

Что нам дает вегетарианство

“Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом.

Л. Н. ТОЛСТОЙ

Вегетарианство и здоровье

Итак, наука доказала, что вегетарианство полезно для здоровья, человек не болеет так часто и так тяжело, а то и совсем не болеет. До сих пор мы перечисляли в основном одни «не» — чего не происходит с вегетарианцами. А что же они приобретают, отстраняя от себя болезни?

Статистика говорит, что люди, не потребляющие мяса и потребляющие мало молочных продуктов, значительно лучше защищены от самых страшных болезней нашего времени. Вот что говорится в листовке американских веганов.

Риск смерти от сердечного приступа у американца, который питается мясом — 50% который не ест мяса — 15% который не ест ни мяса, ни молочных продуктов, ни яиц — 4%

Риск рака груди у женщин, ежедневно потребляющих яйца, в 2,8 раз выше, чем у тех, кто ест яйца один раз в неделю.

Риск рака груди у женщин, потребляющих мясо ежедневно, в 3,8 раза выше, чем у тех, кто ест мясо один раз в неделю.

Риск рака груди у женщин, потребляющих сливочное масло и сыр 2—4 раза в неделю, в 3,2 раза выше, чем у тех, кто потребляет их один раз в неделю.

Риск рака груди у женщин, потребляющих мясо, сливочное масло и сыр ежедневно, в 3,6 раза выше, чем у тех, кто ест мало этих продуктов.

В годы перед первой мировой войной Дания ввозила дешевое зерно. Датские фермеры выкармливали свиней, крупный рогатый скот и птицу. Сами датчане были любителями мяса и яиц. Однако, когда установилась блокада, поставки зерна сократились, а нужно было

прокормить более 5 млн. домашних животных, питающихся зерном, и более 3,5 млн. человек. Тогда доктор Хиндхеде (правительственный консультант по питанию во время войны, известный датский врач, занимающийся вопросами нормирования белка в питании) распорядился забить 4/5 поголовья свиней и 1/5 поголовья крупного рогатого скота, чтобы сохранить зерно для питания людей. Хиндхеде также сократил производство алкогольных напитков и наладил выпечку специального хлеба из цельного зерна. Датчане, стали потреблять больше каши, свежей зелени, овощей, гороха, фасоли и фруктов и меньше молока и сливочного масла. За один год такого питания (с октября 1917 г. по октябрь 1918 г.) Дания приобрела репутацию самой здоровой нации в Европе. Заболеваемость раком снизилась в стране на 60%, а общая смертность — более чем на 40%. После войны датчане вернулись к своему прежнему рациону, и уровень смертности быстро стал таким же, как довоенный (см. Kushi, 1985).

Замечательная история о том, как изменение способа питания помогло преодолеть рак, была опубликована в американской газете «Сатердеи ивнинг пост» в сентябре 1980 г.

Около 9 часов утра 25 сентября 1979 г. заведующий больницей методистов в Филадельфии должен был получить результаты своей рентгенографии. За 15 месяцев до этого врачи установили, что доктор Антони Саттиларо, 45 лет, болен раком. Метастазы распространились буквально по всему организму — в мозг, плечо, ребра, грубую кость, позвоночник и предстательную железу. Предполагалось, что он проживет еще 18 месяцев.

Но прошло некоторое время, и все анализы, включая рентгенографию, показали, что организм Саттиларо чист. Раковых клеток в его теле не осталось.

Врачи больницы были ошеломлены. Саттиларо излечил себя сам и необычными методами, изменив питание и образ жизни. В течение 15 предшествующих месяцев Саттиларо придерживался макробиотической диеты, состоящей в основном из цельного зерна и овощей.

Больница долго находилась под впечатлением от сенсационного выздоровления Саттиларо. Несколько докторов и других сотрудников изменили свой способ питания и образ жизни. Некоторые из них перешли на макробиотическую диету. Но больше всего бросается в глаза то, что выздоровление Саттиларо привело к значительному изменению во взглядах на роль питания в лечении заболеваний.

Заместитель заведующего больницей методистов заявил: «Большинство сотрудников больницы были убеждены, что доктор Саттиларо должен умереть. Шанс прожить с таким заболеванием пять лет равняется нулю. Теперь он совершенно здоров, и я поражен. Я считаю, что это сделало питание».

Глядя на Саттиларо, трудно было поверить, что этот человек перенес три тяжелых операции и ему практически оставалось жить несколько месяцев. У него прекрасный вид. Он весит 145 фунтов и не толст (при росте 5 футов 6 дюймов); его волосы лишь немного тронуты сединой. Он загорел, и взгляд его глаз ясный и живой. Ему можно дать не более 40 лет.

История борьбы Саттиларо и победы над болезнью, которая внушает самый сильный страх американцам, начинается в конце мая 1978 г., когда по иронии судьбы, казалось, он достиг зенита своей карьеры. Он был первым заместителем заведующего больницей методистов в течение 6 месяцев, и приближалась первая серьезная проверка его работы. В этот момент он решил проверить состояние своего здоровья. Анализы показали значительных размеров опухоль и многочисленные метастазы. На следующей неделе Саттиларо лег на операцию, и у него было удалено правое яичко, а также проведена биопсия простаты. При взятии биопсии была занесена инфекция, вызвавшая острый воспалительный процесс. Биопсия показала, что простата также поражена раком. В июне этого года Саттиларо удалили сначала ребро, а через неделю было удалено второе яичко. Хирурги считали, что метастазы продолжают распространяться по всему организму.

В это время отец Саттиларо лежал при смерти — у него также был рак. Его мать была в большом горе и только поэтому не заметила, как изменился ее сын, когда он приехал навестить родителей после трех операций.

Хирурги надеялись, что после удаления обоих яичек у Саттиларо настанет ремиссия. Спустя 6 недель стало ясно, что состояние больного не улучшается, и Саттиларо было назначено лечение эстрогеном, который вызвал у него зуд, тошноту и рвоту. Вес Саттиларо резко увеличился — до 170 фунтов. Кроме того, после операций у него не проходили боли, несмотря на болеутоляющие (морфий, кокаин). Врачи предлагали Саттиларо подвергнуть позвоночник облучению радиоактивным кобальтом, но он отказался.

В августе скончался отец Саттиларо. Возвращаясь с похорон, подавленный и измученный болями Саттиларо подвез на машине двух туристов, молодых людей лет двадцати. Саттиларо разговорился с одним из них и сказал, что только что похоронил отца и сам умирает от рака. Ответ его попутчика — Маклина спас ему жизнь. Маклин сказал: «Вам необязательно умирать: рак не так трудно вылечить».

Саттиларо посмотрел на него и подумал, что он просто глупый мальчишка. Саттиларо работал врачом 20 лет и знал, как трудно вылечить рак.

Маклин сказал, что если доктор переменит свое питание, то его состояние изменится. Он убедил Саттиларо заехать к ним в Филадельфийское общество питающихся макробиотической пищей и познакомиться с людьми, которые могли быть полезны ему. Через неделю Маклин прислал Саттиларо книгу по макробиотическому питанию. Саттиларо в это время сильно страдал от болей. Он начал читать книгу, в которой люди описывали свои случаи выздоровления.

«Я отнесся к этому весьма пренебрежительно», — вспоминает Саттиларо. «Я был воспитан на научном подходе к проблеме: известно, что всегда есть люди, которые предлагают различные целебные средства, но на них никто не обращает особого внимания».

Он собирался отбросить книгу, когда вдруг увидел фамилию другого врача из Филадельфии, описывающего успешное лечение рака груди с помощью макробиотического питания. Саттиларо узнал телефон пациентки и позвонил ей домой. Муж женщины сообщил

ему, что она находилась при смерти в больнице, потому что перестала придерживаться режима питания. Она прекрасно себя чувствовала, пока питалась правильно.

Через несколько дней Саттиларо приехал к директору филладельфийского общества Ленни Ваксману, который придерживался макробиотического питания уже 10 лет. К тому времени Саттиларо носил на спине небольшой аппарат для иглоукалывания с целью уменьшения болей, но боли были так сильны, что он едва мог говорить.

Саттиларо перешел на основную макробиотическую диету, состоящую примерно на 50% из термически обработанных цельных зерен бурого риса, пшеницы, ячменя, проса, на 25 — из овощей, выращиваемых в данной местности, на 15% — из бобов и морских водорослей; остальные 10% составляют рыба, суп, приправы, фрукты, семена и орехи. Однако ввиду тяжелого состояния Саттиларо ему было рекомендовано исключить из рациона рыбу, подсолнечное масло, изделия из муки и фрукты, по крайней мере, до тех пор, пока он не окажется вне опасности. Ему было сказано, где он сможет взять уроки кулинарии.

«Мне нечего терять, — сказал себе Саттиларо, — все равно умирать, можно хотя бы попробовать эту диету».

Саттиларо стал посещать занятия по кулинарии, а потом стал питаться вместе с Ваксманом.

Спустя полторы-две недели самые сильные боли прошли. Саттиларо перестал принимать болеутоляющие, однако продолжал принимать эстроген. Несмотря на то, что ему стало лучше, Саттиларо по-прежнему не верил в этот метод лечения. Он считал членов общества полупомешанными.

Коллеги Саттиларо в больнице методистов относились к его поведению с сомнением или критически. Его считали ненормальным. Однако скоро они смогли увидеть, что Саттиларо поправляется. К декабрю этого года (через 4 месяца) Саттиларо начал замечать благоприятные признаки: он чувствовал себя крепче, появилась надежда на благополучный исход. Но эта уверенность стала причиной временного ухудшения. На Рождество Саттиларо был с матерью в ресторане и поел цыпленка. Его сразу затошнило. Он вернулся в Филадельфию, снова чувствуя сильнейшие боли, которые продолжались, пока он не возвратился к своей диете. С того времени Саттиларо больше не нарушал режима питания.

Его состояние стало стабилизироваться, его вес, несмотря на то что он продолжал принимать эстроген, стал снижаться. Сначала он похудел до 136 фунтов, затем снова набрал вес до 146 фунтов. Но и в этот период Саттиларо не был убежден в эффективности данного способа лечения. Также был велик соблазн нарушить режим питания. Тем не менее он должен был признаться самому себе, что никогда в жизни не чувствовал себя так хорошо; особенно это было показательно потому, что лечение эстрогеном обычно не вызывает такого хорошего самочувствия. Это можно было объяснить только переменной режима питания.

Продолжая работать, Саттиларо брал с собой еду, если ему приходилось посещать официальные встречи или ездить в другие города. На приемах, где угощали, Саттиларо обычно ел рис с овощами, которые он привозил с собой.

В апреле 1979 г. Саттиларо решил установить причины улучшения своего здоровья. Он обсудил со своим онкологом возможность прекращения приема эстрогена, который, по мнению Саттиларо, смазывал картину действия режима питания и даже мешал полному выздоровлению. Онколог категорически запретил ему отказываться от эстрогена. Однако через два месяца, проконсультировавшись с другим специалистом, Саттиларо перестал принимать эстроген и чувствовал себя лучше с каждой неделей. Через 4 месяца после того, как он перестал принимать эстроген, и спустя 15 месяцев после того, как перешел на макробиотическое питание, анализы показали, что он полностью излечился от рака.

В момент публикации статьи в «Сатердей ивнинг пост» Саттиларо продолжал заведовать больницей методистов. Прошло два года с тех пор, как он умирал от рака. Теперь его диета несколько расширена — он стал есть фрукты. Когда его спросили, считает ли он свое выздоровление чудом, он ответил, что, проработав много лет в медицине, он видел много людей, погибших от рака, но до настоящего времени не видел ни одного чуда. Саттиларо планировал создать клинику при больнице методистов, где бы против раковых заболеваний применялась диетотерапия. Однако он признавал, что это связано с огромными трудностями юридического характера, потому что придется отойти от принятой врачебной практики. Если доктора станут судить за неправильное лечение, то какого эксперта сможет он пригласить в данном случае? Существует и другая трудность: когда больной выйдет из клиники, ему трудно будет оставаться на макробиотической диете, так как его ждут соблазны на каждом шагу. Саттиларо считал, что сначала врачи должны организовать помощь на дому больным, которые находятся на макробиотической диете; в ином случае клиника не сможет успешно работать. По его мнению, необходимо организовать контролируемый эксперимент в медицинских учреждениях, где больные находятся под строгим наблюдением. Тогда можно будет обеспечить повторяемость эксперимента и создать банк информации по данному методу лечения.

Вегетарианство и долголетие

“ Мы твердо верим в то, что наступит, наконец, такое время когда стыдно будет умирать человеку раньше ста лет.

И. Р. ТАРХАНОВ

В литературе зафиксировано много имен людей, примечательных своим возрастом. Например, имя английского крестьянина Фомы Парра, дожившего до 152 лет (1483—1635). Всю жизнь он провел в тяжелом труде, вступил во второй брак в возрасте 120 лет, имел сына, умершего в 127 лет. Питаясь молоком, хлебом, сыром и кореньями, он не оставлял полевых работ до 130 лет. По приказу короля Карла I Фома Парр к концу своих дней был приглашен в Лондон, где вскоре скончался от употребления непривычной для него пищи и вина. Возраст Парра подтвердил великий медик Уильям Гарвей, который производил вскрытие тела после смерти, однако никаких документов относительно его возраста обнаружить не удалось.

Имеются данные о венгерской семье Джона и Сарры Равель, состоявших в браке 147 лет. Сарра умерла в возрасте 164 лет, а Джон— 172 лет.

К официально подтвержденным мировым рекордам долголетия Л. А. Гаврилов (1985) относит жизнь Пьера Жубера из Квебека (Канада) и Шигешио Изуми (Япония). Пьер Жубер родился в 1701 г. и умер в 1814 г. (достоверность записей даты рождения и смерти подтверждена в 1870 г. начальником Статистического управления Канады).

Продолжительность жизни П. Жубера составила 113 лет и 100 дней. Ш. Изуми родился 29 июня 1865 г., а в 1985 г. отпраздновал свой 120-летний юбилей.

Итак, мы видим, что прожить 113 и 120 лет практически возможно, но является ли этот срок пределом? На этот счет существуют различные точки зрения. Американский врач Юстина Гласс считает, что продолжительность жизни человека может достигать 200 лет, при этом она ссылается на примеры из жизни растительного и животного царства и на расчеты биологов. Столетия живут дубы и липы, баобабы и секвойи, из животных — карпы, щуки, крокодилы, черепахи, лебеди, ослы, дикие кабаны и слоны. Согласно расчетам биологов, продолжительность жизни любого вида животных составляет от 7 до 15 периодов времени достижения зрелости данного вида. Человек достигает зрелости между 20 и 25 годами, отсюда ожидаемая продолжительность его жизни может достигать 280 лет. Древние греки говорили, что жить только до 70 лет — это все равно что умереть в колыбели. «Задержать старость и смерть можно», — приходит к выводу Юстина Гласс.

На вопрос, продлевает ли жизнь вегетарианство, может дать ответ результат одного демографического исследования, проводившегося в нашей стране. Обследовались 40 тыс. человек в возрасте старше 80 лет, условно названные долгожителями. Оказалось, что среди них 8,4% — вегетарианцы. Если учесть, что число последних составляет доли процента от населения страны, то можно заключить, что процент долгожителей среди вегетарианцев очень высок, практически все вегетарианцы попадают в эту категорию.

Если обратиться к истории, то известно, что Сократ питался вегетарианской пищей и прожил 99 лет, Б. Шоу умер в 94 года, с 26 лет — вегетарианец. Пифагор прожил более 100 лет, отказавшись от мяса в двадцатилетнем возрасте.

Мысль о том, что именно вегетарианская пища способствует увеличению продолжительности жизни, не является новой. Известно также, что долгожителям свойственны воздержанность и умеренность в еде. Вот что пишет о питании для «продвинутых в годах» Абу Али ибн Сина (Авиценна): «Когда человек уже в годах, его тело не будет воспринимать столько пищи, сколько он принимал в молодости. Пища будет превращаться в нем в излишки. Поэтому ему не следует есть столько, сколько он привык есть раньше, а должен количество еды уменьшить». Вершиной творчества Ибн Сины был его труд «Канон врачебной науки», где он писал, что наиболее полезной для пожилых людей следует считать пищу, состоящую из хлеба, овощей, фруктов, молока и меда. Из овощей Ибн Сина отдает предпочтение свекле, капусте, петрушке, луку и чесноку. Из фруктов — инжиру и сливе, в качестве масла рекомендует оливковое. Считает полезным козье молоко и молоко ослиц. На современном уровне знаний мы можем легко объяснить полезность именно такого набора продуктов. Так, свекла и капуста богаты клетчаткой,

которая необходима для улучшения опорожнения кишечника, что в пожилом возрасте при малой подвижности имеет большое значение; слива способствует желчеотделению, что улучшает работу печени; оливковое масло содержит противосклеротические вещества; молоко служит важнейшим источником белка и легкоусвояемого жира; мед поставляет в организм углеводы, витамины и микроэлементы.

Систематические наблюдения за долгожителями в настоящее время проводятся в различных регионах мира: это племя хунзакутов в Пакистане, живущее к северу от перевала Кибер, племя тубу, кочующее в центре Сахары. Люди племени хунзакутов, рекордсмены по горным переходам, живут до 110—120 лет, не теряя работоспособности. Вековой юбилей не мешает им играть в подвижные игры, а женщинам — рожать детей. Режим питания племени возведен в культ и строго соблюдается. Основная пища — сырые фрукты и овечий сыр. Из фруктов главный — абрикос. Существует такая поговорка: «Твоя жена не пойдет за тобой туда, где не плодоносят абрикосы».

Население африканского племени тубу живет в экстремальных условиях, совершая переходы по пустыне по 80 км при температуре, которая в тени редко бывает ниже 45 °С.

Тубу отличаются низкой детской смертностью, они прекрасно сложены, сохраняют до преклонного возраста зубы. Их рацион питания: травяной отвар, небольшое количество фиников, вареные зерновые, иногда пальмовое масло или тертые корни.

Подтверждением полезности растительно-молочной пищи служит также долгожительство в Абхазии, Дагестане, Азербайджане.

Долгожительство отмечается и в мясоедных странах, таких как скотоводческая Монголия, но и там долгожителями, достигшими 100 лет, оказались женщины, которые предпочитают молочную диету мясной.

Вегетарианство и выносливость

Зимой 1981 г. кандидатом медицинских наук А. Ю. Катковым был поставлен интересный эксперимент по проверке сравнительной выносливости вегетарианцев и невегетарианцев. Группа вегетарианцев из шести человек поставила задачу подняться на вершину Эльбруса. Ежедневный пищевой рацион каждого из участников состоял из 250 г неочищенных орехов (грецкие, фундук, кедровые, миндаль), 250 г сухофруктов (в виде компота), 150 г свежей моркови, 150 г лимонов и 80 г меда.

Этот набор продуктов пополнялся иногда настоем шиповника и травяным чаем из березовых почек. Он обеспечивал для человека 26 г белков, 67 г жиров и 250 г углеводов, что составляло 1550 ккал. Как можно видеть из рациона, участники восхождения питались как строгие вегетарианцы, т. е. одной растительной пищей в сыром виде.

Спортсмены-вегетарианцы поднялись сначала на высоту 4200 м и остановились в гостинице «Приют одиннадцати» на склоне Эльбруса. В течение четырех дней они тренировались,

совершая восхождения до 4700 м, при этом восхождение у них занимало не более 2 часов. На пятый день состоялось состязание между вегетарианцами и командой «мясоедов». Соревнующимся предстояло подняться на восточную вершину Эльбруса высотой 5621 м. От команды вегетарианцев в состязании участвовали двое лучших спортсменов, а от команды «мясоедов» — шестеро. Результаты соревнований были триумфальными для вегетарианцев: оба их представителя первыми взойшли на вершину. Они продемонстрировали преимущество вегетарианского питания, причем в условиях высокогорья, где помимо тяжелой физической нагрузки приходилось терпеть холод и кислородное голодание.

Как рассматривать эти результаты соревнования? Парадокс? Случайность? Ведь принято считать, что мясо дает силу, действует «укрепляюще».

Вот что пишет журнал «Спорт за рубежом» (1974, № 15) о выносливости спортсменов:

«До сих пор мы были склонны считать, что для организма спортсмена нужно больше калорий, больше мяса, соли, витаминов. Но ведь может быть все наоборот, и мы больше страдаем от избытка белка, нежели от его недостатка».

Немецкий врач Эрнст ван Акен советует бегунам потреблять 200 ккал в день и даже меньше (что значительно ниже рекомендуемой ныне нормы для людей, ведущих активный образ жизни) и уменьшить свой вес на 20% ниже «нормы», принятой для их роста и возраста.

Шведский специалист доктор Пер-Олаф Остранд настоятельно рекомендует легкоатлетам, которые выступают в дисциплинах, требующих выносливости, резко сократить потребление белков (мяса) или же совсем исключить белковые продукты из питания за несколько дней до соревнования.

Доктор Джордж Шихан (США) говорит: «Питание подобно наполняемой чаше — лишнее выливается через край. У каждого своя определенная емкость, своя потребность. Потребление белка или витаминов сверх того, что нужно, не дает ничего хорошего».

«Глядя, как некоторые бегуны едят бифштексы перед стартом, — сказал как-то Артур Лидьярд, — можно подумать, что они боятся умереть с голоду на первых же 50 метрах дистанции». Тренер с немалым опытом, Лидьярд неоднократно замечал, как спортсмены подкрепляются перед забегом, надеясь таким образом прибавить энергии, но часто получается наоборот — именно из-за этого они выбывают из борьбы. Это еще один случай, когда виновником становится чрезмерное увлечение пищей.

Традиционное представление о предстартовом питании помог разрушить Пер-Олаф Остранд. «Миф номер один, — говорит он, — это твердое убеждение, что белок (мясо, рыба, птица) способствует росту результатов».

«Тот факт, что мышцы построены из белка, заставляет некоторых верить, что его дополнительная порция способствует росту мышц и их силы, — писал Остранд в журнале «Нутришн тудей» («Питание сегодня») в 1968 г. — Так считали, по крайней мере, на протяжении двух с половиной тысяч лет. Но, насколько нам известно, необходимое спортсмену количество белка могут дать и обыкновенные продукты, употребляемые в

правильных пропорциях. Главное — это углеводы».

«Запасы гликогена в работающих мышцах играют очень важную роль в определении времени максимальной нагрузки», — отмечает шведский специалист в одной из статей в том же журнале. Это мнение подтвердилось результатами эксперимента, в котором задавалась работа на велоэргометре до изнеможения.

После нормального питания, включающего продукты, которые содержат белок, углеводы и жир, при первоначальном содержании гликогена в пределах 1,75 г на 100 г влажной мышечной ткани, нагрузка, при которой потребление кислорода составляло 15% максимального, выдерживалась в течение 114 мин. (средний показатель девяти испытуемых). После трех дней, во время которых пища состояла только из углеводов, содержание гликогена было выше — 3,51 г на 100 г влажной мышечной ткани и та же работа выполнялась в течение 167 мин. То, что испытуемый мог делать раньше только в течение часа, питаясь продуктами из жира и белка, он мог уже делать в течение 2,5 часа, когда в пищу на протяжении трех дней включалось много углеводов.

Наибольший эффект был достигнут, когда запас гликогена был первоначально израсходован в результате большой и продолжительной нагрузки, и затем в течение трех дней в рацион включались продукты, очень богатые углеводами. В итоге содержание гликогена достигало свыше 4 г на 100 г влажной мышечной ткани, а большие нагрузки выдерживались в течение длительных периодов, иногда более 4 часов.

Интересный пример того, как влияет характер питания на спортивные результаты, приводит в своей книге по макробиотике Куши (1985). Сезон 1980 г. японская бейсбольная команда «Львы Сейбу» закончила на последнем месте. Начиная с октября 1981 г., когда тренером команды стал Тамсуро Хирука, он заставил своих игроков перейти на рацион, в котором было ограничено потребление мяса и совершенно запрещены полированный рис и сахар. Вместо этого, сказал он, игроки будут есть необдирный рис, соевый творог (тофу), рыбу и пить соевое молоко. Следующей весной он перевел своих игроков на рацион, целиком состоящий из овощей и сои. В сезон 1982 г. над «Львами» много издевались, называя их «козлиной командой». Тренер другой команды, «Борцы Ниппон-Хэм», спонсором которой была крупнейшая мясная компания, говорил, что «Львы» едят только сорняки. Но вскоре «Львы» вытеснили «Борцов» из победителей на чемпионате Тихоокеанской лиги в поединке, который комментаторы назвали «войной растительного против мясного». Затем «Львы» победили «Драконов Чуниги» на состязаниях в Японии. Команда «Львы Сейбу» вторично выиграла Тихоокеанский чемпионат и Японские игры в 1983 г.

На спортивных встречах последних лет хорошие результаты показала Шила Рэтклифф, вегетарианка в третьем поколении, которая поставила мировой рекорд по плаванию. Три олимпийские золотые медали получил вегетарианец Мэррей Росс; новый рекорд по заплывам поставил Болл Пикеринг, вегетарианец в течение 30 лет: он переплыл Ла-Манш в 1955 г. Известен заплывами на большие расстояния вегетарианец Джэк Маклеланд, а вегетарианка Клэр Фрэнсис совершила кругосветное путешествие на яхте.

Вегетарианство, красота и доброта

“ Наиболее совершенные образцы стройности человеческого тела встречаются только между такими племенами, которые не едят мяса и ведут воздержанную жизнь.

С ГРЭХЭМ

“ Сострадание к животным так тесно связано с добротой характера, что можно с уверенностью утверждать, что тот не может быть добрым человеком, кто жесток с животными.

А. ШОПЕНГАУЭР

“ Люди, будьте гуманны! Это ваш первый долг. К чему ваша мудрость без милосердия?

Ж.-Ж. РУССО

Когда европейцы открыли на одном из небольших островов Филиппинского архипелага племя, находившееся по своему уровню развития в каменном веке, они были поражены здоровым и моложавым видом этих людей: стройные фигуры, сохранившиеся в старости зубы, отсутствие болезней. Этим людям было неизвестно применение огня, они не умели изготавливать орудия из металла, а следовательно, не могли убивать животных и жарить их мясо. Это были настоящие вегетарианцы-сыроеды. Европейцы тут же приобщили их к достижениям цивилизации, дали оружие, научили пользоваться огнем. Племя стало употреблять в пищу мясо. Прошло очень мало времени, и люди племени стали страдать от тучности и болезней.

Понятие красоты всегда связывалось в нашем представлении со здоровьем и стройностью фигуры. Идеал красоты в античности — это в первую очередь гармоничное тело. Красота стройного человеческого тела, запечатленная на картинах великих художников (Джорджоне, Боттичелли), пленяет нас, как музыка. Культ прекрасного тела отличает работы художников и скульпторов эпохи Возрождения. И эту красоту может дать человеку вегетарианство, предлагающее ему естественный для него способ питания.

Привлекательны энергичные, подвижные, жизнерадостные люди, не страдающие от недугов, окруженные атмосферой здоровья. Именно растительная пища дает человеку энергию и бодрость. Долголетие, к которому ведет вегетарианство, означает и сохранение физической привлекательности.

Есть, однако, и еще один вид красоты, которая увлекала великих художников — Эль Греко, Рублева, Феофана Грека и многих других. Это внутренняя красота человека. В своих работах

эти художники стремились выразить на языке изобразительного искусства душевное состояние человека, особенности его характера. На картинах и иконах этих мастеров были люди, не пленявшие красотой линий тела, наоборот, пропорции тела были зачастую нарушены: фигуры вытягивались вверх, лица поражали худобой. Но эти лица горели экстазом или светились глубокой добротой, умиротворением, отражая состояние гармонии с окружающим миром. Это иная красота, тесно связанная с добротой, благородством, духовностью человека. И эти человеческие качества нередко приводят людей к вегетарианству.

Сторонники вегетарианства считают, что оно способствует воспитанию такого важного человеческого качества, как доброта. Пифагор так выражал эту мысль: «Кто возмущается убийством других созданий как делом несправедливым и неестественным, тот сочтет еще более незаконным убивать человека или начинать войну».

Доброта по отношению к животным, готовность ущемить себя, чтобы не причинять другому существу страдания, возвышает человека. Если, действуя гуманно по отношению к людям, человек еще может рассчитывать на какую-то награду, то доброта в отношении животных — это чистый альтруизм, не ищущий награды. Этическое вегетарианство, на наш взгляд, приобщает человека к самой совершенной форме взаимоотношений с окружающим миром.

Версия #1

Зверобой создал 24 апреля 2025 02:01:35

Зверобой обновил 24 апреля 2025 02:04:13