



В предыдущих статьях было показано преимущество исключительно 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 хищные животные, которые вынуждены рассчитывать только на убийство для сохранения своей жизни. Травоядные животные имеют, следовательно, преимущество перед хищными животными. И это преимущество распространяется на многие другие стороны жизни, о которых нет необходимости здесь говорить.

Здесь я не намерен вдаваться в подробную дискуссию по вопросу о сравнительной анатомии и физиологии. Скажу лишь, что любая анатомическая, физиологическая и эмбриональная 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, характер ногтей, функции кожи, состав слюны, относительные размеры печени, число и расположение молочных желез, положение и строение половых органов, строение плаценты и многие другие факторы - все это свидетельствует о том,

что по своей конституции человек является плодоядным существом.

Поскольку нет чистых плодоядных, ибо все плодоядные потребляют и зеленые листья, и другие части растений, человек также может, не нарушая природу своей конституции, потреблять зеленые растения. Эти части растений обладают 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 питалась 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 различных вида мха и растений, растущих в Арктике, в том числе морошку, барбарис, веронику, олений мох и другие. В настоящее время человек, вероятно, ест больше мяса, чем в любой другой период истории: Цивилизация основана на вегетарианстве, сельском хозяйстве и садоводстве. Племена, зависящие от охоты и скотоводства, не сохраняются и не создают

цивилизации.



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

Геродот писал, что египтяне существовали на фруктах и овощах, которые потребляли сырыми. Это же подтверждает Плиний. Гарольд Уайтстоун в книге „Частная жизнь римлян" пишет: *„О римлянах можно сказать, что в ранний период 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 вегетарианцами, значительная часть пищи съедалась холодной, а их кулинарию характеризовала исключительная простота"*.

И лишь после завоевания Греции римляне изменили своим вкусовым привычкам и полюбили роскошь и мясо. Но даже и тогда беднейшие классы населения продолжали питаться только растительной пищей, и, как говорит Уайтстоун, *„каждый школьник знает, что солдаты, принесшие победу Цезарю, питались злаками, которые размалывали на ручных мельницах и варили на полевых кострах"*.

Исис, одна из самых любимых богинь египтян, их обучала (как они верили) искусству выпекания хлеба из злаков, до того росших дикими. Однако в более ранний период египтяне жили на фруктах, кореньях и растениях. Богине Исис поклонялись всюду в Египте, в честь ее были построены величественные храмы. Жрецы ее, присягнувшие чистоте, обязаны были носить льняные одежды без примеси животных волокон, воздерживаться от животной пищи, а также овощей, считавшихся нечистыми,— бобов, чеснока, обычного лука и лука-порей.

В Исландии проживали племена, не потреблявшие мясной пищи. Там и сейчас есть народности, которые воздерживаются от мяса по религиозным соображениям. То же самое мы находим в Китае, Индии, Турции, Древней Палестине. Жителям Спарты запрещалось есть мясо и, подобно жрецам Исис, бобы. В Индии существуют секты, воздерживающиеся от потребления бобов.

Д-р Хиндхед показал, что в целом у вегетарианцев здоровье лучше, а продолжительность жизни больше, чем у мясоедов. Маккарисон свидетельствует, что питающиеся фруктами хунзы в Северной Индии по состоянию здоровья, силе, невосприимчивости к болезням и продолжительности жизни превосходят любой народ на земле.

Спортсмены-вегетарианцы - рекордсмены не в одном виде спорта, и фактически, где требуется большая выносливость, 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 прежнее здоровье. Хирург госпиталя „Боун энд Джойнт" (Нью-Йорк), имевший дело со многими вегетарианцами, рассказывал мне, что женщины-вегетарианки рожают детей очень быстро, „выкидывают их подобно животным", при этом испытывая лишь небольшую боль, а после родов быстро поправляются. Когда этот хирург получает вызов к роженице-вегетарианке, он спешит туда, но часто застаёт ребенка уже родившимся. По его словам, раны заживают быстрее у вегетарианцев, чем у других людей. Однако сам он не вегетарианец.

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 будет нормально. Когда же я приезжаю к роженице, питающейся обычной пищей, я никогда не знаю, чем может все кончиться".*

Профессор Рише обнаружил, что в отличие от мяса фрукты и овощи не вызывают болезни лимфы и интерпретируют это так, что природа накладывает вето на определенные протеины, главным образом животные, как на „неподходящие". **Естественно, 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 продуктах.

Аутоинтоксикация и восприимчивость к инфекции меньше у вегетарианцев, чем у мясоедов. Последние едва могут вообще защитить себя от инфекции, подчиняясь воле паразитов. Тацит пишет, что жители Древнего Востока отказывались есть свинину, боясь заразиться проказой, которую занесли животные-мусорщики. Бекон, например, задерживает выделение пищеварительных соков, а его жир заметно снижает 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 быстро погибают от введения раствора из экскрементов хищных животных, но не умирают от подобных растворов, приготовленных из экскрементов травоядных животных.

Совершенно очевидно, что большая токсичность разложившейся мясной пищи вызывает и более серьезные заболевания, ибо в желудке и кишечнике, где должна усваиваться пища, происходит гниение. Это, возможно, и является причиной частого развития раковых заболеваний и другой серьезной патологии у мясоедов. В своем президентском обращении к Британской медицинской ассоциации профессор Г. Гопкинс указал в связи с некоторыми важными реакциями белков, что поведение хищных и травоядных животных различно: последние проявляют большую способность к синтезу веществ и защите от микробов. Что касается чистоты, 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 живут дольше, чем мясоеды. Защитники мясной диеты пытаются противопоставить этому доводу ссылки на непродолжительность 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 миллионы 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 продолжительность жизни человека.

Сопоставление мясоедов и вегетарианцев в сходных условиях дает преимущество вегетарианцам.

О непригодности некоторых веществ в качестве продуктов свидетельствует частота, с какой следуют за их употреблением анафилактические явления (чувствительность к чужеродным 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 веществом, которое уже долгое время ищут ученые. Хотя рак - болезнь мясоедов, мы иногда слышим о смерти от рака и вегетарианца. Почти во всех таких случаях вегетарианец вышел из мясоедов и стал вегетарианцем слишком поздно. Наследственный диатез слишком силен, чтобы ему могла противостоять случайная и поздняя реформа питания, к которой так часто прибегают. К тому же многие из вегетарианцев являются 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 изменение питательного режима, когда „часы жизни пробили один-надцать“, не всегда найдут спасение. Наглядная картина того, как вегетарианцы приходят к раку, дается в отчете доктора Л. Сэнборна об этом заболевании среди „вегетарианцев“ - итальянцев из Самбуччи. И, между прочим, в отчете упоминается, что эти „вегетарианцы“ ели свинину, пили вино, т.е. имели привычки, сохранившиеся со времен Древнего Рима. Если враги вегетарианства вынуждены ссылаться на эти примеры как на доказательство того, что вегетарианцы тоже болеют раком, то они действительно находятся в потемках.

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 неизвестен, а эти жители фактически вегетарианцы. В Египте среди темнокожих рак не встречается или встречается очень редко. В Южной Африке буры и европейцы в основном мясоеды и часто страдают раком, в то время как местные жители, 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 задум-аться 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.