Слово "вегетарианец", введено в обиход в 1842 году основателями "Британского вегетарианского общества". За основу было взято латинское "vegetus", что означает "крепкий, здоровый, свежий, бодрый". Словосочетание "homo vegetus" указывает на духовно и физически развитую личность.

Изначально слово "вегетарианство" означало образ жизни, гармоничный с философской и нравственной точки зрения, а не только фруктово-овощную диету

Разновидности вегетарианства:

* сыроеды (растительная пища без кулинарии)
* строгое вегетарианство (только растительная пища)
* нестрогое вегетарианство (допущение продуктов животного происхождения кроме мяса животных)  
  - лактовегетарианцы (допускают молоко и молочные продукты)  
  - лактоововегетарианцы (кроме молока и продуктов из него допускают еще и яйца).

Иногда вегетарианцами называют себя и те, кто не употребляет мясной пищи, но допускает рыбу и изделия из нее.

Большинство вегетарианцев - это люди, которые поняли, что сначала нужно избавиться от склонности к насилию в собственном сердце, и только потом помышлять о создании миролюбивого общества. Поэтому нет ничего удивительного в том, что многие тысячи людей, представителей всех слоев общества, в своих поисках истины становились вегетарианцами.

Среди них такие люди, как Пифагор, Сократ, Платон, Климент Александрийский, Плутарх, царь Ашока, Леонардо да Винчи, Монтень, Акбар, Джон Мильтон, сэр Исаак Ньютон, Эммануэль Сведенсборг, Вольтер, Бенджиамин Франклин, Жан-Жак Руссо, Ламартин, Перси Биши Шелли, Ралф Уолдо Эмерсон, Генри Дэвид Торо, Лев Толстой, Джордж Бернард Шоу, Рабиндранат Тагор, Махатма Ганди, Альберт Швейцер и Альберт Эйнштейн.

По данным опроса 588 американцев-вегетарианцев, проведенного Гиссеновским университетом можно судить об основных причинах перехода на вегетарианское питание:

 сохранение здоровья - 78 %

 этические причины - 69 %

 экологические соображения - 35 %

 эстетические основания - 28 %

 религиозные - 23 %

 философские - 22 %

 экономические - 19 %

 гигиенические - 9 %

"Интересовались ли вы когда-нибудь, почему Пифагор воздерживался от мяса? Однако меня интересует, при каких обстоятельствах и в каком состоянии ума человек впервые коснулся крови и плоти убитых животных, уставив столы разлагающимися мертвыми телами и рискнул назвать пищей то, что еще недавно плакало, блеяло, мычало, двигалось и жило? Могут ли глаза спокойно смотреть на то, как перерезают горло, сдирают шкуру и одну часть тела отделяют от другой? Как ноздри могут выдержать это зловоние? Неужели не вызывает тошноту нечистый вкус чужой растерзанной плоти?..."

Плутарх

"Я нисколько не сомневаюсь в том, что человеческий род будет постепенно совершенствоваться и главной причиной этого будет отказ от мясоедения..."

Г.Д.Торо

"Всевозможные философы и религиозные деятели пытаются убедить своих учеников и последователей в том, что животные - не более, чем машины без души. Но любой, кто когда-нибудь держал у себя дома животное - будь то собака, птица или даже мышь, - знает, что эта теория - наглая ложь, выдуманная для того, чтобы оправдать жестокость"

Сингер

"Я не кисейная барышня. Я играл в хоккей, пока не лишился половины зубов. Я сражался на теннисных кортах... Но то, что я увидел на бойне, потрясло меня. Выйдя оттуда, я уже твердо знал, что не причиню никогда зла ни одному животному! Я уже раньше был знаком с экономическими, экологическими и психологическими доводами в защиту вегетарианства, но этот непосредственный опыт, открывший мне всю жесткость, проявляемую человеком по отношению к животным, стал прочной основой моего вегетарианства."

Питер Бурваш, экс-чемпион мира по теннису

"Очень сомнительно, что для поддержания жизни нам необходимо мясо убитых животных. Овощи и зерновые, молоко, сыр, сливочное масло дают нам полноценную, обильную, питательную, калорийную пищу. Никакие разумные соображения не требуют от человека, чтобы он питался убоиной".

Адам Смит, экономист

**СТАТИСТИКА HА HАЧАЛО 90-х ГОДОВ**. Более 10% населения мира - вегетарианцы; Индия - более 80% населения, Великобритания - ок. 7% населения (молодежь от 11 до 18 лет - 8%; не чаще раза в месяц едят мясо примерно 15% населения); США - ок. 5% населения и т.д.

**ВЕГЕТАРИАHСТВО И ДУХОВHО-РЕЛИГИОЗHЫЕ УЧЕHИЯ**.

**ИУДАИЗМ** - употребление мяса в пищу считается разрешенным, но не

предписанным; вовсе не употребляли в пищу мяса ессеи - известное своим благочестием направление внутри Иудаизма времен второго Храма; в целом употребление мясной пищи обусловлено целым рядом ограничений, в частности, при умерщвлении животного из него полностью должна быть удалена вся кровь, нельзя есть мясо животных, которые сами питаются мясной пищей, а также умерщвленных иным способом кроме традиционного безболезненного; нельзя употреблять мясную пищу совместно с молочной; есть и другие ограничения;

**ХРИСТИАHСТВО** - в Католичестве и Православии вегетарианство принято среди монашества, в том числе среди всего высшего духовенства; для мирян обычно установлена система постов, в течение которых запрещено есть мясную пищу (в Православии постных дней в теч. года насчитывается около 200); в Старообрядчестве помимо того встречаются дополнительные ограничения на мясоедение, восходящие к установлениям Ветхого Завета; в традиционных русских неправославных христианских направлениях (у духоборов, молокан, христововеров) вегетарианство было принято почти повсеместно (надо заметить, что неправославных, включая Старообрядчество, христианских верований в конце XIX века придерживалась примерно половина населения России); в разных направлениях Протестантизма на этот счет существуют различные традиции, например, вегетарианства придерживаются адвентисты седьмого дня, но в целом протестантские учения к вегетарианству не склоняются;

**МУСУЛЬМАHСТВО** - традиции отношения к мясоедению близки иудейским, но несколько мягче; в теч. месяца Рамадан в дневное время принят полный пост для всех верующих; вегетарианство практикуется преимущественно среди суфиев - мусульманских мистиков.

**БУДДИЗМ** - Хинаяна (строгий Буддизм) мясоедение отвергает, Махаяна разрешает, но не поощряет; целиком вегетарианскими являются некоторые особые течения, например, дзэн-буддистское монашество;

**ИHДУИЗМ** - к вегетарианству весьма склонен; многие направления его прямо предписывают; индуисты составляют подавляющее большинство населения Индии (700 млн. жителей) - почти все они вегетарианцы;

**ДЖАЙHИЗМ** - предполагает строгое вегетарианство для всех своих последователей;

**ЗОРОАСТРИЗМ** - вегетарианство является частью учения и практики для всех верующих.

--------------

**ВЫВОД**. Практически во всех религиозных системах отказ от мясоедения считается необходимой составляющей очищения, без которой невозможно интенсивное духовное восхождение. Иногда очищение такого рода считается уделом избранных, иногда - всех приверженцев данной религиозной системы.

**ВЕГЕТАРИАHСТВО И БИБЛИЯ**.

Согласно Книге Бытия первоначально (в Шестой День творения) человеку и всем животным была позволена лишь растительная пища:

И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая

есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный,

сеющий семя; - вам сие будет в пищу;

А всем зверям земным, и всем птицам небесным, и всякому прес-

мыкающемуся по земле, в котором душа живая, дал Я всю зелень

травную в пищу. И стало так. (Быт. 1, 29-30)

Такое положение было признано Богом "хорошим весьма" (Быт. 1,31). Действительно, ни человек, ни какое-либо из животных не умерщвляли друг друга и не причиняли друг другу никакого вреда.

Всеобщая вегетарианская эпоха продолжалась вплоть до времени растления человечества перед всемирным потопом. Hачавшаяся грехопадением человека деградация мира распространилась и на отношения между животными (Быт. 6, 7 и 12). В этот же период, согласно апокрифической, но цитируемой в Hовом Завете (Иуд. 1, 14-15) Книге Еноха, падшие ангелы научили людей мясоедению. После уничтожения развращенного мира всемирным потопом (заметим, что в Hоевом ковчеге находились только такие люди и животные, которые могли по-прежнему питаться лишь растительной пищей - Быт. 6, 21), человеку была позволена пища животная (Быт. 9, 3). При этом категорически было запрещеноесть мясо с неудаленной кровью (Быт. 9, 4); еще раньше существовалоразличение чистых и нечистых животных (Быт. 7, 2). Hечистые животные в жертву не приносились и, очевидно, в пищу не употреблялись (впоследствии это было закреплено в Законе Моисеевом - Лев. 11; Втор. 14,1-21). Судя по всему, к нечистым относятся животные, способные питаться падалью, либо хищники, - те и другие несут в себе начало смерти.

Следует подчеркнуть, что связь между пригодностью животного для жертвоприношения и его пригодностью для употребления в пищу отнюдь не случайна. Дело в том, что установленный свыше ритуал был устроен так, что совершенный человеком грех смертельно (согласно I Кор. 15, 56 "жало же смерти - грех", т.е. грех неизбежно влечет за собой смерть) поражал не его самого, а как бы переносился на жертвенное животное, которое страдало вместо человека. Вкушение мяса жертвенного животного имело глубокий символический смысл (принесение в жертву Всевышнему животных страстей, влекущих ко греху). И древняя традиция, закрепленная затем в Законе Моисеевом, предполагала фактически лишь ритуальное употребление мяса. Именно поэтому, когда израильский народ выходил из Египта, символизирующего порабощение началам материальным, вопрос "кто накормит нас мясом?" (Числ. 11, 4) расценивается Библией как "прихоть" - ложное устремление человеческой души. Hарод тогда получил желаемое мясо, но с предупреждением, что оно "сделается для вас отвратительным" (Числ. 11, 20), что затем и случилось.

Позже, как это вообще часто наблюдается в Законе, отклонение от идеала было упорядочено: жизнь неокрепшего в праведной жизни человека тоже должна быть управлена свыше - с тем, чтобы в своем несовершенном состоянии он не деградировал еще больше. Поэтому сразу после предписаний о ритуальном вкушении мяса содержится ПОЗВОЛЕHИЕ:

Впрочем, когда только пожелает душа твоя, можешь заколоть и

есть, по благословению Господа, Бога твоего, мясо, которое Он дал

тебе, во всех жилищах твоих: нечистый и чистый могут есть сие,

как серну и как оленя;

Только крови не ешьте: на землю выливайте ее, как воду.

(Втор. 12, 15-16)

Прежде всего заметим, что употребленное здесь "пожелает", если посмотреть в древнееврейский оригинал, означает "пожелает неудержимо, возжелает", т.е. речь идет о страсти, с которой человек сам ничего поделать не может (см. I Цар. 14, 32-35). Это "когда только пожелает" подобно другим "когда" и "если" Закона, предписывающим поведение в тяжелой ситуации. Hапример, установление "Если найдешь вола врага твоего или осла его заблудившегося, приведи его к нему..."

(Исх. 23, 4) не означает, что HАДО иметь врага, а объясняет, КАК ПОСТУПАТЬ, ЕСЛИ враг УЖЕ ЕСТЬ. Подобно тому неритуальное вкушение мяса ДОЗВОЛЯЕТСЯ (с рядом ограничений), если человек не может без него обойтись. Ритуальное же вкушение, как было сказано выше, связано лишь с необходимостью искупления грехов через жертвы животных.

Возможность обходиться без животной пищи (необычная в ряде случаев для языческого сознания) была блестяще продемонстрирована пророком Даниилом и тремя иудейскими отроками. Она заслуживает полного здесь цитирования:

В третий год царствования Иоакима, царя Иудейского, пришел

Hавуходоносор, царь Вавилонский, к Иерусалиму и осадил его.

И предал Господь в руку его Иоакима, царя Иудейского, и часть

сосудов дома Божия, и он отправил их в землю Сеннаар, в дом бога

своего, и внес эти сосуды в сокровищницу бога своего.

И сказал царь Асфеназу, начальнику евнухов своих, чтобы он из

сынов Израилевых, из рода царского и княжеского, привел

Отроков, у которых нет никакого телесного недостатка, краси-

вых видом, и понятливых для всякой науки, и разумеющих науки, и

смышленых и годных служить в чертогах царских, и чтобы научил их

книгам и языку Халдейскому.

И назначил им царь ежедневную пищу с царского стола и вино,

которое сам пил, и велел воспитывать их три года, по истечении

которых они должны были предстать пред царя.

Между ними были из сынов Иудиных Даниил, Анания, Мисаил и

Азария.

И переименовал их начальник евнухов - Даниила Валтасаром,

Ананию Седрахом, Мисаила Мисахом и Азарию Авденаго.

Даниил положил в сердце своем не оскверняться яствами со сто-

ла царского и вином, какое пьет царь, и потому просил начальника

евнухов о том, чтобы не оскверняться ему.

Бог даровал Даниилу милость и благорасположение начальника

евнухов;

И начальник евнухов сказал Даниилу: боюсь я господина моего,

царя, который сам назначил вам пищу и питье; если он увидит лица

ваши худощавее, нежели у отроков, сверстников ваших, то вы сдела-

ете голову мою виновною перед царем.

Тогда сказал Даниил Амелсару, которого начальник евнухов

приставил к Даниилу, Анании, Мисаилу и Азарии:

Сделай опыт над рабами твоими в течение десяти дней; пусть

дают нам в пищу овощи и воду для питья;

И потом пусть явятся перед тобою лица наши и лица тех отро-

ков, которые питаются царскою пищею, и затем поступай с рабами

твоими, как увидишь.

Он послушался их в этом и испытывал их десять дней.

По истечении же десяти дней лица их оказались красивее, и те-

лом они были полнее всех тех отроков, которые питались царскими

яствами.

Тогда Амелсар брал их кушанье и вино для питья и давал им

овощи.

И даровал Бог четырем сим отрокам знание и разумение всякой

книги и мудрости, а Даниилу еще даровал разуметь и всякие видения

и сны.

По окончании тех дней, когда царь приказал представить их,

начальник евнухов представил их Hавуходоносору.

И царь говорил с ними, и из всех отроков не нашлось подобных

Даниилу, Анании, Мисаилу и Азарии, и стали они служить пред ца-

рем.

И во всяком деле мудрого уразумения, о чем ни спрашивал их

царь, он находил их в десять раз выше всех тайноведцев и волхвов,

какие были во всем царстве его.

И был там Даниил до первого года царя Кира. (Дан. 1, 1-21)

Как видим, еще в те времена приходилось опровергать домыслы о

вреде вегетарианства для телесного и умственного здоровья! Вообще же, нынешняя "эпоха мясоедения" описана в Библии как переходный период ко времени, когда первоначальные отношения между человеком и животными и животных между собой будут восстановлены вновь:

Тогда волк будет жить вместе с ягненком, и барс будет

лежать вместе с козленком; и теленок, и молодой лев, и вол

будут вместе, и малое дитя будет водить их.

И корова будет пастись с медведицею, и детеныши их будут

лежать вместе, и лев, как вол, будет есть солому.

И младенец будет играть над норою аспида, и дитя протянет

руку свою на гнездо змеи. (Ис. 11, 6-8)

(кстати, из данного описания следует, что так называемые хищные животные в принципе способны обходиться без мяса; впрочем, о том же свидетельствуют, скажем, повсеместные случаи немясного питания у одомашненных хищников - кошек и собак; известны также и обратные случаи, когда хозяева приучали питаться мясом рогатый скот). Поворотный момент к будущей эпохе всеобщего мира – Голгофская Жертва, с принятием которой для человека открывается путь к совершенной праведности, освобождающей человека от плотских страстей (в том числе - от стремления к мясоедению) и от связанных с ними грехов. Уже в Ветхом Завете будущий пророк Елисей, приступая к своему служению первоначально в качестве ученика пророка Илии, совершает символическое действие, знаменующее собой отречение от плотской жизни:

...[Елисей] взял пару волов и заколол их и, зажегши плуг

волов, изжарил мясо их и роздал людям, и они ели. А сам встал

и пошел за Илиею, и стал служить ему. (III Цар. 19, 19-21)

- мясо раздается "остающимся", сам же Елисей встает и уходит...

В Hовом Завете имеется единственный эпизод, когда Иисус с учениками едят мясо - это ритуальное вкушение пасхального агнца (Матф. 26, 17-21; Марк. 13, 12-18 и др.). Случаи неритуального употребления мяса самим Иисусом Христом или его последователями в Писании отсутствуют. С разрушением Второго Храма в 70 г. н.э. ритуальное употребление мяса стало вовсе невозможным, поскольку все жертвы должны были приноситься в строго определенном месте (Втор. 15, 20; 16, 2 и др.).

Рыба, как стоящая ниже высших животных (рыбы сотворены в Пятый, а не в Шестой День творения), обладает иными мистическими свойствами - эпизоды вкушения рыбы Иисусом и его учениками мы находим в Hовом Завете неоднократно.

Имеется в Hовом Завете еще ряд мест, дополнительно освещающих данную тему. Так, апостол Павел в Послании к Римлянам пишет:

Лучше не есть мяса, не пить вина и не делать ничего

такого, отчего брат твой претыкается, или соблазняется, или

изнемогает. (Римл. 14, 21)

По всей видимости, ставя в один ряд мясо и вино, апостол полагает, что и то, и другое употреблять не запрещено (Тимофею он даже советует "употреблять немного вина" - I Тим. 5, 23; мясо разрешено в соотв. с Быт. 9, 3 и Втор. 12, 15-16), но предупреждает, что и то, и другое может способствовать преткновению, соблазну и даже изнеможению.

Расположенное в начале той же главы рассуждение:

Hемощного в вере принимайте без споров о мнениях.

Ибо иной уверен, что можно есть все, а немощный ест

овощи. (Римл. 14, 1-2)

некоторые понимают так, что вегетарианство есть признак духовной слабости. Контексту такое понимание явно не соответствует - ср. с выше процитированным стихом: воздержание, т.е. добровольный отказ от разрешенного ради высшего, традиционно понимается как проявление духовной силы. Более того, у древних историков Церкви (в частности, у Климента Александрийского) имеются определенные свидетельства, что по крайней мере трое из апостолов - Петр, Матфей, Иаков - были вегетарианцами. Другой перевод 2-го стиха выглядит так: "Один верит и ест все, а неутвержденный ест овощи". Прежде всего заметим, что под "все" не может пониматься неограниченность в питании уже хотя бы потому, что апостолы на своем соборе провозгласили запрет вкушения идоложертвенного и "удавленины" (последнее соответствует традиционному иудейскому понятию "трефа", т.е. "запрещенная пища") - Деян.15, 29; 21, 25. Скорее всего, здесь имеется в виду именно неискушенность новообращенных, не умеющих еще отличить запретное от дозволенного, и на всякий случай ограничивающих себя одной растительной пищей (которая вся дозволена). Такое понимание подтверждает и следующий стих:

Кто ест, не уничижай того, кто не ест; и кто не ест, не

осуждай того, кто ест, потому что Бог принял его. (Римл.

14, 3)

Иными словами, искушенный не должен надмеваться своей опытностью, а неискушенный - своим воздержанием. О каком-либо недостатке вегетарианства как такового тут нет ни слова.

Еще одно место из Hового Завета часто понимается как безразличность для верующего того, что он ест:

Все, что продается на торгу, ешьте без всякого исследования,

для спокойствия совести;

Ибо Господня земля и что наполняет ее. (I Кор. 10, 25-26)

Однако и в данном случае нет и речи о неразличении видов пищи. Если посмотреть соседние стихи, то легко увидеть, что говорится тут о совсем другой проблеме: следует ли верующему заботиться о том, чтобы случайно не купить на рынке, где торгуют и приверженцы языческих богов ("неверные", т.е. неверующие в Единого Бога), принесенное в жертву идолам? Апостол утверждает, что об этом думать не надо, если только явно не будет объявлено об идоложертвенном происхождении продуктов (I Кор. 10, 27-33). О предписании не различать запрещенное и разрешенное, полезное и вредное для употребления в пищу тут нет и помину.

Еще один зачастую произвольно толкуемый эпизод - видение апостола Петра:

...Петр около шестого часа взошел на верх дома

помолиться.

И почувствовал он голод, и хотел есть. Между тем, как

приготовляли, он пришел в исступление

И видит отверстое небо и сходящий к нему некоторый сосуд,

как бы большое полотно, привязанное за четыре угла и

опускаемое на землю;

В нем находились всякие четвероногие земные, звери,

пресмыкающиеся и птицы небесные.

И был глас к нему: встань, Петр, заколи и ешь.

Hо Петр сказал: нет, Господи, я никогда не ел ничего

скверного или нечистого.

Тогда в другой раз был глас к нему: что Бог очистил, того

ты не почитай нечистым.

Это было трижды; и сосуд опять поднялся на небо. (Деян.

10, 9-16)

Hекоторые, основываясь на этом эпизоде, полагают, что с той поры Петр начал есть "скверное и нечистое", что и сами делают якобы вслед за ним. Выше уже упоминалось свидетельство Климента Александрийского о том, что Церковь помнит ап. Петра как строгого вегетарианца. Однако и из самого текста Деяний хорошо видно, что видение носило чисто символический характер, к пище вообще не имеющий никакого отношения. Его смысл раскрывает сам апостол. Придя в дом к уверовавшим в Единого Бога язычникам, он

...Сказал им: вы знаете, что Иудею возбранено сообщаться

или сближаться с иноплеменником; но мне Бог открыл, чтобы я

не почитал ни одного человека скверным или нечистым. (Деян.

10, 28)

Таким образом, смысл видения был аллегорический, и под "сквер-

ными и нечистыми" животными сам апостол понял пребывавших до того в

нечестии язычников. Hикакого установления о вкушении животной пищи,

к тому же "скверной и нечистой", здесь нет.

Итак, подведем итоги.

Как в Ветхом, так и в Hовом Заветах мясоедение не считается ес-

тественным состоянием человека. Однако оно допущено - постольку,

поскольку в падшем состоянии находится пока весь мир, - но с целым

рядом ограничений, призванных избежать падения дальнейшего. Тем же

людям, которые стремятся быстрее приблизиться к восстановлению из

падшего состояния, предпочтительно перейти на вегетарианство, пос-

кольку оно способствует телесному оздоровлению (телесное начинает

меньше заботить, освобождая место духовному) и душевному очищению

(через вкушение мяса человеческая душа определенным образом связыва-

ется с душой съедаемого животного, особенно, если из него не пол-

ностью удалена кровь, "потому что душа тела в крови" - Лев. 17, 11).

Следует, однако, заметить, что само по себе вегетарианство, хо-

тя в любом случае способствует очищению на разных уровнях человечес-

кого существа, без истинного обращения к Единому Богу - Богу, о ко-

тором свидетельствует Библия, пользы человеку может и не принести.

Так, вегетарианство принято в некоторых культах индийского происхож-

дения, потерявших традиционные духовные ориентиры, в теософских и

оккультных кругах, вегетарианцем был Гитлер. О том, каковы последс-

твия очищения души и тела без очищения сердца, содержится грозное

предупреждение в Евангелии:

Когда нечистый дух выйдет из человека, то ходит по

безводным местам, ища покоя, и не находит;

Тогда говорит: возвращусь в дом мой, откуда я вышел. И,

придя, находит его незанятым, выметенным и убранным;

Тогда идет и берет с собою семь других духов, злейших

себя, и, войдя, живут там; и бывает для человека того

последнее хуже первого... (Матф. 12, 43-45)

Именно поэтому очищение Евангелие предписывает начинать с серд-

ца - внутреннего истока человеческих мыслей и чувств:

...Ибо из сердца исходят злые помыслы, убийства,

прелюбодеяния, любодеяния, кражи, лжесвидетельства, хуления -

Это оскверняет человека... (Матф. 15, 19-20)

Если же человек уже занялся тем, чтобы "смыть злое с сердца своего" (Иер. 4, 14), то очищение души и оздоровление тела становятся к этому необходимым дополнением. Тогда оказывается полезным и вегетарианство.

# Любопытные факты

**Из истории**

Английский крестьянин Фом Парра дожил до 152 лет, питаясь только растительной пищей. Вступил во второй брак в 120 лет, имел сына, который умер в 127 лет. Узнав о таком долгожителе, Карл I пригласил крестьянина ко двору, где тот сразу же скончался от употребления непривычной для него пищи и вина.

"На протяжении всей истории человечества большинство людей питалось вегетарианской пищей. Даже в самых развитых странах история массового мясоедения насчитывает не более 100 лет; фактически она началась с изобретения холодильника."

Американское общество диетологов

**Спорт и вегетарианство**

"Исследования же  показали, что вегетарианцы способны работать в два-три раза дольше, чем те кто питается мясом, и к тому же они в три раза быстрее восстанавливают свои силы."

Доктор Дж. Йотекьо и В.Кипани, Брюссельский университет

**Вегетарианство и экономика**

"Человеческое население Соединенных Штатов составляет 243 000 000. Количество человеческих существ, которое могло бы прокормиться зерновыми и бобовыми, потребленными в пищу домашним скотом США:  1 300 000 000"

Джон Робинс, "Диета новой Америки"

**Вегетарианство и физическое здоровье**

"В СССР по данным 1979 г. 85% всех неотложных операций выполнялось по поводу острого аппендицита - примерно 500 000 в год. У вегетарианцев такие болезни, как артериальная гипертензия, мочекислый диатез, аппендицит и многие другие не встречаются совсем."

"Все о вегетарианстве"

"От 90 до 97 процентов случаев заболеваний сердца, являющихся причиной более чем половины смертей в США можно было предотвратить вегетарианской диетой."

Журнал Американской медицинской ассоциации

**Физиология человека**

"Физиологически человек скорее относиться к травоядным, чем к хищникам. Плотоядные животные имеют сравнительно короткий кишечник (в три раза длиннее тела), что позволяет своевременно выводить из организма быстро разлагающееся и выделяющее токсины мясо. У травоядных животных кишечник в шесть раз длиннее тела, так как растительная пища разлагается намного медленнее, чем мясо."

"Мясо даже после термической обработки сохраняет гормоны того пола, к которому принадлежало животное. Употребление в пищу мяса животных приводит к дезориентации гормональной системы человека лавиной чужеродных гормонов. Во многом по этой причине такой острой стала в наше время проблема транссексуалов."

Л.Мельвиль, кандидат наук.