иногда слышим о смерти от рака и ве-гетарианца. Почти во всех таких случаях вегетарианец вышел из мясоедов и стал вегетарианцем слишком поздно. Наслед-ственный диатез слишком силен, чтобы ему могла противо-стоять случайная и поздняя реформа питания, к которой так часто прибегают. К тому же многие из вегетарианцев являют-ся таковыми только по названию, ибо регулярно едят рыбу, цыплят и другую, „не мясную", как они считают, пищу.

Мужчина и женщина, которые становятся случайными или частичными вегетарианцами, и то лишь после серьезно-го нарушения здоровья, или которые форсировали измене-ние питательного режима, когда *„часы жизни пробили один-надцать"*, не всегда найдут спасение. Наглядная картина того, как вегетарианцы приходят к раку, дается в отчете док-тора Л. Сэнборна об этом заболевании среди „вегетариан-цев" - итальянцев из Самбуччи. И, между прочим, в отчете упоминается, что эти „вегетарианцы" ели свинину, пили ви-но, т.е. имели привычки, сохранившиеся со времен Древне-го Рима. Если враги вегетарианства вынуждены ссылаться на эти примеры как на доказательство того, что вегетариан-цы тоже болеют раком, то они действительно находятся в по-темках.

Я согласен с д-ром Дж. Раундом, что аргументация в пользу вегетарианства, как и умеренности, пострадала от своих же друзей. Указывая на то, что распространение рака происходит с ростом потребления мяса, он пишет:

„Среди жителей Полинезии и Меланезии рак почти неиз-вестен, а эти жители фактически вегетарианцы. В Египте среди темнокожих рак не встречается или встречается очень редко. В Южной Африке буры и европейцы в основном мя-соеды и часто страдают раком, в то время как местные жите-ли, в основном вегетарианцы, редко".

Нам сообщили, что потребляющие мясо эскимосы совсем не болеют раком. Мы думаем, что это из-за короткой, как правило, их жизни, они не живут долго и умирают до того, как разовьется рак. Но профессор Фибиджер (Лондон) за-явил, что рак поражает и эскимосов примерно так же часто, как и европейцев.

Много писалось о неудачах вегетарианцев, и, надо при-знать, часто это оказывалось правдой. Но большинство кри-тиков упускали из виду истинные причины этих неудач.

Вегетарианцам мешает осуществить действительно пра-вильную реформу питания их ошибочное представление, будто отказ от мяса - это все, что требуется, чтобы „вознес-ти себя на небо" в диете. Они не знают, что вегетарианская диета может быть даже опаснее обычной смешанной. Ведь фактически еда большинства вегетарианцев настолько от-вратительна, что нельзя винить других людей за то, что они не следуют за ними.

Диета вегетарианца часто недостаточна. Один из вегета-рианцев, модный в США, отстаивает диету без жиров, крах-малов и белков. Его собственный изможденный вид сам за се-бя говорит о пороках такой диеты. Покойный А. Эрет также защищал неправильную диету. Прочие бросаются в другую крайность. Они признают высокобелковый стандарт „орто-доксальной" медицины и потребляют большое количество хлеба, злаков и бобовых, ибо последние богаты белками. Но злакобобовая диета при недостатке зеленых овощей и свежих фруктов совершенно недостаточна. Ей не хватает щелочных элементов и витаминов, что и дает кислый „остаток".

Травоядные вегетарианцы всегда потребляют зеленые овощи, если они могут их достать, ибо в зеленых частях рас-тений витамины и минералы находятся в активной форме и в нужном количестве. Так называемые травоядные живот-ные болеют, плохо растут и имеют меньший приплод, если не могут достать зелени в дополнение к злакам. Фрукты и зе-леные овощи всегда были в изобилии в рационе римлян, спартанцев и египтян, а сейчас хунзов. Китаец потребляет зелени в пять раз больше среднего американца. Зеленая пища составляет большую часть, а в течение целых сезонов даже всю пищу у всех травоядных животных.

Д-р Денсмор резко осуждал старую вегетарианскую дие-ту, составленную в основном,

по его словам, „из мягкой, тер-той, крахмальной пищи", и не только за избыток в ней крах-мала и белков, но также и за то, что она не побуждает к пережевыванию и не стимулирует выделение слюны. Слю-на выделяется на ряд веществ, таких, как сухой хлеб или другой сухой крахмал, сухой мясной порошок, но не на све-жее сырое мясо, влажный хлеб или другие содержащие-вла-гу продукты. Пюре, вареные злаки, супы, растертые продук-ты и другие не возбуждают выделения слюны. Мягкая жидкая пища недостаточно усваивается. Еще 40 лет тому назад вегетарианцы потребляли слишком много неусвояе-мой, протертой пищи.

Денсмор указывал на „неполезность хлебной и злаковой диеты". Он говорил: „Я категорически возражаю против хле-ба, злаков, бобовых и крахмалистых овощей из-за преобла-дания в них крахмала. Но я также против них потому, что со-держащийся там азот чрезвычайно труден для усвоения и является причиной ненужной траты энергии".

Неправильные пищевые комбинации также способству-ют подрыву здоровья у многих вегетарианцев. Даже при от-сутствии мяса их блюда часто так же многочисленны, а ком-бинации так же несочетаемы, как и в обычной смешанной пище. Если консервативная обработка и правильные пище-вые комбинации были неизвестны старым вегетарианцам, то нынешним вегетарианцам повторять эти ошибки непрости-тельно.

Предубеждение среди многих людей, будто вегетарианст-во ведет к слабости, проистекает потому что, за редким ис-ключением, к вегетарианству прибегают только больные оп-ределенной категории. Это - люди, чей организм пострадал от неумеренности в питании их предков или их собственной и потому ставшие на путь вегетарианства в качестве средст-ва спасения. Это - люди, кого страдания заставили заду-маться и которые лишь сейчас начали исправляться.

Вегетарианство не потерпело неудачу. Наоборот, это вы дающийся успех истории человечества и животного мира. А великим примером поражения, как свидетельствует та же история, как раз является мясоедение.