

VEGETARIANISMO

A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



INTRODUÇÃO

No desenvolvimento da humanidade, creio que esta nunca precisou de tanto amor, paz, luz e compreensão como nessas últimas décadas do séc. XX. Atravessamos uma delicada situação sob todos os aspectos onde o desenfreado avanço tecnológico e a assustadora explosão demográfica ameaçam a sobrevivência humana nesse planeta.

Os investimentos exorbitantes em armamentos bélicos nucleares e pesquisas espaciais em detrimento das necessidades básicas do povo, e as rivalidades constantes entre os dirigentes das nações "desenvolvidas" evidenciam o caráter caótico da atualidade que poderá culminar numa grande guerra nuclear com extermínio de todos os reinos da natureza. Contudo, o sentido de esperança num mundo onde todos possam viver dignamente e executar os elevados fins da existência não desfalece diante das dificuldades que enfrentamos e tem sido o "fogo" impulsionador das diversas doutrinas e filosofias religiosas.

É exatamente por isso que o "TEN-TAO" está sendo divulgado abertamente numa época como essa cumprindo assim a grande missão em despertar o amor, não só aos semelhantes mas também aos animais, esse nobre sentimento que tem conduzido muita gente tanto do passado como do presente a tornarem se vegetarianos.

O "TEN-TAO" destaca o vegetarianismo como o passo primordial para o aperfeiçoamento espiritual, pois o vegetarianismo se baseia no pacifismo, no amor e na amizade aos animais, este livro mostra porque devemos evitar de comer carne por razões de saúde, filosóficas e morais.

Queremos compartilhar com você a alegria e saúde que o vegetarianismo nos tem trazido. E queremos convidá-lo a caminhar conosco para a criação de um mundo melhor.

Os Editores.

RETORNO AO NATURAL

As inúmeras e freqüentes enfermidades que vêm, através dos tempos chicoteando a humanidade, têm contribuído para tirar a existência boa parte do seu sabor. Somos, na apropriada figura utilizada pelo escritor sagrado, a relva que hoje se mostra viçosa, mas que logo se murcha e seca. Com poucas exceções, formamos um cortejo de indivíduos que desfila gemendo e chorando pelo vale de lágrimas que conduz a reta final, ali pela estação dos oitenta anos, se tanto.

Relutante em deixar-se dominar pelo monstro dos achaques, que o espreita em cada esquina da trajetória da vida, trava o homem uma luta sem quartel no combate a dor. O cientista, buscando no laboratório a nova descoberta que encerre os elementos balsâmicos capazes de fazer estacionar ou banir o implacável flagelo que tantas vítimas tem feito; o consumidor, sendo picado de injeções, engolindo comprimidos, devorando xaropes, consumindo fórmulas, fazendo tudo quanto lhe dizem; nem mesmo o benzedor e o pai-de-santo lhe escapa a demanda de bem estar, embora pouco tenham a oferecer-lhe.

Não obstante, quanto mais trabalha o homem a pedra filosofal, no incontido desejo de ver destilados os elixires capazes de lhe proporcionar

o vigor físico, mais parece ver desfeitos os seus sonhos. Embora a Química chegue até a oferecer-lhe momentos de alívio em meio da tormenta de sofrimentos, longe está de possibilitar-lhe a tranquilidade definitiva ou mesmo durável. Até pelo contrário, malgrado as boas intenções que certamente deve abrigar, ao querer desterrar um sofrimento, acaba por determinar outro, se não de caráter mais delicado, pelo menos semelhante ao que já existia.

E uma das razões pelas quais não encontra o ser humano o unguento acertado para suas feridas é exatamente o fato de estar andando em sentido oposto aquele em que se encontra o remédio. Tendo, ele próprio, criado as circunstâncias adversas com as quais agora se debate, chamado com as faíscas do fogo que acendera, pois entrara no desvio das leis que regem a saúde, colhe agora os amargos frutos de seu comportamento.

Iludido pelo errôneo conceito de que “tudo o que existe é para ser comido”, e de outro, que usa a margem do seu contexto, de que “nada do que entra pela boca contamina”, tem o homem agido ao longo de sua história como se a dizer: “Comamos e bebamos, porque amanhã morreremos”. E de fato, morre. Procede dessa maneira, para, em seguida, ir correndo a farmácia em busca de algo que lhe possa auxiliar o estômago a ver-se livre da carga que, momentos antes, satisfazia-lhe o excitado apetite e lhe descia suave pela garganta.

Dessa maneira, de bife em bife, de feijoada em feijoada, deste para aquele chouriço, de uma a outra sobremesa e de vinho em vinho tem o ser humano procurado andar ao arrepio dos princípios que lhe gover-

nam o organismo. Cheio de toxinas, assina, dessa forma, o seu atestado de óbito, não poucas vezes subtraído de muitos anos que poderiam ser vividos com menos desconforto.

Farto dos sofrimentos que lhe têm sido inflingidos, e ao mesmo tempo recusando sejam corrigidos com outro mal os prejuízos que lhe têm sido acarretados, sente o organismo humano a necessidade de um retorno ao seu regime original. Neste, eram-lhe supridas as necessidades com alimentos produzidos diretamente pela terra, como frutas, legumes, cereais e verduras. É o regime com o qual mais se adapta ainda hoje.

E muitas pessoas, compreendendo as vantagens dessa espécie de alimentação, começam a dispensar-lhe a atenção que ela merece. É cada vez maior o número daqueles que, convencidos do ajustamento do regime vegetariano as necessidades orgânicas do indivíduo, adotam-no, para sua própria felicidade.

É, pois, no intuito de incrementar mais esta espécie de regime que este livro, propõe a oferecer, aos seus leitores uma substanciosa contribuição, apresentando os inconvenientes de um regime à base de proteína animal, bem como as vantagens do vegetarianismo.

SAÚDE SEM CARNE

Na realidade existe uma grande desinformação das pessoas que acreditam que é impossível sobreviver com uma dieta sem carnes.

As pessoas são levadas a consumir carne e produtos animais pela grande propaganda sobre o valor nutritivo que eles podem nos fornecer. É evidente que toda esta publicidade falsa, promovida pelos fabricantes

nos esconde a realidade dos efeitos de tais produtos. E é claro que essa indústria do consumo tem interesse somente comercial e não na saúde da população. Já foi várias vezes constatado cientificamente que o consumo indiscriminado da carne traz grandes distúrbios orgânicos, sendo a causa principal de graves doenças.

Os Eskimos, que se alimentavam amplamente de carne e gordura, envelhecem rapidamente e sua duração média de vida é de 27 anos e meio. Os Kirgeses, membros de uma tribo Russa Oriental, que se alimentavam predominantemente de carne, amadureciam cedo e morriam igualmente cedo: eles raramente passavam dos 40 anos de idade. Em contraste, pesquisas, realizadas por antropólogos, de culturas que não usavam carne em sua alimentação, documentaram a saúde radiante, o vigor e longevidade gozados por povos tais como os Hunzas do Paquistão, a Tribo Otomi (nativos do México), e povos nativos do Sudoeste da América. Não era incomum, para tais tribos, terem indivíduos ativos e saudáveis de 110 anos de idade ou mais. Estatísticas mundiais de saúde, consistentemente demonstram, que as nações que mais consomem carne têm a maior incidência de doenças (coração, câncer) enquanto que, em grupos de vegetarianos de países diferentes, há uma menor incidência dessas doenças.

PERIGOS DA CARNE

ENVENENAMENTO

Imediatamente antes e durante a agonia da morte, a bioquímica do animal aterrorizado sofre profundas transformações. Subprodutos tóxicos

são descarregados no seu corpo, causando dores e envenenando toda a carcaça. De acordo com a Enciclopédia Britânica, venenos do corpo, inclusive ácido úrico e outros produtos tóxicos, encontram-se presentes no sangue e nos tecidos dos animais abatidos.

Assim como nossos corpos tornam-se doentes durante períodos de raiva ou medo, também os dos animais sofrem mudanças bioquímicas profundas em situações de perigo. O nível de hormônio no sangue dos animais, especialmente o hormônio adrenalina, muda radicalmente quando eles vêem outros animais morrendo à sua volta e lutam, inutilmente, pela vida e pela liberdade. Essas grandes quantidades de hormônios permanecem na carne e mais tarde envenenam os tecidos humanos. De acordo com o Instituto de Nutrição da América, "A carne de uma carcaça animal está repleta de sangue tóxico e de outros subprodutos inúteis".

CÂNCER

Um estudo recente conduzido entre 50.000 vegetarianos, revelou claramente, que a taxa de incidência de câncer é surpreendentemente baixa. Todos os tipos de câncer ocorreram em taxas significativamente mais baixas, em comparação a grupos de idade e sexos correspondentes. Um estudo recente dos Mormons na Califórnia mostrou que o câncer ocorre neste grupo a uma razão de 50% menos do que na população normal. Os mormons têm por característica comer pouca carne.

Cientistas ingleses e americanos, em estudo feitos, encontraram diferenças significativas entre as bactérias intestinais dos comedores de carnes e dos vegetarianos. As bactérias nos intestinos dos comedores de carne reagem, com os sucos digestivos, de forma a produzir substâncias químicas

que são consideradas como causadoras de câncer. Isto pode explicar a razão porque o câncer do intestino é prevalecente em áreas onde é grande o consumo de carne como na América do Norte e Europa Ocidental, enquanto que é extremamente raro em países vegetarianos como na Índia. Nos Estados Unidos, por exemplo, o câncer do intestino é a segunda forma mais comum de câncer e o povo da Escócia, que come 20% a mais de carne do que o inglês, tem uma das mais altas taxas de incidência de câncer dos intestinos.

Você sabia que em pouco mais de um quilo de carne assada há mais benzopireno (agente estimulante do câncer) do que na fumaça de 600 cigarros? Talvez se possa dizer que o benzopireno da fumaça do cigarro é aspirado, enquanto o da carne é comido; dessa forma, não haveria alguma diferença? Por certo. Não obstante, ao engolirem benzopireno, pequenos ratos contraíram tumores do estômago e leucemia. O benzopireno é um agente estimulante do câncer!

E se você não usa carne assada, que acontece? Nunca ouviu falar em metilcolantreno, outro agente estimulante do câncer? Quando a gordura da carne é ingerida a temperatura elevada, como em geral acontece, enquanto a carne está cozinhando, forma-se o metilcolantreno. (Essa substância não se forma pelo uso excessivo de óleos vegetais.) Quando ministrado em grandes quantidades a animais de pequeno porte, estes contraem câncer. E se não for usado em grande quantidade? Ele foi ministrado a camundongos em uma única dose, insuficiente para causar câncer por si mesmo. Quando, porém, foi dado a esses animais um segundo agente estimulante do câncer, em quantidades insuficientes para sozinho produzir

câncer, os ratos contraíram essa enfermidade. Em outras palavras, o metilcolantreno em uma única dose pequena torna os animais sensíveis a outros agentes produtores de câncer, tornando-os mais predispostos a ter a doença.

O câncer é o segundo maior assassino, ao lado das enfermidades cardíacas, nos Estados Unidos. É o segundo maior assassino mesmo nas crianças. Poderia haver na carne germes que são transmitidos aos seres humanos? O vírus do câncer é encontrado em tumores nos animais. Camundongos recém-nascidos contraíram tumores mamários ao se alimentarem com o leite de mães que tinham essa espécie de tumores. Tem-se tirado sangue de seres humanos atacados de leucemia, e injetado os vírus em pequenos animais. Estes não só contraem depois a leucemia como muitos outros tipos de câncer-mamários, dos pulmões, etc.

Um outro perigo ao qual os comedores de carne estão expostos, é a presença de infecções não detectadas ou até mesmo ignoradas pelos produtores em animais de corte. Frequentemente, se um animal tem câncer ou um tumor em alguma parte do corpo, esta parte é extraída e o resto do corpo é colocado no mercado. Ou pior ainda, os próprios tumores são incorporados à preparação de salsichas e passam a ser chamados de "partes". Os cientistas descobriram experimentalmente, que se o fígado de um animal doente for usado como alimento de peixe, este adquirirá câncer. Um famoso médico vegetariano, Dr. J. Kellog, fez o seguinte comentário ao se sentar para um jantar vegetariano, "É bom comer um alimento sem se preocupar com qual tenha sido a causa da morte deste alimento".

DOENÇAS CARDÍACAS

Uma das maiores razões científicas para ser vegetariano hoje é o risco cada vez maior de endurecimento das artérias e de ataque cardíaco pelo uso de gorduras animais. As dietas ricas em gorduras saturadas e colesterol, tão facilmente encontradas em alimentos de origem animal, estão entre as maiores causas de colesterol elevado no sangue. Anos atrás certo número de pesquisadores estudou a população de toda a cidade de Framingham, em Massachusetts. Verificou-se que, em mais de 5.000 pessoas, as que tinham colesterol no sangue além de 260mg corriam quatro vezes mais perigo de ter ataque cardíaco do que as que apresentavam 200mg ou menos.

Devido a epidemia de um milhão de ataques do coração, com 600.000 óbitos cada ano, nos Estados Unidos, o governo desse país criou a Comissão Internacional para Recursos das Doenças Cardíacas, a fim de estabelecer diretrizes que possam enfrentar essa enfermidade. O relatório da comissão faz recomendações de grande importância: para que as pessoas evitem ao máximo gorduras animais, tocinho, banha de porco, etc. Acrescentar na sua dieta mais cereais, frutas, verduras e legumes.

Cada vez um maior número de médicos (Associação Americana do Coração) estão restringindo severamente a quantidade de carne que seus pacientes podem comer, ou até mesmo aconselhando-os a abolir totalmente carne de sua dieta. Atualmente os cientistas reconhecem que o teor de fibras da dieta vegetariana, de fato, diminui a quantidade de colesterol. Dr. U. D. Register, Presidente do Departamento de Nutrição da Univer-

sidade de Loma na Califórnia, descreve experiências nas quais uma dieta rica em feijões, ervilhas, etc., realmente reduziram o colesterol.

SALMONELOSE

A salmonelose é uma enfermidade bacteriana que causa náuseas, vômito, diarreia e outros sintomas. O germe é encontrado em alimentos animais de todos os tipos, e pode ser transmitido de pessoa para pessoa. A Academia Nacional de Ciências resume da seguinte maneira a inutilidade de querer acabar com a doença: "De maneira relutante somos forçados a reconhecer a impraticabilidade de querer erradicar a salmonelose nesta época". Quanto mais tempo usamos produtos animais, mais perdida é a batalha. Há um grande depósito de salmonela nos animais domésticos que o homem usa como alimento. A carne fresca, de porco e aves domésticas, tem possibilidade de estar contaminada quando esses animais têm acesso à cozinha da casa ou do restaurante. O problema agrava-se ainda mais porque a maneira em que os animais são abatidos e manuseados transmite os germes de um cadáver para outro. Durante o manuseio do alimento a doença pode também ser transmitida aos produtos de origem não animal. Milhares de casos de salmonelose são constatados cada ano nos Estados Unidos. Felizmente, é raro haver morte, a não ser em pessoas idosas e crianças.

TRIQUINOSE

Em alguns países, a triquinose constitui razão suficiente para não comer carne. Felizmente, nos Estados Unidos a triquinose está ficando me-

nos comum. O centro Nacional de Controle de Doenças informa: "Recente estudo de autópsia, mostrou que 4,3 por cento dos 5.000 diafragmas humanos estavam infectados por triquina. Isso significa uma redução significativa em relação aos 16,1 por cento que prevaleciam, observados em estudos anteriores. Além disso, o estudo atual revelou que apenas 1,6 por cento dos indivíduos com menos de 44 anos de idade foram positivos, comparados com 4,6 por cento para os indivíduos com 45 anos ou mais idosos.

A pequena larva da triquina penetra em primeiro lugar no trato intestinal. Depois migra para os músculos mais ativos do corpo, como a panturrilha, o diafragma ou a língua. Raramente a doença é diagnosticada, mesmo que venha a ocorrer mal estar e sofrimento. A triquina é encontrada apenas no porco, mas as pessoas que usam carne bovina estão sujeitas a contaminar-se, ao usarem carne moída contaminada. Mesmo uma faca usada para cortar a carne de porco pode transmitir a triquina, se for usada também para cortar a carne de gado.

INSPEÇÃO DA CARNE

Mas, a carne não é inspecionada, de maneira que podemos saber se está boa? Não há veterinários suficientes para fazer a inspeção, de maneira que são utilizadas pessoas leigas com treinamento insuficiente. Muitas vezes esses inspetores leigos são solicitados a examinar cada dia cerca de mil ou mais aves e uma centena ou mais de reses!

Quanto organismos humanos pode um patologista examinar em um dia? Provavelmente não mais do que uns três ou quatro, e mesmo assim

sempre com o auxílio de microscópio. Obviamente, presume-se que os que examinam animais fazem o impossível. Pretende-se que estudem animais de grande porte sem sequer o recurso de um microscópio.

E que se faz quando é encontrado câncer nos animais? É removido; mas que destino se dá ao resto da carne? Normalmente passa como alimento. Quem conhece alguma coisa a respeito da disseminação dos cânceres, sabe que a remoção de um tumor não remove necessariamente todas as células cancerosas. O sangue ou o sistema linfático poderá ter levado já tais células a outras partes do organismo.

DOENÇAS DOS RINS, GOTA, ARTRITE

Entre os produtos indesejáveis acumulados no organismo pelos comedores de carne, destacam-se a uréia e o ácido úrico. Um bife, por exemplo, contém cerca de 14 gramas de ácido úrico. Um médico americano analisou a urina de comedores de carne e de vegetarianos e constatou que os rins dos comedores de carne têm que trabalhar três vezes mais do que os dos vegetarianos para eliminar compostos de nitrogênio envenenados, encontrados na carne. Enquanto jovens, as pessoas conseguem suportar esta carga extra, de modo que não aparecem evidências de doenças ou lesões; mas à medida que os rins envelhecem e se tornam prematualmente cansados, ficam incapacitados de realizar suas funções eficientemente e, como resultado, surgem as doenças renais.

Quando os rins não mais conseguem lidar com essa sobrecarga o ácido úrico é depositado em todo o corpo. Os músculos, então absorvem

esse ácido úrico, como uma esponja absorve água, podendo, mais tarde endurecer e formar cristais. Quando isto acontece nas juntas, surgem os dolorosos problemas de reumatismo, artrite e gota; quando o ácido úrico é depositado nos nervos, o resultado são as neurites e ciática. Hoje em dia, muitos médicos aconselham os pacientes que sofrem de tais doenças a parar de comer carne completamente ou reduzir, drasticamente, a ingestão desse alimento.

ELIMINAÇÃO DEFICIENTE

Como nosso sistema digestivo não foi projetado para uma dieta de carne, o seu consumo acarretará uma eliminação deficiente transformando-se em uma constante fonte de reclamação. A carne, tendo um teor extremamente baixo de fibra, tem a desvantagem de mover-se lentamente através do sistema digestivo humano (quatro vezes mais lentamente do que cereais e legumes) tornando a constipação uma condição crônica em nossa sociedade.

Pesquisas mais recentes chegaram à conclusão de que um padrão saudável de eliminação requer uma grande quantidade de fibra, quantidade esta encontrada apenas em uma dieta vegetariana. Legumes, cereais e frutas, ao contrário da carne, retêm umidade e criam volume para uma passagem fácil. Os vegetarianos ingerem uma grande quantidade de fibras naturais em sua dieta que agem como preventivos de doenças. De acordo com pesquisas recentes, a fibra natural pode ser um agente que detém doenças, tais como, apendicite, diverticulite, câncer do colo, doenças do coração e obesidade.

SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS

Diz-se que ao comer carne “come-se no final da cadeia alimentar”. Há na natureza uma longa cadeia de comedores: as plantas alimentam-se da luz solar, do oxigênio e da água; os animais comem plantas; Atualmente, em todo mundo, os campos estão sendo tratados com produtos químicos venenosos (fertilizantes e pesticidas). Estes venenos são retidos nos corpos dos animais que comem plantas e capim. Um exemplo disto é o uso, nas plantações, de DDT substância química e veneno poderoso que mata os insetos, considerado pelos cientistas como causador do câncer, da esterilidade e de sérias doenças do fígado. DDT e pesticida semelhantes são retidos na gordura dos animais e uma vez lá é muito difícil serem desdobrados. Assim, quando as vacas comem grama ou ração, impregnados de pesticida, estes são retidos no corpo do animal e portanto quando o homem come a carne ele recebe toda a concentração de DDT e de outras substâncias que se acumulam durante toda a vida do animal. Ao comer no “final” da cadeia de alimentos, os seres humanos tornam-se os últimos consumidores e desta forma, atuam como recipiente da mais alta concentração de pesticida venenosos. De fato, a carne contém 13 vezes mais DDT do que legumes e frutas. A Universidade Estadual de Iowa realizou experiências que demonstraram que a maior parte do DDT encontrado nos organismos humanos vêm da carne.

Mas o envenenamento da carne não pára aí. Animais de corte são tratados com muitos outros produtos químicos para aumentar o seu crescimento, serem engordados rapidamente, melhorar o aspecto da cor da carne, etc. A fim de se produzir mais carne e de se obter o máximo de

lucro, os animais são forçados a comer, recebem injeções de hormônios para estimular o crescimento, e lhes são dados estimuladores de apetite, antibióticos, sedativos e rações misturadas com substâncias químicas. O New York Times relatou: “De muito maior perigo potencial à saúde do consumidor são as substâncias contaminadoras escondidas bactérias tipo salmonela e resíduos do uso de pesticida, nitratos, nitritos, hormônios, antibiótico e outros produtos químicos”. (18 de julho de 1971). Muitos desses produtos são considerados cancerígenos e de fato muitos animais que tomam essas drogas morrem antes mesmo de serem abatidos.

Como muitas fazendas transformam-se em fábricas de animais, muitos destes nunca vêm a luz do dia — suas vidas são passadas em lugares cruéis e apertados que culminam com uma morte brutal. Um dos casos em questão é o grande crescimento de fazendas de galinhas. De acordo com um artigo do “Chicago Tribune”, nessas fazendas os ovos são chocados no andar superior; os pintos são estimulados com drogas e sua alimentação é forçada; eles comem vorazmente em suas pequenas jaulas, não podendo fazer exercícios ou respirar ar fresco. À medida que crescem são mudados para andares inferiores, um andar de cada vez. Quando chegam ao andar inferior são abatidos. Tais práticas anti-naturais, não apenas causam desequilíbrio na química do corpo das galinhas e destroem seus hábitos naturais, mas infelizmente, acarretam o crescimento de tumores malignos e outros problemas.

PUTREFAÇÃO

Assim que um animal é morto, as proteínas coagulam em seu corpo, e enzimas auto-destrutivas são liberadas (ao contrário de plantas que se

decompõe lentamente). Em seguida são formadas substâncias contaminadas, chamadas ptomaines. Devido a liberação dessas ptomaines, logo após a morte, a carne animal tem uma decomposição e putrefação extremamente rápida. Pelo tempo que leva um animal no processo de ser abatido, refrigerado, transportado para o açougue, comprado, trazido para casa, guardado, preparado e comido, pode-se imaginar o estado de decomposição da carne servida no jantar.

A carne passa lentamente através do sistema digestivo humano, como veremos logo adiante, que não foi feito para digeri-la. Esse processo lento expõe os órgãos digestivos ao contato constante com os produtos da decomposição da carne, causadores de doenças. O hábito de se comer a carne animal, em seu estado característico de decomposição, desencadeia o envenenamento do colo intestinal, gastando prematuramente, esta parte do sistema digestivo.

FISIOLOGIA HUMANA NÃO CONDIZ COM O REGIME Cárneo

Desde tempos recuados da história, jamais perdeu o homem o interesse pela alimentação. Tampouco terminou suas discussões quanto à espécie de alimento mais apropriada para o seu aparelho digestivo.

Um exame superficial da boca do homem revela que a abertura desta é por demais pequena para qualquer coisa a não ser porções relativamente pequenas de alimento. Mesmo estas, não pode ele engolir inteiras, sendo necessário triturá-las e misturá-las com saliva antes que o bolo alimentar lhe deslize pela garganta ou esôfago. A tentativa de engolir uma quantidade grande de alimento pode fazer com que esta fique parada

sobre a traquéia, impedindo dessa forma o ar de chegar aos pulmões. Há pessoas que chegam ao ponto de morrerem sufocadas tentando engolir porções de alimento — em geral carnes grandes demais para passarem com facilidade pelo esôfago. Os animais carnívoros, como o cão, não precisam mastigar o alimento. Eles cortam os pedaços e os engolem quase imediatamente.

Os cientistas através de estudos intensivos do aparelho digestivo dos animais e do homem, concluíram que para cada espécie existe um tipo de estrutura fisiológica e uma dieta adequada. A fisiologia humana, as funções do corpo e o seu sistema digestivo são completamente diferentes dos animais carnívoros. De acordo com a dieta podemos dividir os animais vertebrados em três grupos: carnívoros, herbívoros e frugívoros.

CARNÍVOROS

Animais carnívoros, inclusive o leão, o cachorro, o lobo e etc., têm muitas características próprias que os distinguem de todos os outros membros do reino animal. Todos eles possuem um sistema digestivo muito simples e curto — apenas três vezes o comprimento de seus corpos. Isto é porque a carne se decompõe muito depressa e os produtos desta decomposição rapidamente envenenam a corrente sanguínea, se permanecem no corpo por muito tempo. Dessa forma foi desenvolvido um sistema digestivo para expulsão rápida das bactérias putrefadas da carne em decomposição, bem como estômagos com dez vezes mais ácido muriático do que os dos animais não carnívoros (para digerir tecidos fibrosos e ossos). Animais carnívoros que caçam durante a noite quando é mais frio e dormem

durante o dia quando é mais quente, não precisam de glândulas sudoríparas para resfriar seus corpos, e portanto não transpiram através da pele e sim através da língua. Por outro lado, animais vegetarianos tais como a vaca, o cavalo, a zebra, o veado, etc., permanecem muito mais tempo sob o sol colhendo seu alimento e, para resfriar seus corpos, transpiram livremente através da pele. Contudo, a diferença mais significativa entre os carnívoros naturais e outros animais são os dentes. Todos os carnívoros, por terem de usar os dentes para matar, além de garras afiadas, possuem mandíbulas poderosas, pontegudas e alongadas e dentes "caninos" para perfurar a pele grossa, trespassar e dilacerar a carne. Eles não possuem molares (dentes achatados e traseiros) necessários aos vegetarianos para triturar sua comida. Ao contrário dos cereais, a carne não precisa ser mastigada na boca para ser pré-digerida; é, em grande parte, digerida no estômago e nos intestinos.

HERBÍVOROS

Os animais herbívoros (elefantes, vacas, ovelhas, etc.), vivem de grama, ervas e outras plantas, que na sua maioria, são alimentos fibrosos e volumosos. A digestão desse tipo de comida começa na boca com a enzima ptialina da saliva. Estes alimentos devem ser bem mastigados e completamente misturados com a ptialina, a fim de serem transformados. Por esta razão, os herbívoros tem 24 dentes "molares" especiais e um leve movimento para os lados, para triturar seus alimentos, ao contrário do movimento para cima e para baixo dos carnívoros. Eles não têm garras ou dentes afiados; eles bebem sugando a água com a boca, ao contrário dos carnívoros que o fazem com a língua. Já que eles não se alimentam

de comida que apodrece rapidamente, como os carnívoros, e já que sua comida pode levar um tempo maior para atravessar os seus sistemas digestivos, estes são mais longos, tais animais possuem intestinos que são dez vezes o tamanho do seu corpo. Um fato interessante é que estudos recentes têm demonstrado que uma dieta de carne produz efeito maléfico nesses herbívoros. Dr. William Collins, um cientista do Centro Médico de Maisnomedes em Nova Iorque, descobriu que os animais carnívoros têm "uma capacidade quase ilimitada para ingerir gorduras saturadas e colesterol". Se meia libra de gordura animal é acrescentada, diariamente por um longo período de tempo, à dieta de um rato, depois de dois meses seus vasos sanguíneos tornam-se endurecidos com a gordura e uma séria doença se desenvolve, a arteriosclerose. Os sistemas digestivos humanos, como o do rato, não são projetados para digerir carne, e eles tornam-se doentes à medida que o comem.

FRUGÍVOROS

Estes animais incluem principalmente os macacos antropóides, ancestrais imediatos da humanidade. A dieta desses macacos consiste, em sua maioria, de frutas e nozes. Sua pele tem milhões de poros para suar e eles também têm molares para triturar e mastigar sua comida; sua saliva é alcalina e, como a dos herbívoros, contém ptialina para a pré-digestão. Seus intestinos são extremamente enrolados e são doze vezes o comprimento de seus corpos, para servir à digestão lenta de frutas e legumes.

SERES HUMANOS

As características humanas são, em cada aspecto, como as dos frugívoros, muito semelhantes às dos herbívoros, e bem diferentes das dos

carnívoros, como está claramente demonstrado na tabela que veremos adiante. O sistema digestivo humano, dentes, estrutura mandibular e funções do corpo, são completamente diferentes daqueles dos animais carnívoros. Como no caso do macaco antropóide, o sistema digestivo humano é doze vezes o comprimento do corpo; nossa pele tem milhões de poros minúsculos para evaporar a água e esfriar o corpo através do suor; bebemos água por sucção como os outros animais vegetarianos; nossos dentes e estrutura mandibular são próprios de vegetarianos, e nossa saliva é alcalina contendo ptialina para a pré-digestão de cereais. Os seres humanos, claramente, pela sua fisiologia não são carnívoros, nossa anatomia e sistema digestivo mostram que devemos ter vivido por milhões de anos de frutas, nozes, grãos e vegetais.

Além disso, é óbvio que nossos instintos naturais não são carnívoros. A maioria das pessoas deixa que outros matem os animais que lhes servirão de alimento, pois ficariam doentes se eles mesmos tivessem que executar tal tarefa. Ao invés de comer carne crua como fazem os carnívoros, os homens a cozinham, assam ou fritam-na disfarçando-a com todos os tipos de molhos e temperos, para que não tenham nenhuma semelhança com seu estado original. Um cientista explica isto da seguinte maneira: "Um gato, com fome, salivará ao simples cheiro de um pedaço de carne crua mas nunca com o cheiro de fruta. Se o homem pudesse deliciar-se em atacar uma ave, dilacerando-a com os dentes enquanto ainda viva e ao sugar seu sangue morno, poder-se-ia concluir que a natureza o teria dotado do instinto dos carnívoros. Por outro lado, um cacho de uvas suculentas lhe dá água na boca e, até mesmo sem fome, ele comerá uma fruta apenas porque lhe é saborosa".

Os cientistas naturalistas, inclusive o grande Charles Darwin que nos deu a teoria da evolução, concordam que os primeiros seres humanos eram comedores de frutas e legumes e que a nossa anatomia não mudou ao longo da história. O grande cientista sueco Von Linné afirma: "A estrutura interna e externa do homem, comparada com a dos outros animais, mostra que legumes e frutas suculentas constituem o seu alimento natural".

Portanto, estudos científicos mostram que, fisiologicamente anatômica e instintivamente uma dieta de frutas, legumes, nozes e cereais é a mais adequada ao homem.

A seguinte tabela demonstra o resultado de tais estudos.

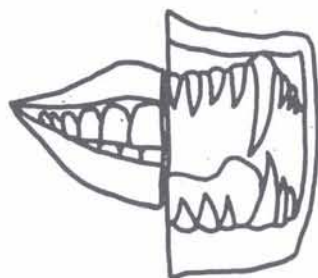
CARNÍVOROS

- 1) Com garras
- 2) Dentes caninos frontais afiados para dilacerar a carne
- 3) Sem poros na pele, transpiram pela língua para resfriar o corpo
- 4) Glândulas salivares pequenas na boca (não necessárias para pré-digerir frutas e cereais)
- 5) Saliva ácida; nenhuma ptialina para pré-digerir cereais
- 6) Ausência de molares para triturar os alimentos
- 7) Ácido muriático no estômago para digerir músculos animais, ossos duros, etc.
- 8) Comprimento dos intestinos de apenas 3 vezes o tamanho do corpo, a fim de eliminar rapidamente a carne em estado de putrefação.

SERES HUMANOS

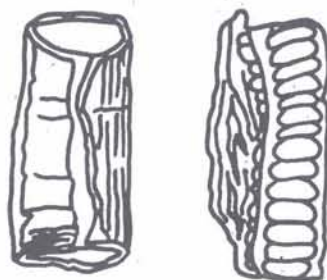
- 1) Sem garras
- 2) Ausência de dentes caninos frontais afiados
- 2) Transpiram através de milhões de poros na pele
- 4) Glândulas salivares bem desenvolvidas, necessária à pré-digestão de cereais e frutas
- 5) Saliva alcalina com muita ptialina para pré-digerir cereais
- 6) Presença de molares para triturar os alimentos
- 7) Ácido estomacal 20 vezes mais fraco do que dos carnívoros
- 8) Comprimento dos intestinos de 12 vezes o tamanho do corpo — pois as frutas, cereais, legumes etc. não apodrecem tão rapidamente e, portanto, podem ser eliminados do corpo lentamente.

Fig. (1)



Os caninos dos carnívoros são alongados, fortes e pontiagudos. São usados para prender e despedaçar a carne. O exame da constituição dentária do homem moderno revela que ele possui todas as indicações de um animal estritamente herbívoro.

Fig. (2)



Eis a diferença notável entre o Intestino Ilso, curto e em forma de chaminé, do carnívoro típico (Fig. 1), e o moderadamente longo (cerca de 1,5 m) Intestino humano em forma de bolsa (Fig. 2), adaptado à acomodação de resíduos alimentares de maior volume do que o contido na carne e muito menor do que o encontrado no capim e nos vegetais compactos.

PODE-SE COMER BEM SEM CARNE

É possível ingerir suficiente quantidade de proteínas e ferro num regime sem carne? Sim!

E que dizer das vitaminas?

Os ovos contêm melhor proteína que a da carne, e a proteína do leite equivale à de um bom bife. A soja e o grão-de-bico contêm excelentes proteínas. A maioria das outras leguminosas (feijões, lentilhas, ervilhas) e algumas oleaginosas (como amendoim) são fontes protéicas um pouco menos ricas. É interessante saber que as frações de proteínas que faltam nas leguminosas avultam nos cereais integrais. O consumo normal destes últimos supre essa pequena deficiência, e se a proteína neles contida for acrescentada à proteína das leguminosas, produz uma proteína, tão nutritiva como a da carne.

Em vista do que acabamos de mencionar, o pão integral (de farinha de trigo ou de centeio), o arroz integral, a aveia integral, em combinação com as leguminosas, produzem um magnífico resultado nutritivo no tocante às proteínas de que necessitamos.

As frutas oleaginosas, em especial as nozes e castanha de caju, encontram-se entre as melhores fontes de proteínas. As frutas e as verduras de folha contêm excelentes proteínas, mas em quantidades muito pequenas. O mesmo acontece com as batatas.

Outra boa parte de proteínas é constituída por diversas leveduras, como a levedura de cerveja e o germe de trigo. Este último é a parte "viva" do cereal, pois se destina à reprodução da planta. Inúmeras pessoas nunca provaram o germe de trigo, porque comem apenas pão branco, destituído de muitas proteínas, vitaminas e sais minerais contidos no trigo integral. Os que cuidam sabiamente da saúde pela alimentação, no entanto, consome o que outros rejeitam e que, na verdade, é a melhor parte do trigo.

DEFICIÊNCIA DA CARNE

Um fato que muitas pessoas não sabem é que a carne é um dos alimentos mais pobres em minerais, com exceção do fósforo que, por outro lado, é abundante nos cereais e nos legumes. Uma análise de laboratório revela a presença de uma boa quantidade de ferro num bife (a maioria das carnes contêm muito sangue), mas não sob uma forma facilmente aproveitável pelo organismo.

Os feijões contêm três vezes mais ferro que a carne. A lentilha, o grão-de-bico e a ervilha contêm igualmente duas ou três vezes mais ferro do que o que se encontra nos bifes. Além disso, só 11% do ferro contido na carne é aproveitado pelo organismo, ao passo que o ferro proveniente de fontes vegetais é digerido e aproveitado com facilidade no processo da nutrição humana.

Há alguns anos, os especialistas descobriram o que os médicos que preconizam o vegetarianismo sabiam há muito tempo: que a alimentação à base de carne não previne a anemia. Eis o que declara o autor de um artigo sobre o assunto, na autorizada publicação *Nutrition Reviews*: "Constituirá uma surpresa saber que um regime composto inteiramente de carne origina, de maneira sistemática, uma grave anemia nos ratos... A carne bovina ocasionou uma anemia gravíssima, e a carne de porco teve efeito semelhante. A carne de galinha teve um resultado pouco mais leve como causa de anemia."

Erradamente, muitos crêem que necessitam de "boa carne vermelha" para produzir "sangue bem vermelho". Na realidade, a carne que provém dos músculos dos animais (a que mais se consome) é muito débil para esse fim; e, em vista das experiências feitas com animais, que acabamos de citar, pode ser uma causa de anemia. Os alimentos de origem vegetal são ainda o que há de melhor para formar bom sangue.

Esta é também a opinião do Dr. Henrique Sherman (da Universidade de Colúmbia) e da Dra. Constância Pearson, no livro que ambos escreveram, intitulado *Modern Bread from the Veiwpoint of Nutrition* (O Pão Moderno do Ponto de Vista da Nutrição): "O ferro do trigo integral e

do farelo é mais eficaz para a formação de hemoglobina do que a carne magra, o fígado e a gema de ovo."

Há os que crêem que a carne é uma boa fonte de vitaminas. Na realidade, a carne (com exceção do fígado, dos rins e outras vísceras) é pobre em vitaminas. A carne proveniente dos músculos é uma fonte regular de vitaminas do complexo B, mas neste sentido são muito superiores os cereais integrais e os legumes. A vitamina E é abundantíssima nas sementes. As vitaminas A e C faltam nos bifes, mas existem em abundância nas frutas e nas verduras. Se queremos vitaminas, devemos recorrer ao reino vegetal.

VEGETARIANISMO É PRÁTICA ANTIGA

Desde o registro inicial da história, vemos que a dieta vegetariana era considerada a dieta natural da humanidade. O relato mais antigo de um regime vegetariano, encontra-se nas antigas escrituras dos hebreus. Precisamente no primeiro capítulo, instrui Deus a Adão, o primeiro homem: "Eis que vos tenho dado toda erva que dá semente sobre a terra, e todas as árvores frutíferas que contêm em si mesmas a sua semente, para que vos sirvam de alimento." (Gênesi 1:29). E mais adiante a Bíblia proíbe comer carne: "Somente não comereis carne com a sua alma, com seu sangue." (Gênesi 9:4).

Os antigos Gregos, Egípcios e Hebreus descreveram o homem como comedor de frutas. Os sábios sacerdotes do Egito nunca comeram carne. Muitos grandes sábios Gregos — inclusive Platão, Sócrates e Pitágoras eram fortes defensores da dieta vegetariana. A grande civilização Inca era

baseada na dieta vegetariana. Na Índia, Buda insistia com seus discípulos para que eles não comessem carne. Os sábios e santos Taoístas eram vegetarianos; os primeiros Cristãos e Judeus também eram vegetarianos. São Paulo, um dos maiores discípulos de Jesus, escreveu na sua carta aos Romanos, "Bom é não comer carne" (Romano 14:21). Recentemente historiadores descobriram textos antigos, semelhantes ao Novo Testamento, descrevendo a vida e os ensinamentos de Jesus. Em uma dessas escrituras Jesus diz: "E a carne de animais sacrificados, no corpo de uma pessoa, torna-se à sua própria sepultura. Porque, em verdade vos digo, aquele que mata, mata a si próprio, e aquele que come a carne de animais sacrificados come o corpo da morte." (O Evangelho "Essece" da Paz).

Os antigos Hindus sempre proibiram comer carne: os livros sagrados do Islã (Maometanismo), o Alcorão proíbe comer animais mortos, carne e sangue"... Um dos primeiros profetas após Maomé, o seu próprio sobrinho, aconselhou aos discípulos mais evoluídos, "Não transformam os seus estômagos em sepultura para animais".

Assim vemos através da história, pessoas sábias e de conhecimento que adotaram a dieta vegetariana e que aconselharam fortemente outros a fazerem o mesmo.

NÃO CAUSAR DANOS AOS SERES VIVOS

Todas as considerações práticas anteriormente mencionadas, não são as únicas razões para não se comer carne. Uma das mais importantes razões é que não devemos tirar a vida, até mesmo de um animal, desnecessariamente. Muitos grupos religiosos e espirituais têm advogado uma dieta

vegetariana porque toda vida é sagrada e deve-se viver sem causar sofrimento. De acordo com o ponto de vista deles, um verdadeiro ser humano vê o animal não como escravo ou como alimento, mas como irmão e irmã inferiores, e sente que nós não temos o direito de lhes causar agonia e tirar-lhe a vida brutalmente. Cabe a nós mesmos perguntarmos a nossa consciência se comer carne é um hábito moral e humano. Obviamente, os animais não cedem as suas vidas voluntariamente para que possamos ter o luxo de comer a sua carne. Qualquer pessoa que já visitou um matadouro pode atestar o fato de que os animais sofrem enormemente antes e durante a matança. Apenas nos Estados Unidos nove milhões de animais são mortos diariamente para nossas supostas necessidades dietéticas. Aqueles de nós que chorariam se o nosso gato ou cachorro fosse morto seguem em silêncio, consentindo na matança de milhões de animais todo dia.

Através da história, sábios e líderes espirituais têm-nos alertado para o fato de que nunca seremos capazes de evoluir a estados mais elevados de consciência ou de criar uma sociedade humana baseada em amor, até que deixemos este hábito cruel de comer carne.

ALGUNS VEGETARIANOS FAMOSOS

Albert Einstein, Platão, Leo Tolstoy, Bob Dylan, Sócrates, Benjamin Franklin, Richard Wagner, Alexandre Pope, Isaac Newton, H. G. Wells, Pitágoras, Mahatma Gandhi, Rabindranath Tagore, Leonardo da Vinci, Buda, Voltaire, Jean Jacques Rousseau, Charles Darwin, Plutarco, George Bernard Shaw, São Francisco de Assis e muitos outros.

"É meu ponto de vista que a maneira de vida vegetariana, pelo seu efeito puramente físico no temperamento humano, teria uma influência das mais benéficas no destino da humanidade."

Albert Einstein

"Os animais são os meus amigos... e eu não como os meus amigos."

"Isto é terrível! Não apenas o sofrimento e a morte dos animais, mas o fato de o homem reprimir em si mesmo, desnecessariamente, a mais elevada capacidade espiritual — a de simpatia e piedade para com as criaturas vivas como ele próprio — e ao violentar os seus próprios sentimentos, se torna cruel."

George Bernard Shaw

"O homem é verdadeiramente o rei dos animais, pois a sua brutalidade os excede. Nós vivemos devido à morte dos outros. Somos cemitérios! Desde tenra idade eu abdiquei do uso da carne, e tempos virão quando os homens irão encarar a matança de animais como agora enxergam a matança de seres humanos."

Leonardo da Vinci

"Enquanto nós mesmos somos o túmulo vivo de animais sacrificados, como podemos esperar condições ideais nesta terra?"

Leo Tolstoy

"Paz mundial ou qualquer outro tipo de paz, provém em grande escala da atitude da mente. O vegetarianismo poderá trazer a atitude

mental adequada para a paz... ele porta uma melhor maneira de vida, que, se for praticada universalmente, poderá conduzir a uma comunidade de nações melhor, mais justa e mais pacífica."

U Nu

ex-Primeiro Ministro de Burma

A CARNE É PREJUDICIAL AO ESPÍRITO

Quando ingerimos a carne, absorvemos também sua parte astral inferior e que adere à coagulação do sangue, essa energia astral desregrada e pantanosa é agressiva e nauseante nos planos etéricos; assim que os sucos gástricos decompõem a carne física no estômago humano, liberta-se, então esse visco astral, repelente e pernicioso. Sob a Lei de atração e correspondência vibratória nos mesmos planos, a substância gomosa, que é exsudada pela carne digerida no estômago, incorpora-se, então, ao corpo etéreo-astral do homem e abaixa as vibrações de sua AURA, colando-se a delicada fisiologia etérica invisível, à semelhança de pesada cerração oleosa e adstringente.

Segundo a Bíblia, ela nos aconselha a ter um regime alimentar vegetariana; como comprova em algumas passagens da Bíblia, (Gênesi 1/29), que já foi citado anteriormente. "Tinha também o senhor DEUS produzido da terra toda casta de árvore formosas à vista e cujo fruto era suave para comer." (Gênesi 2/9); "E tu terás por sustento as ervas da terra." (Gênesi 3/18). No salmo 103, versículo 14, diz David: "Que produzes feno para as alimárias e ervas para o serviço dos homens, para fazeres sair o pão do seio da Terra.", Paulo em sua epístola aos Roma nos, capítulo 14 versículo

21, adverte: "Bom é não comer carne nem beber coisa em que teu irmão ache tropeço ou se escandalize ou se enfraqueça."

Segundo os grandes líderes espirituais do Oriente, como LAO-TSÊ, CONFÚCIO E BUDA, todos eles pregavam o vegetarianismo, por isso o passo inicial para a evolução espiritual é tornando-se vegetarianos.

O vegetarianismo é apresentado nos primeiros capítulos da Bíblia como a alimentação que DEUS deu ao homem. O criador, que formou o homem, sabe qual é o melhor combustível para alimentar a máquina humana. Você que procura um regime que lhe proporcione mais saúde física e espiritual, experimente um regime sem carne. Ficaré surpreso com os resultados!

Enfim, o que gostaríamos de salientar é que o regime alimentar a base de carne, além de prejudicar a nossa saúde física, prejudica também a nossa saúde espiritual, ou seja atrapalha e retarda a nossa evolução espiritual.

Distribuição Gratuita