

"אדם שמימי במלואו הוא בן אדם במלואו. בן אדם במלואו הוא שמימי במלואו. כעת אנו רק חצי בן אדם. אנו עושים דברים תוך הסוס, אנו עושים דברים עם אגו. אנו לא מאמינים שזהו אלוהים שמסדיר הכל למען אושרנו, למען נסיוננו. אנו מפרידים בין עוונות ומידות טובות. אנו עושים עניין גדול מכל דבר ובהתאם שופטים עצמנו ואנשים אחרים. אנו סובלים מההגבלות של עצמנו בדבר מה שאלוהים צריך לעשות. מבינים! למעשה אלוהים הוא בתוכנו ואנו מגבילים אותו. אנו אוהבים לענג את עצמנו ולהשתעשע, אבל איננו יודעים כיצד. אנו רק אומרים לאחרים: "אה! אל תעשה כך" ולעצמנו "איני צריך לעשות כך. אסור לי לעשות כך. אז למה שאהיה צמחוני? כן, אני יודע. אני צמחוני כי האלוהים שבתוכי רוצה בכך".

~ המאסטר הבכירה ציינג האי ~

"כאשר אנו טהורים במעשינו, בדיבורנו ובמחשבותינו, אפילו לשניה, כל האלוהות והמלאכים השומרים יתמכו בנו. ברגע זה, כל היקום שייך לנו ותומך בנו, וכס המלכות ממתין למלוכתנו שם"

~ המאסטר הבכירה ציינג האי ~



מדוע על בני האדם להיות צמחוניים

תנאי מוקדם לחניכה אל דרך הקואן ין, הוא ההתחייבות לשמור על תזונה צמחונית או צמחונית-חלבית למשך כל החיים. מזונות ממקור צמחי ומאכלי חלב מותרים בדרך תזונה זו, אך כל המזונות האחרים שמקורם מן החי, כולל ביצים - אסורים לאכילה. ישנן לכך סיבות רבות, אך החשובה מכולן נובעת מהעיקרון הראשון, המורה לנו להימנע מלקחת את חייו של יצור חש אחר, או במילים אחרות: **לא תרצח**.

האיסור על הריגה או פגיעה ביצורים חיים הוא בוודאי מועיל מאוד עבורם. העובדה הגלויה פחות לעין היא, שההימנעות מפגיעה באחרים יש לה באותה מידה יתרון עבורנו. מדוע? בשל חוק הקארמה: **מה שזרעת - תקצור**. כאשר אתם הורגים, או גורמים לאחרים להמית עבורכם, על מנת להשביע את התשוקה שלכם לבשר, אתם יוצרים חוב קארמתי, אשר בסופו של דבר יהיה חייב להיפרע.

לכן, במובן מציאותי ביותר, השמירה על תזונה צמחונית הינה מתנה שאנו נותנים לעצמנו. אנו מרגישים טוב יותר, איכות חייו משתפרת, בזמן כובדו של החוב הקארמתי שלנו מתמעט, ומוצע לנו פתח למישורים חדשים, עליונים ועדיניים של התנסות פנימית. שווה בהחלט לשלם את המחיר המועט שלו אתם נדרשים! הטועונים הרוחניים נגד אכילת בשר משכנעים אנשים מסוימים, אך ישנן סיבות מכריעות נוספות להיות צמחוניים. כל אלה שורשן בשכל הישר. הן קשורות לנושאים של בריאות הגוף ותזונה, אקולוגיה ואיכות הסביבה, אתיקה, הסבל הנגרם לבעלי-חיים, והרעב בעולם.

בריאות הגוף ותזונה

מחקרים על התפתחות האדם הראו שאבותינו הקדמונים היו צמחוניים מטבעם. המבנה של גוף האדם אינו מותאם לאכילת בשר. טענה זו הוצגה במאמר בנושא אנטומיה השוואתית שנכתב בידי דר. ג.ס. הנטינגן מאוניברסיטת קולומביה. הוא הצביע על כך שטורפים הם בעלי מעיים קצרות, הן כשמדובר במעי הדק והן במעי הגס. המעיים שלהם מאופיינות בכך שהן ישירות וחלקות. לעומתם, חיות הניזונות מהצומח יש להן מעיים ארוכות, הן במעי הדק והן במעי הגס. בשל התכולה המצומצמת של התאית, והצפיפות החלבונית

מדוע על בני האדם להיות צמחוניים

הגבוהה של הבשר, המעיים אינן זקוקות לזמן רב כדי לספוג את המרכיבים התזונתיים. לכן, המעיים של אוכלי הבשר קצרות יותר באורכן מאלה של חיות צמחוניות.

לבני אדם, כמו לבעלי חיים אחרים שהם צמחוניים מטבעם, יש מעיים ארוכות הן במעי הדק והן במעי הגס. האורך הכולל של המעיים שלנו הוא שמונה וחצי מטר לערך. המעי הדק מתקפל כלפי עצמו באין ספור פיתולים, וקירותיו מחוספסים ולא חלקים. בשל היותן ארוכות מאלה המצויות אצל טורפים, הבשר שאנו אוכלים נשאר במעיים שלנו לזמן ארוך יותר. כתוצאה מכך, הבשר עלול להירקב וליצור רעלים. רעלים אלה נמצאו כגורמים לסרטן המעי, והם גם מגבירים את העומס על פעולת הכבד, אשר תפקידו להיפטר מרעלים. דבר זה יכול לגרום לשחמת ואף לסרטן הכבד.

בשר מכיל חלבון אורוקיטו ושינן בכמות רבה, מצב המכביד על הכליות ועלול להרוס את תפקודן. ישנם ארבעה עשר גרם של חלבון אורוקיטו בכל שלושים גרם של אומצה. אם שמים תאים חיים בתוך חלבון אורוקיטו במצב נוזלי, התפקוד המטבולי שלהם יתדרדר. יתרה מכך, בבשר אין צלולה או תאית, ומחסור בתאית עלול לגרום בנקל לעצירות. ידוע שעצירות עלולה לגרום לסרטן בפייהטבעת או לטחורים.

כמות הכולסטרול והשומנים הרוויים בבשר יוצרת גם הפרעות בתפקודי הלב והעורקים. הפרעות אלה הן הגורם מספר אחת המוביל לתמותה בארצות־הברית, וכיום גם בפורמוזה.

סרטן הינו הגורם השני במספר לתמותה. ניסויים מוכיחים שהצלייה והחריכה של הבשר גורמים להיווצרותו של יסוד כימי (מתילכלורנתרין), שהוא חומר מסרטן פעיל ביותר. כאשר נתנו חומר כימי זה לעכברים, הם פיתחו מיני סרטן שונים כמו גידולי־עצם, סרטן הדם, סרטן הקיבה ועוד.

המחקר הראה שגורי עכבר שהוזנו בידי נקבות עכבר שהיה להן סרטן־שד, פיתחו גם הם סרטן. אם הבשר שאנו אוכלים מדי יום מקורו בבעלי חיים שמלכתחילה יש להם את המחלות הללו, ואנו מכניסים את בשרן לתוך גופנו, ישנו סיכוי גדול שגם אנחנו נקבל את אותן מחלות.

רוב בני האדם סבורים שהבשר נקי ובטוח, שקיימות בדיקות המתבצעות

בכל המשחותות. יש כמות רבה מדי של פרות, חזירים, עופות וכדומה, שאותם הורגים לנען רווח מדי יום ביומו, מכדי שכל אחת מהן אכן תיבדק. קשה מאוד לבדוק אם פיסת בשר נגועה בסרטן, שלא לדבר על בדיקתה של כל חיה וחיה. כרגע, תעשיית הבשר רק חותכת את הראש כאשר מתגלה בו בעיה, או מנסרת את הרגל הנגועה במחלה. החלקים הפגועים בלבד מסולקים, והשאר נמכר.

הצמחוני המפורסם, דר. ג.ה. קלוג אמר: "כשאנחנו אוכלים מזון צמחוני, אין אנו צריכים לדאוג מאיזו מחלה מת האוכל שלנו. זאת סיבה לארוחה מהנה!"

ישנו היבט נוסף. אנטיביוטיקה, כמו גם תרופות אחרות, כולל סטרואידים והורמוני גדילה, מתוספות למזון שבעלי החיים אוכלים או שהן מוזרקות ישירות לגוף החיה. דווח על כך שבני אדם האוכלים את בשר החיות הללו יספגו את התרופות לתוך גופם. ישנה סברה שההימצאות של אנטיביוטיקה בתוך הבשר, גורמת להפחתת היעילות של אנטיביוטיקה בשימושה על ידי בני אדם. יש אנשים שנוטים לחשוב שדיאטה צמחונית אינה מזינה מספיק. מנתח-מומחה אמריקני, דר. מילר, עסק ברפואה בפורמוזה במשך ארבעים שנה. הוא הקים שם בית-חולים, שבו כל הארוחות היו צמחוניות, הן של הצוות והן של החולים. הוא אמר: "העכבר הוא סוג של חיה שיכולה לקיים את עצמה גם באמצעות מזון צמחוני וגם באמצעות לא צמחוני. אם נפריד בין שני עכברים, נאכיל את האחד בבשר ואת השני באוכל צמחוני, נמצא שההתפתחות והגדילה שלהם תהיה שווה, אך העכבר הצמחוני יאריך חיים ויהיה עמיד יותר בפני מחלות. יתרה מכך, כששני העכברים חלו, העכבר הצמחוני החלים במהירות רבה יותר." הוא הוסיף ואמר: "התרופות אשר ניתנו לנו על ידי המדע המודרני השתפרו במידה ניכרת, אך הן יכולות אך ורק לטפל במחלה. מזון, לעומת זאת, יכול לשמור על בריאותנו." הוא גם הצביע על כך ש"מזון מן הצומח הוא מקור ישיר יותר של תזונה מאשר בשר. בני אדם אוכלים בעלי חיים, אך מקורות התזונה של בעלי חיים שאנו אוכלים הם מהצומח. חייהם של רוב בעלי החיים הם קצרים, והם סובלים כמעט מיכל המחלות שנמצאות בבני אדם. יכול מאוד להיות שהמחלות של בני האדם מקורן באכילת בשרן של חיות נגועות במחלה. אם כך, מדוע אין בני האדם מקבלים את ההזנה הדרושה להם ישירות מהצומח?" דר. מילר סובר שאנו זקוקים רק לדגנים, קטניות וירקות על מנת לקבל את ההזנה אותה

אנו צריכים כדי לשמור על בריאות טובה.

אנשים רבים מחזיקים בדעה שהחלבון המופק מהחי עולה בערכו על החלבון המופק מן הצומח משום שזה הראשון נחשב לחלבון שלם, והאחרון לחלבון לא שלם. האמת היא שחלבונים מסוימים מן הצומח הם שלמים, וכן שילוב מזונות יכול ליצור חלבונים שלמים מתוך מספר של מאכלים בעלי חלבון חלקי.

במרץ 1988, אגודת התזונה האמריקנית הכריזה כי: "עמדתה של האגודה היא שתזונה צמחונית הינה בריאה, ותואמת את צורכי המחיה של הגוף כאשר היא מתוכננת כהלכה."

לעתים קרובות מוחזקת האמונה הלא מוצדקת שאוכלי הבשר חזקים מהצמחוניים, אך ניסוי שנערך בידי פרופסור ארווין פישר מאוניברסיטת ייל, על 32 נבדקים צמחוניים ר 15 אוכלי בשר העלה, שלצמחוניים הייתה סיבולת גבוהה יותר מאשר לאלה שהם אוכלי בשר. הוא ביקש מהנבדקים להחזיק את זרועותיהם מורמות זמן רב ככל האפשר. תוצאת הניסוי הייתה ברורה מאוד: בין 15 אוכלי הבשר, רק שניים הצליחו להחזיק את זרועותיהם מורמות בין חמש עשרה לשלושים דקות. לעומתם, מבין 32 הצמחוניים: 22 נבדקים החזיקו את זרועותיהם מורמות למשך חמש עשרה עד שלושים דקות, 15 נבדקים למשך יותר משלושים דקות, 9 נבדקים למשך יותר משעה, 4 נבדקים למשך יותר משעתיים, ונבדק צמחוני אחד החזיק את זרועותיו מורמות למשך יותר משלוש שעות.

אתלטים רבים מאלה הרצים למרחקים ארוכים, שומרים על תזונה צמחונית לפני תחרויות. דר. ברברה מור, מומחית לריפוי באמצעות צמחונות, השלימה מרוץ של מאה ועשרה מייל (177 ק"מ), בעשרים ושבע שעות ושלושים דקות. אשה בת חמישים ושש, אשר שברה את כל השיאים שהוחזקו בידי גברים צעירים: "אני רוצה לשמש דוגמא ולהראות שאנשים אשר לוקחים על עצמם דרך חיים צמחונית, נהנים מגוף חזק, ראש צלול וחיים ללא רבב."

האם הצמחוני מקבל מספיק חלבונים במזונו? ארגון הבריאות העולמי ממליץ שכ- 4.5% מצריכת הקלוריות היומית תינתן על ידי חלבון. 17% מהקלוריות של החיטה מהווים חלבון, בברוקולי יש 45% ובאורז יש 8%. קל מאוד להרכיב ארוחות עשירות בחלבונים מבלי לאכול בשר. באמצעות הרווח

הנוסף של הימנעות ממספר רב של מחלות הנגרמות על ידי תזונה רבת-שומן כגון מחלות לב וסוגים רבים של סרטן, צמחונות היא בפירוש הבחירה המועדפת.

היחס שבין צריכה מוגברת של בשר ומזונות אחרים שמקורם מן החי, המכילים רמות גבוהות של שומנים רוויים, לבין מחלות לב, סרטן השד, סרטן המעי והתקף מוחי הוכח זה כבר. מחלות אחרות אשר נמנעות לעתים קרובות ולפעמים נרפאות על ידי דיאטה צמחונית הדלה בשומן כוללות: אבני כליה, סרטן הערמונית, סוכרת, פצעי קיבה, אבני מרה, סינדרום המעי הרגזי, שיגרון, בעיות חניכיים, פצעי אקנה, סרטן הלב, סרטן הקיבה, רמת סוכר נמוכה, עצירות, סעפת, לחץ דם גבוה, בריחת סידן, סרטן השחלות, טחורים, השמנת-יתר וקצרות.

אין סיכון בריאותי רב יותר מזה הנגרם על ידי אכילת בשר, למעט עישון.

אקולוגיה ואיכות הסביבה

לגידול בעלי חיים במטרה לאכול את בשרם יש תוצאות. הוא גורם להרס של יערות-גשם, חימום גלובלי, זיהום המים, מחסור במים, הפיכה של אזורים למדבר, ניצול לרעה של משאבי האנרגיה ורעב עולמי. השימוש בשטח, מים, משאבי אנרגיה ומאמץ אנושי כדי ליצור בשר אינו דרך יעילה לשימוש במשאבי כדור הארץ.

מאז שנת 1960, כ-25% מיערות הגשם של אמריקה המרכזית נשרפו ופוננו על מנת ליצור כרי מרעה לעדרי בקר. הוערך כי עבור כל 100 גרם של המבורגר המיוצר מבקר של יערות הגשם, מתחולל הרס של 16.5 מטר מרובע של יער גשם טרופי. בנוסף לכך, גידולו של בקר תורם בצורה משמעותית ליצור של שלושה מיני גזים שגורמים לחימום גלובלי, הוא הינו גורם מוביל בזיהום המים, והוא דורש בזבוז של כתשעת אלפים ליטר מים עבור יצורו של כל חצי קילו של בשר בקר. יצור חצי קילוגרם של עגבניות צורך 110 ליטר של מים בלבד, ר 500 ליטר מים נדרשים כדי לייצר כיכר אחת של לחם מחיטה מלאה. כמעט מחצית מצריכת המים בארצות הברית מיועדת לגידול המזון של עדרי הבקר או חיות מרעה אחרות.

אפשר היה להזין אנשים רבים יותר אם המשאבים המנוצלים לגידול בקר

היו משמשים לייצור דגנים על מנת להאכיל את אוכלוסיית העולם. ב- 4 דונם של אדמה שמגדלים בה שיבולת שועל, ניתן לייצר פי 8 מכמות החלבון ופי 25 מאספקת הקלוריות, במידה ושיבולת השועל משמשת מזון לבני אדם ולא לבקר. ב- 4 דונם של אדמה המשמשת לגידול ברוקולי ניתן לייצר פי 10 חלבון, קלוריות וניאצין מאשר אותו שטח המייצר בשר בקר. יש אינספור נתוני סטטיסטיקה כאלו. המשאבים של העולם היו מנוצלים בצורה יעילה יותר אם האדמה המשמשת לייצור עדרי מרעה, הייתה משנה את ייעודה לגידול תבואה על מנת להאכיל בני אדם.

תזונה צמחונית נותנת לכם אפשרות "לצעוד בקלילות רבה יותר על כדור הארץ". בנוסף לכך שתצרכו רק כפי צורכם ותפחיתו את הבזבוז, תרגישו טוב יותר בכל ארוחה, בידיעה שאף בעל חיים לא היה חייב להקריב את חייו עבורכם.

הרעב בעולם

קרוב למיליון בני אדם סובלים מרעב ומת-תזונה על פני כדור הארץ. יותר מ- 40 מיליון אנשים מתים מדי שנה מפני שהם גוועים ברעב, רובם ילדים. למרות זאת, יותר משליש כמות התבואה העולמית מופנה מהאכלת בני אדם להאכלתן של חיות מרעה. בארצות-הברית, העדרים מחסלים 70% מכל התבואה המיוצרת. אם היינו מאכילים בני אדם במקום בעלי חיים, איש לא היה נותר רעב.

סבלם של בעלי החיים

האם אתם מודעים לעובדה שיותר מ-100,000 פרות נטבחות מדי יום בארצות-הברית?

את רובם של בעלי החיים בארצות המערב מגדלים ב"בתי חרושת". מתקנים אלה מכוונים לייצור מספר מירבי של חיות לשחיטה, בהוצאה כספית מועטה ככל האפשר. בעלי החיים נדחסים יחד, בצורה שמעוותת את יציבתם, והם מקבלים יחס כאל מכוונות המכוונות להתמיר מזון לבשר. זוהי מציאות שרבים מאיתנו לעולם לא ניווכח בה כמו עיינו. נאמר כי: "ביקור אחד בבית-המטבחיים יהפוך אתכם לצמחוניים לנצח."

לב טולסטוי אמר: "כל עוד קיימים בתי־מטבחים, יתקיימו גם שדות קרב. תזונה צמחונית היא המבחן לאנושיות." למרות שרובנו אינו מצדד בהריגה באופן פעיל, פיתחנו הרגל הנתמך בידי הציווי החברתי, לאכול בשר באופן קבוע, מבלי שתהיה לנו מודעות אמיתית לנעשה לבעלי החיים שאותם אנו אוכלים.

בחברת קדושים ואחרים

מאז תחילתה של ההיסטוריה המתועדת, אנו יכולים לראות שפרי האדמה היווה מזון טבעי לבני אנוש. המיתוסים של היוונים הקדמונים ושל העבריים, כולם דיברו על אנשים שאכלו בעיקר פירות. הכוהנים במצרים העתיקה לא אכלו בשר מעולם. פילוסופים יוונים רבים כגון: אפלטון, דיוגנס וסוקרטס - הטיפו כולם לצמחונות.

בהודו, בודהא שאקימוני הדגיש את חשיבות האהיסמה, עיקרון המבטא הימנעות מפגיעה ביצורים חיים. הוא הזהיר את תלמידיו שלא לאכול בשר, שמא בעלי חיים אחרים יתחילו להתיירא מהם. בודהא הבחין בדבר הבא: **אכילת בשר היא הרגל נקנה בלבד. מלכתחילה לא נולדנו עם התשוקה לכך. בני אנוש אוכלים בשר, מנתקים בתוכם את זרע החמלה החובקת כל. בני אנוש אוכלי בשר הורגים זה את זה ואוכלים זה את זה... בתקופת חיים זו אני אוכל אותך, ובתקופת חיים הבאה אתה תאכל אותי... וכך זה נמשך ונמשך. כיצד הם יוכלו לצאת אי־פעם מתוך שלוש הממלכות (של האשליה)?**

רבים מהטאואיסטים הקדומים, הנוצרים הראשונים והיהודים היו צמחוניים. כתוב בספר התורה: **"ויאמר אלהים הנה נתתי לכם את כל עשב זרע זרע אשר על־פני כל הארץ ואת כל העץ אשר בו פרי עץ זרע זרע לכם יהיה לאכלה: ולכל חית הארץ ולכל עוף השמים ולכל רומש על הארץ אשר בו נפש חיה את כל ירק עשב לאכלה."** (בראשית, א: כט) דוגמאות אחרות האוסרות על אכילת בשר בתורה: **"אך בשר בנפשו דמו לא תאכלו"** (בראשית, ט: ד) **אלוהים אמר: מי ציווה עליכם להרוג את הפר ואת העז ולהקריב אותם לי? רחצו את כפיכם מדם התמימים הללו, כדי שאוכל לשמוע את תפילתכם: אם לא כן, אפנה את ראשי מכם מפני שידים מלאות בדם. תקנו את מעשיכם כדי שאסלח לכם.** שאול התרסי, מתלמידיו של ישו,

אמר באיגרתו לרומיים: **"טוב לא-לאכול בשר לא-לשתות יין"** (אל הרומיים, יד:21)

לאחרונה, ההיסטוריונים גילו ספרים עתיקים רבים השופכים אור על חייו של ישו ועל תורתו. ישו אמר: **בני אדם הניזונים מבשר חיות, הופכים להיות הקבר של עצמם. אומר לכם בכנות, ההורג - יהרג. אדם ההורג יצורים חיים ואוכל את בשרם, נוגס בבשרם של גויות בני אדם.**

דתות הודיות גם הן נמנעות מאכילה של בשר. נאמר כי **בני אדם אינם יכולים לאכול בשר מבלי להרוג תחילה. אדם הפוגע לרעה ביצורים חיים לא יוכל להיות מבורך על ידי האל. לכן, הימנעו מאכילת בשר.** (עקרון הינדי).

הכתב הקדוש של האיסלם, הקוראן, אוסר על אכילה של נבלות חיות, **זם ובשר.**

מורה זן סיני ידוע, האן שאן טצו, כתב שיר המדגיש את סלידתו מאכילת בשר: **רוץ אל השוק וקנה בשר ודג, ותן אותם כאוכל לאשתך וילדיך. אך מדוע חייהם צריכים להילקח על מנת לשמור על שלך? אין בזה הגיון. הדבר לא יביא לך קשר עם גן העדן, אלא יהפוך אותך לשיירי בגיהנום!**

כותבים מפורסמים רבים, אומנים, מדענים, פילוסופים ואנשים בעלי עמדה הם צמחוניים. האנשים הבאים כולם אימצו את דרך החיים הצמחונית בהתלהבות: בודהא שאקימוני, ישו הנוצרי, וירגיליוס, הוראציוס, אפלטון, אובידיוס, פטררקה, פיתאגורס, סוקרטס, וויליאם שייקספיר, וולטייר, סיר אייזק ניוטון, לאונרדו דהוינצ'י, צ'ארלס דארווין, בנג'מין פרנקלין, רלף וולדו אמרסון, הנרי דייויד תיורו, אמיל זולא, ברטראנד ראסל, ריכרד ווגנר, פרסי בייסשי שלי, ה.ג. וולס, אלברט איינשטיין, ראבינדראנת טאגור, לב טולסטוי, ג'ורג' ברנארד שו, מהאטמה גאנדי, אלברט שוויצר, ובני זמננו: פול נימון, מאדונה, הנסיכה דיאנה, לינדסי ווגנר, פול מקארטני, וקנדיס ברן - ועוד הרשימה ארוכה.

אלברט איינשטיין אמר: **"אני סבור שהשינויים והתוצאות המטרהרות שיש לתזונה צמחונית על המרקם של בני האדם, תורמים למין האנושי. אם כך, הבחירה של אנשים בצמחונות משקפת גם רצון בפשטות והיא גם שוחרת שלום."** זאת היתה עצה רווחת של בני אדם בעלי שיעור קומה, ושל נשמות קדושות במשך ההיסטוריה!

המאסטר עונה לשאלות

ש: אכילת בעלי חיים היא הריגה של יצורים חיים, אך האין אכילה של הצומח גם מעין הריגה?

מ: גם אכילתם של צמחים היא הריגה של יצורים חיים, והיא תיצור מכשול קארמתי מסוים, אך התוצאה פחותה מאוד. אם אדם מתרגל את דרך הקואן-ין במשך שעתיים וחצי מדי יום, יתאפשר לו להיפטר מתוצאה קארמתית זו. בשל הצורך שלנו לאכול כדי לשרוד, אנו בוחרים במזון שיש לו הכי פחות תודעה, וסובל הכי פחות. 90% מהרכב הצמחים הוא מים, לכן רמת התודעה שלהם נמוכה כל כך, שהם בקושי חשים בסבל. יתר על כן, כאשר אנו אוכלים ירקות רבים, איננו עוקרים אותם מן השורש, אלא עוזרים להם בהתרבות שלא בדרך הרבייה המינית, בכך שאנו קוטמים את הענפים והעלים שלהם. התוצאה בסופו של דבר יכולה להיות מיטיבה עם הצמח. זו הסיבה שגננים אומרים שפעולת הזמירה של הצמחים עוזרת לצמיחתם המוגברת וליופיים.

הדבר אף בולט לעין יותר עם פירות. כאשר הפירות מבשילים, הם מושכים אנשים לאכול מהם באמצעות הפצת ריחם, צבעם היפה והטעם הנפלא שלהם. בדרך זו עצי הפרי יכולים להשיג את מטרתם, ולפזר את הזרעים שלהם על פני שטח נרחב. אם לא נקטוף ונאכל אותם, הפרי יבשיל יותר מדי, יפול ארצה וירקיב. זרעו יתייבש בקרני השמש לצד העץ וימות. אם כך, אכילת ירקות ופירות היא נטייה טבעית, אשר אינה גורמת להם סבל כלל.

ש: רוב בני האדם מחזיקים בדעה שצמחוניים הם נמוכים ורזים יותר, ואוכלי בשר הם גבוהים וגדולים במימדיהם. האם זה נכון?

מ: צמחוניים אינם בהכרח יותר רזים ונמוכים, אם התזונה שלהם מאוזנת, הם יכולים גם לגדול ולהיות גבוהים וחזקים. כפי שאתם יכולים לראות, כל החיות הגדולות כמו פילים, בקר, גיירפות, היפופוטמים, סוסים וכדומה, ניזונים אך ורק מירקות ופירות. הם חזקים מהטורפים, והם עדינים ומביאים תועלת למין האנושי. אך בעלי חיים האוכלים בשר הם גם אלימים מאוד וגם אינם מביאים תועלת. אם בני אדם אוכלים הרבה חיות, גם הם יושפעו מהדחפים והאיכויות החייתיות. אנשים אוכלי בשר אינם בהכרח גבוהים

מדוע על בני האדם להיות צמחוניים

וחזקים, אך תוחלת חייהם קצרה ביותר מהממוצע. אסקימואים הינם אוכלי בשר כמעט לחלוטין, אך האם הם גבוהים מאוד וחזקים? האם יש להם חיים ארוכים? אני חושבת שאתם יכולים להבין זאת מאוד בבירור.

ש: האם צמחוניים יכולים לאכול ביצים?

מ: לא. כשאנחנו אוכלים ביצים, גם אז אנו ממיתים יצור חי. יש כאלה שאומרים שהביצים המצויות למכירה אינן מופרות, ולכן אכילתן אינה הריגה של יצורים חיים. זה נכון רק למראית עין. ביצה נשאת בלתי מופרה אך ורק מפני שהנסיבות המתאימות להפרייתה עוקבו, כך שהביצה אינה יכולה להשלים את מטרתה הטבעית ולהתפתח לתרנגולת. גם אם התפתחות זאת לא קרתה, היא עדיין מכילה בתוכה את כוח החיים הפנימי הנחוץ לשם כך. אנו יודעים שלביצים יש כוח חיים פנימי, אחרת, למה היו הביציות הסוג היחיד של תאי גוף המסוגל להיות מופרה? חלק מצביעים על כך שביצים מכילות מרכיבי מזון חיוניים, חלבון וזרחן, הנחוצים לגוף האדם. אך חלבון אפשר לספק גם מטופו, וזרחן - מכל מיני ירקות כמו תפוחי-אדמה.

אנו יודעים שמאז ימי קדם ועד זמננו, היו נזירים רבים שלא אכלו בשר או ביצים, ועם זאת, תוחלת חייהם היתה ארוכה. לדוגמא, המאסטר של יינג גואנג אכל רק קערה של ירקות ומעט אורז בכל ארוחה, ולמרות זאת הוא חי עד גיל שמונים. יתרה מכך, חלמוני הביצה מכילים כמות גבוהה של כולסטרול, אשר נמצא כגורם הראשי בהפרעות לב ועורקים, וסיבת המוות מספר אחת בפורמוזה ובאמריקה. אין פלא שאנו רואים שרוב הפצינטיים הינם אוכלי ביצים!

ש: האדם מגדל חיות ועופות, כמו חזירים, בקר, תרנגולות, ברווזים ועוד. למה איננו יכולים לאכול אותם?

מ: ומה בכך? הורים מגדלים את ילדיהם. האם יש להורים זכות לאכול את ילדיהם? לכל היצורים החיים יש את הזכות לחיות, ולאף אחד אין את הזכות לשלול את החיים מהם. אם נתבונן בחוקים של הונג-קונג, החוק קובע שאינך יכול אף להרוג את עצמך. על אחת כמה וכמה, כמה חוקי יהיה להרוג יצור חי אחר?

ש: בעלי חיים נולדו כדי שבני אדם יאכלו אותם. אם לא נאכל אותם, הם

ימלאו את כל העולם. נכון?

מ: זהו רעיון אבסורדי. לפני שאתם הורגים בעל חיים, האם אתם שואלים אותו אם ברצונו להיהרג ולהאכל על ידכם או לא? כל היצורים החיים משתוקקים לחיות ופוחדים למות. אנחנו לא רוצים להיאכל בידי נמר, אז למה שבעלי חיים יאכלו בידי בני אדם? בני אנוש התחילו את קיומם עלי אדמות רק לפני כמה עשרות אלפי שנים, אך לפני שהמין האנושי הופיע, זנים רבים של בעלי חיים כבר היו קיימים. האם הם הציפו את הארץ בנוכחותם? יצורים חיים שומרים על איזון אקולוגי טבעי. כאשר יש מעט מדי מזון, והשטח מוגבל, הדבר יגרום לירידה דרסטית של האוכלוסיה. דבר זה שומר את האוכלוסיה ברמה המתאימה.

ש: למה שאהפוך לצמחוני?

מ: אני צמחונית משום שהאמת שבתוכי רוצה בכך. אתה מבין? אכילת בשר היא בניגוד לעקרון האוניברסלי של לא לרצות להיהרג. אנו עצמנו לא רוצים להיהרג, ואנו עצמנו לא רוצים שיגנבו מאיתנו. כעת, אם נעשה זאת לאנשים אחרים, אנו פועלים נגד עצמנו, וזה גורם לנו סבל. כל דבר שאתה עושה נגד אחרים גורם לך סבל. אתה אינך יכול לנשוך את עצמך ואל לך לנעוץ בעצמך סכין. באותו אופן אסור לך להרוג, משום שזה מנוגד לעקרון החיים, אתה מבין? הדבר יגרום לך סבל, לכן אנחנו לא עושים זאת. זה לא אומר שאנו מגבילים את עצמנו בשום דרך. המשמעות היא שאנו מרחיבים את חיינו לכלול את כל צורות החיים. החיים שלנו לא יהיו מוגבלים בתוך הגוף הזה, אלא יתרחבו לחיים של החיות וכל צורות החיים. זה הופך אותנו ליותר גדולים, עצומים, יותר שמחים וללא מגבלות. מובן?

ש: האם תוכלי לדבר על תזונה צמחונית וכיצד היא יכולה לתרום לשלום עולמי?

מ: כן, תראו, רוב המלחמות המתרחשות בעולם הזה, קורות עקב סיבות כלכליות. בואו נודה בזה. הקשיים הכלכליים של מדינה הופכים להיות יותר דחופים כאשר יש שם רעב, מחסור במזון, או מחסור בחלוקה שוויונית של מזון בין מדינות שונות. אם הייתם מקדישים זמן לקריאת ירחונים או חוקרים את העובדות לגבי תזונה צמחונית, הייתם יודעים זאת היטב. גידול בקר ובעלי חיים עבור בשר גרם לכלכלה לפשוט את הרגל בכל המובנים. הוא

יצר רעב בכל העולם - לפחות במדינות העולם השלישי.

זו איננה אני שאומרת זאת, זהו אזרח אמריקני שערך מחקר וכתב ספר על הנושא. תוכלו ללכת לכל חנות ספרים ולקרוא על המחקר על צמחונות ועל המחקר של עיבוד המזון. תוכלו לקרוא את "תזונה לאמריקה חדשה" שנכתב בידי ג'והן רובינס. הוא מיליונר מפורסם שעשה את כספו מגלידה. הוא ויתר על הכל כדי להפוך לצמחוני, וכדי לכתוב ספר צמחוני כנגד המסורת המשפחתית והעסק שלו. הוא הפסיד הרבה כסף, מוניטין ועסקים, אך הוא עשה זאת למען האמת. זהו ספר מצויץ. ישנם עוד הרבה ספרים וירחונים היכולים לתת לכם מידע רב ועובדות על תזונה צמחונית ואיך היא יכולה לתרום לשלום עולמי.

אתם מבינים, רוששנו את מקורות המזון שלנו בכך שהאכלנו בקר. אתם יודעים כמה חלבון, תרופות, הספקת מים, כוח-אדם, מכונות, משאיות, סלילת דרכים, וכמה מאות אלפי דונמים של אדמה בוזבוז לפני שהכשירו פרה לארוחה אחת? מבינים? כל הדברים הללו היו יכולים להיות מחולקים באופן שווה למדינות לא מפותחות, אז יוכלנו לפתור את בעיית הרעב. אז עכשיו, אם מדינה שזקוקה למזון, היא בוודאי פולשת למדינה אחרת רק כדי להציל את האזרחים שלה. לטווח הארוך, נוצרה סיבה שלילית וגמול. מבינים?

מה שזרעת - תקצור. אם נהרוג מישהו עבור מזון, ניהרג מאוחר יותר כדי לשמש מזון, בצורה אחרת, בזמן אחר, בדור הבא. חבל. אנחנו כל כך אינטלגנטיים, כל כך תרבותיים, ובו בזמן רובנו אינם יודעים את הסיבה, למה המדינות השכנות סביבנו סובלות. כל זה בשל החיך שלנו, הטעמים שלנו וקיבותינו.

על מנת להאכיל ולהזין גוף אחד אנו הורגים כל כך הרבה יצורים, ומרעיבים כל כך הרבה בני אנוש כמונו. אנחנו עדיין לא מזכירים אפילו את בעלי החיים. מבינים? ואז האשמה הזו, במודע או שלא במודע, תכביד על המצפון שלנו. כל זה גורם לנו לסבול מסרטן, שחפת ועוד מיני מחלות חשוכות מרפא, כולל איידס. שאלו את עצמכם, מדוע המדינה שלכם, אמריקה, סובלת הכי הרבה? יש בה את האחוז הגבוה ביותר של סרטן בעולם, משום שהאמריקנים אוכלים הרבה מאוד בשר בקר. הם אוכלים יותר בשר מאשר בכל מדינה אחרת. שאלו את עצמכם מדוע אין בסין או במדינות הקומוניסטיות אחוז

גבוה של סרטן. אין להם את אותה כמות של בשר. מבינים? את כל זה אומר המחקר, לא אני. מבינים? אל תבואו בטענות אלי.

ש: מהם כמה מהיתרונות הרוחניים שאפשר לקבל מלהיות צמחוניים?

מ: אני שמחה ששאלתם את השאלה בצורה כזאת, מפני שהמשמעות היא שאתם שמים את הדגש, ואיכפת לכם מהיתרונות הרוחניים. לרוב בני האדם יהיה איכפת ממצב בריאותם, מהדיאטה והגיזרה שלהם כאשר הם שואלים על תזונה צמחונית. ההיבטים הרוחניים של התזונה הצמחונית הם שתזונה זו מאוד נקייה ולא אלימה.

לא תרצח. כשאלוהים אמר לנו זאת, הוא לא אמר לא תרצח בני אדם, הוא אמר לא תרצח אף ישות. האם הוא לא אמר שהוא ברא את כל החיות כדי שתהינה ידידותיות אלינו, על מנת לעזור לנו? האם הוא לא הפקיד את החיות בידינו כדי שנטפל בהן? הוא ציווה על כך שנדאג להן, שנמשול בהן. כשאתה מושל על נתיניך, האם אתה הורג את נתיניך ואוכל אותם? אז תהפוך למלך שאין אף אחד מסביבו! אז עכשיו אתם מבינים שעלינו לעשות מה שאלוהים אמר. אין לנו צורך להעמיד את דבריו בספק. הוא דיבר בבהירות רבה, אך מי מבין את אלוהים מלבד אלוהים בעצמו?

כעת אתם צריכים להיפך לאלוהים בעצמכם על מנת להבין את אלוהים. אני מזמינה אתכם להיות שוב בדמות אלוהים, להיות אתם עצמכם, לא להיות מישהו אחר. לעשות מדיטציה על אלוהים, אין זה אומר לעבוד את אלוהים, המשמעות היא שאתם הופכים לאלוהים. אתם מבינים שאתם ואלוהים הופכים לאחד. **אני ואני אחד**, האם ישו לא אמר כך? אם הוא אמר שהוא ואביו הם אחד, אנחנו ואביו גם כן יכולים להיות אחד, משום שגם אנחנו ילדים של אלוהים. ישו אף אמר שמה שהוא עשה, אנו יכולים לעשות טוב יותר, אז אולי נוכל להיות אפילו יותר טובים מאלוהים, מי יודע!

למה לעבוד את אלוהים כשאין אנו יודעים דבר אודותיו? למה להשתמש באמונה עיוורת? אנו צריכים תחילה להכיר את מושא הערצתנו, כפי שאנו צריכים לדעת מיהי הנערה שאותה אנו עומדים לשאת לאשה, לפני שאנו מתחתנים איתה. בימינו, נהוג שלא מתחתנים לפני שיוצאים ביחד. אז מדוע עלינו לעבוד את אלוהים מתוך אמונה עיוורת? יש לנו את הזכות לדרוש שאלוהים יופיע לפנינו, ויציג את עצמו כדי שנכיר אותו. יש לנו את הזכות

לבחור בעקבות איזה אלוהים אנו רוצים ללכת.

כעת אתם מבינים שהתנייך מבהיר מאוד שעלינו להיות צמחוניים. בשל כל הסיבות הבריאותיות, עלינו להיות צמחוניים. בשל כל הסיבות הכלכליות, עלינו להיות צמחוניים. בשל כל הסיבות הקשורות בחמלה, עלינו להיות צמחוניים. ובנוסף, כדי להציל את העולם, עלינו להיות צמחוניים.

מחקר מסוים מצהיר שאם האנשים במערב, באמריקה, היו אוכלים מזון צמחוני רק פעם בשבוע, היינו יכולים להציל ששה עשר מיליון בני אדם הגוועים ברעב מדי שנה. אז כדי להיות גיבורים - היו צמחוניים! בשל כל הסיבות הללו, אפילו אם אינכם תלמידים שלי, או אינכם מתרגלים את אותה דרך, הפכו בבקשה לצמחוניים למען עצמכם, למען העולם.

ש: אם כולם יאכלו מן הצומח, האם לא יצור הדבר מחסור במזון?
מ: לא. השימוש בחלקת אדמה נתונה על מנת לגדל תבואה, מספק כמות של מזון שהיא פי ארבעה עשר מאשר לו היתה חלקת אדמה זאת מנוצלת לגידול מספוא להאכלת בעלי חיים. בחלקה של 4 דונם, הירקות מספקים 800,000 קלוריות של אנרגיה. אבל אם היו משתמשים בירקות אלה כדי לגדל בעלי חיים, אשר נאכלים כמזון, בשר בעלי החיים מספק רק 200,000 קלוריות של אנרגיה. משמעותו של הדבר היא שמאבדים 600,000 קלוריות של אנרגיה במשך התהליך. לכן תזונה צמחונית היא באופן ברור יעילה יותר וכלכלית מאשר תזונה המבוססת על בשר.

ש: האם אפשר לאכול דג אם אתה צמחוני?
מ: אם אתה רוצה לאכול דג - תאכל דג, אך אם אתה רוצה להיות צמחוני, דג אינו מן הצומח.

ש: ישנם אנשים שאומרים שחשוב להיות אדם בעל לב טוב, אבל שאין זה נחוץ להיות צמחוני. האם יש בזה הגיון?
מ: אם מישהו הוא באמת אדם טוב-לב, למה הוא עדיין אוכל את בשרו של יצור חי אחר? אם הוא רואה אותו סובל כל כך, הוא אמור לא להיות מסוגל לאכול אותו! אכילת בשר אינה רחמנית, אז איך אדם טוב-לב יכול לאכול בשר?

מאסטר ליאן צ'י אמר פעם: **"חסל את גופו ואכול את בשרו. בעולם הזה אין אכזר, זדוני, נלוז ורשע מאדם זה."** איך יוכל אדם זה אי פעם

לטעון, שלו עצמו יש לב טוב:
מנציוס אמר גם הוא: "אם אתה רואה משהו חי, אינך יכול לסבול לראות אותו מת, ואם אתה רואה אותו גונח, אתה לא מסוגל לאכול את בשרו, לכן האדם המעודן מרחיק את עצמו מהמטבח."
 האינטלגנציה האנושית גבוהה מזו של בעלי החיים, ואנו יכולים להשתמש בנשק כדי לבטל כל התנגדות מצדם, כך שהם מתים עם שנאה בלבם. סוג האדם שעושה זאת, שרומס יצורים קטנים וחלשים, אין לו זכות להיקרא אדם מעודן (גינטלמן). כשחיות נהרגות, הן מוכות סבל, אימה ושנאה בצורה איומה. כל זה גורם ליצירת רעלים הנשארים בבשרן על מנת לפגוע באלה שיאכלו אותן. מאחר והתדר האנרגטי של החיות נמוך מזה של המין האנושי, הם ישפיעו על התדר שלנו, ועל ההתפתחות של החוכמה שלנו.

ש: האם זה בסדר להיות מה שנקרא "צמחוני של נוחות"? (צמחוניים של נוחות אינם נמנעים מבשר באופן מוחלט. הם יאכלו את הירקות מתוך מאכל המורכב הן מירקות והן מבשר.)
מ: לא. לדוגמה, אם מזון מוכנס לתוך נוזל מורעל ואז מסולק משם, האם אתם חושבים שהוא יהפוך מורעל או לא? בסוטרת המאהאפארניוואנה, מאהאקאסיאפה שואל את בודהא, **"כאשר אנו מחזרים על הפתחים, ונותנים לנו ירקות מעורבבים עם בשר, האם אנו יכולים לאכול את המזון הזה? איך נוכל לנקות את האוכל?"** בודהא עונה: **"צריך לשטוף אותו במים, ולהפריד בין הירקות לבשר, רק אז אפשר לאכול אותו"**.

מתוך השיחה שלעיל, אנו יכולים להבין שאדם לא יכול אפילו לאכול ירקות כשהם מעורבבים עם בשר, אלא אם כן הוא ניקה אותם באמצעות מים, שלא להזכיר את אכילת הבשר עצמו! לכן, קל מאוד לראות שבודהא ותלמידיו כולם שמרו על תזונה צמחונית. עם זאת, כמה אנשים הטיחו בבודהא רפש באומרם שהוא היה "צמחוני של נוחות", וכי במקרים שאלה שנתנו לו תרומת-מזון הגישו לו בשר, הוא אכל בשר. אלה הן בפירוש שטויות. מי שאומר זאת קרא מעט מדי מהכתובים, או שלא הבין את מה שקרא.

בהודו, יותר מתשעים אחוזים מבני האדם הם צמחוניים. כשאנשים רואים נזירים לבושים בגלימות צהובות וקערת מזון בידיהם, כולם יודעים שצריכים להגיש להם מזון צמחוני, שלא להזכיר שלרוב האנשים אין

בשר להציע להם בכל מקרה:

ש: לפני זמן רב, שמעתי מאסטר אחר אומר: "בודהא אכל רגל של חזיר, ואז קיבל שלשול ומת." האם זה נכון?
מ: לחלוטין לא. היה זה בגלל אכילה של סוג של פטריה שבודהא מת. אם נתרגם ישירות מהשפה של הברהמינים, פטריה זו קרויה "רגל החזיר", אך היא אינה רגל ממשית של חזיר. הדבר דומה לכך שאנו קוראים לפרי מסוים בשם "לונגן" (בסינית הפירוש המילולי הוא "עין הדרקון"). ישנם הרבה דברים שבשמים הם אינם ירקות, אך הם למעשה הם מאכלים צמחוניים, כמו למשל "עין הדרקון". הפטרייה הזו בשפת הברהמינים נקראת "רגל החזיר", או "שמחת החזיר". לשניהם יש קשר לחזירים. היה קשה להשיג סוג זה של פטרייה בימים עברו בהודו מפני שהיא נחשבה למעדן נדיר, לכן אנשים הציעו אותה לבודהא במחווה של הערצה. אין למצוא פטרייה זו מעל פני הקרקע. היא גדלה מתחת לפני הקרקע. אם ברצונם של אנשים למצוא אותה, הם חייבים לחפש בעזרתו של חזיר זקן, שאוהב מאוד לאכול סוג מסוים זה של פטרייה. החזירים עוקבים אחרי מקום הימצאה באמצעות חוש הריח, וכאשר הם מוצאים פטרייה, הם משתמשים ברגליהם כדי לחפור בבוץ, למצוא ולאכול אותה. זאת הסיבה שבגללה הפטרייה נקראת "שמחת החזיר" או "רגל החזיר". למעשה שני השמות הללו מתייחסים לאותה פטרייה. מפני שהדברים תורגמו בצורה לא מדויקת, ומפני שאנשים לא הבינו ממש את ההקשר, הדורות הבאים הונחו לחוסר הבנה וטעו להחשיב את הבודהא לאדם שטרף בשר. זהו דבר מצער מאד.

ש: ישנם אוהבי-בשר שאומרים שהם קונים את הבשר שלהם באיטליה, הם אינם הורגים בעצמם, ולכן זה בסדר לאכול את הבשר. האם את חושבת שזה נכון?

מ: זוהי שגיאה קטסטרופלית. אתם חייבים לדעת שקצבים הורגים יצורים חיים מפני שאנשים רוצים לאכול. בסוטר ה"לנקאווטארה בודהא אומר: "אם לא היה מי שיאכל בשר, ההריגה לא הייתה מתרחשת. לכן אכילת בשר והריגה של יצורים חיים, הם אותו חטא עצמו." בשל ההריגה של יותר מדי יצורים חיים, אנו סובלים מאסונות טבע, ופורענויות שנגרמות בידי האדם. גם מלחמות נגרמות בגלל יותר מדי הריגה.
ש: יש אנשים האומרים שגם אם הצומח אינו מפיק רעלים כמו שינן

וחלבון אורוקינז, אלה המגדלים פירות וירקות משתמשים בכמות גדולה של חומרי הדברה על הגידולים, אשר להם יש השפעה שלילית על בריאותנו. האם זה כך?

מ: אם חקלאים משתמשים בחומרי הדברה וחומרים כימיים אחרים שהם רעלים חזקים כמו די.די.טי על שדות חיטה, הדבר יכול להוביל לסרטן, עקרות ומחלות כבד. חומרי רעל כמו די.די.טי, יכולים להתפוגג לצורה של שומן, והם בדרך כלל מצטברים בשומן מן החי. כאשר אתם אוכלים בשר, אתם כנראה סופגים לתוככם את כל חומרי ההדברה המרוכזים ביותר, ורעלים אחרים המצויים בתוך השומן שמקורו בבעלי חיים, ואשר נצבר במהלך גידולם של החיות. מצבורים אלה יכולים להיות גבוהים בכמותם פי שלוש עשרה מהכמות הקיימת בפירות, ירקות או דגנים. אנו יכולים לשטוף את חומרי ההדברה שרוססו על המשטח החיצוני של הפרי, אך איננו יכולים לסלק את חומרי ההדברה שהצטברו בתוך השומן של בעלי החיים. תהליך הצבירה קורה משום שחומרי הדברה אלו הם רעלים שאינם מתפוגגים. כך שהצרכנים הנמצאים בראש שרשרת המזון הם אלה הנפגעים בצורה הקשה ביותר. ניסויים באוניברסיטה של אייווה הראו, שמתוך חומרי ההדברה שנמצאו בגופם של בני אדם, כמעט כל הכמות באה מאכילת בשר. הם גילו שרמת חומרי ההדברה הקיימת בגופם של בני אדם צמחוניים היא פחותה ממחצית הכמות הקיימת בגופם של אוכלי הבשר. למעשה, ישנם רעלים אחרים בבשר מלבד חומרי הדברה. בתהליך של גידול בעלי החיים, רוב מזונם מורכב מחומרים כימיים שנועדו כדי להאיץ את התפתחותם, או כדי לשנות את צבע הבשר שלהם, את טעמם, או להאריך את השתמרות הבשר, וכדומה.

לדוגמא, חומרים משמרים המיוצרים מחנקות הם רעילים ביותר. ב-18 ליולי, 1971, דיווח הניריוק טיימס: "הסכנות הסמויות הגדולות ביותר לבריאותם של אוכלי הבשר, הן המזהמים הבלתי נראים בבשר, בקטריה הנקרא "סלמנלה", משקעים של חומרי הדברה, חומרים משמרים, הורמונים, אנטיביוטיקה ותוספות כימיות אחרות." מלבד מה שצויין לעיל, מזריקים לבעלי החיים חיסונים, אשר עלולים להישאר בבשרם. מהיבט זה, החלבון המצוי בפרי, אגוזים, קטניות, תירס וחלב, הוא נקי יותר מאשר חלבון הבשר, המכיל 56% של מזהמים אשר אינם מסיסים במים. המחקר מראה שתוספות אלו, שיוצרו בידי אדם, עלולות לגרום

מדוע על בני האדם להיות צמחוניים

לסוגי סרטן, מחלות אחרות או עוברים פגומים. לכן נכון יותר עבור נשים הרות לאמץ תזונה צמחונית טהורה, על מנת להבטיח את הבריאות הגופנית והרוחנית של העוברים. אם אתם שותים חלב בכמות מספקת, אתם יכולים לקבל מספיק סידן, מקטניות אפשר להשיג חלבון, ומפירות וירקות מקבלים את הויטאמינים והמינרלים.