

Книга-тренд

**VEGAN LIFE:
СЧАСТЬЕ ЛЕГКИМ ПУТЕМ
Главный тренд XXI века**



Издательство АСТ
Москва

УДК 82-84

ББК 94.8

О-57

Ом, Дарья.

О-57 **Vegan Life: счастье легким путем. Главный тренд XXI века /**
О. Дарья. — Москва: Издательство АСТ, 2018. — 256 с.: ил. —
(Книга-тренд).

ISBN 978-5-17-105588-2.

Вегетарианцем быть не просто легко, но и полезно как для вас, так и для окружающей среды. Совместными усилиями блогеров, врачей и других специалистов мы собрали много интересной информации: как постепенно и без стресса перейти на вегетарианство, веганство и сыроедение, какие продукты выбирать, чтобы есть максимально здоровую пищу, что такое суперфуды и в чем их фишка, все об экологических материалах и фирмах, которые не проводят тестирование на животных, об экологичной одежде и косметике, о том, как воспитывать и кормить детей веганов с рождения и далее, как снизить уровень холестерина, нормализовать кровяное давление и снизить риск заболевания раком, как разнообразить свой рацион, как искать правильные продукты и закупаться экономно и не только.

В книге вы найдете истории абсолютно здоровых и счастливых веганов, которые придерживаются такого образа жизни многие годы, а также лучшие рецепты от сыроедов и вегетарианцев.

УДК 82-84

ББК 94.8

Подписано в печать 15.02.2018.

Формат 60x84 ^{1/16}. Усл. печ. л. 14,88.

Тираж 2000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953000 - книги, брошюры

ISBN 978-5-17-105588-2.

© ООО «Издательство АСТ»

ПРЕДИСЛОВИЕ. Человек — травоядное существо

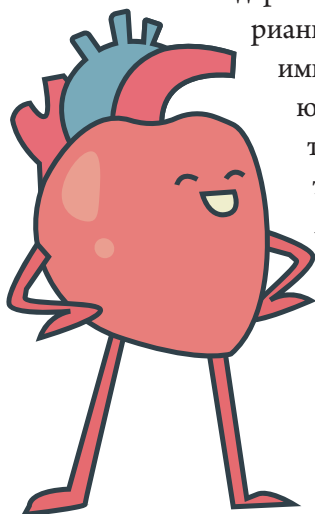
Многие ученые уверены, что человек был создан как травоядное существо. А мясоедение — это просто привычка, которая появилась во время ледникового периода. Представьте только: холод, снег, лед, а вокруг ходят только лохматые мамонты, бегают другая живность, помельче, а в незамерзшем океане плещется рыба. Для того чтобы выжить в суровых условиях, нашим далеким предкам было уже не до привычных деликатесов типа ягод, грибов и бананов. Пришлось научиться добывать огонь, делать стрелы, вооружаться дубинками и гоняться за убегающей дичью. С одной стороны, это пошло на пользу, потому что гомо сапиенс стал развивать свой интеллект, а с другой — ничего хорошего, потому что пристрастился к мясу. Но внутри, где-то на генном уровне, в нас, современных потомках, все-таки сохранилась страстная любовь к растительной пище. Проведите простой тест. Пригласите домой гостей и поставьте перед каждым из них по две тарелки: одну с мясом, а другую с фруктами и овощами. И увидите, что руки приглашенных инстинктивно сразу потянутся к зелени и разноцветным плодам.

Как говорят, привычка — вторая натура. И вот от нее-то уже на протяжении многих лет избавляются с большей или

меньшей долей успеха почти 1 миллиард человек. Именно столько вегетарианцев, веганов, сыроедов сегодня насчитывается на Земле. Конечно, большая часть из них живет в Индии, потому что там питаются только растительной пищей с самого рождения почти 40 % населения. Но и в других странах их немало: в Германии, Италии и Тайване — 10 %, в Израиле — 9 %, в Китае — 3 %, в США — 2 %. В России — 4 %, что составляет почти 6 миллионов человек! Эти люди убеждают: вегетарианство — это не только особая система питания, но и жизненное мировоззрение, которое меняет личность человека, его характер и даже внешность, возвращая красоту и молодость.

Так что же это за движение, направление, течение, сообщество людей, которые отвергают устоявшиеся традиции, ломают привычные стереотипы и строят свой новый «зеленый» мир? Разобраться в его устройстве нам помогут блогеры — вегетарианцы, веганы, сыроеды, защитники животных, йоги и все те, кто хочет сделать этот мир добрее и счастливее.

Недаром те, кто впервые знакомятся с вегетарианцами, начинают искренне восхищаться ими, потому что эти люди тонко чувствуют окружающий мир, заботятся о планете, на которой живут, о её живых обитателях, поэтому ими нельзя не вдохновляться!





История:
от Пифагора до Эйнштейна

Пифагор, Сенека, Ньютон, Шелли, Шопенгауэр, Вивекананда... Что объединяет эти великие имена? Если б не тема нашего разговора, ни за что бы не догадались. Вот именно: ни один из них не ел мяса. И не пострадал — ни физически, ни интеллектуально.

Когда и почему возникло вегетарианство, никто, пожалуй, не скажет. Скорее всего, оно изначально присуще человеку. «Представляется вероятным, что люди почти не ели животной пищи до овладения огнем, что произошло примерно 800 000 лет назад, — предполагает американский палеонтолог Джин Стоун. — Археологические данные позволяют предположить, что до этого человек не способен был пережевывать жесткое сырое мясо, потому что его зубы попросту не годились для этого. Восемьсот тысяч лет — это немало, но представители вида *Sahelanthropus tchadensis*, древнейшие известные гоминиды, жили 7 миллионов лет назад. Получается, что мясо вошло в состав человеческого рациона достаточно поздно по эволюционным меркам.

Более того, предки человека — приматы — тоже в основном веганы. В основополагающей работе гарвардских исследователей по рациону современных приматов животная пища



упоминается лишь вскользь в категории «разное». Утверждается, что в состав нерастительной части рациона приматов (примерно 5% от общего количества пищи) входят термиты и другие насекомые (но не мясо), причем насекомые эти зачастую съедаются случайно вместе с растительной пищей.

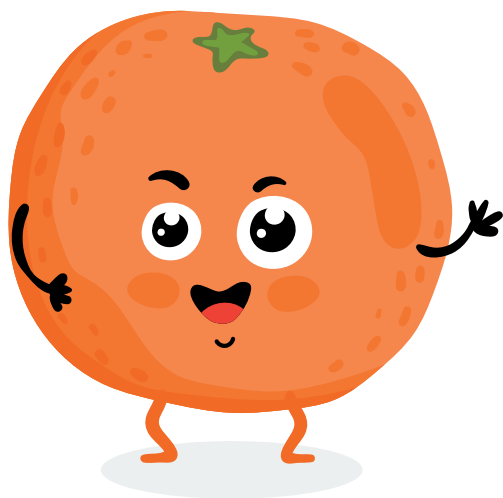
Но является ли вегетарианство естественным состоянием человека? Истина состоит в том, что никто этого не знает. Должно ли так быть? Человек, понимавший поведение животных, вероятно, лучше кого-либо другого — Чарльз Дарвин — однажды сказал: «Нормальная пища для человека — овощи».

Возникновение самого слова «вегетарианец» (от англ. vegetable — растение, овощ) связано с основанием в 1847 г. Британского вегетарианского общества. До этого вегетарианцев называли пифагорейцами в честь первого в истории известного вегетарианца — греческого философа Пифагора (570—490 гг. до н. э.), создавшего философскую школу, основанную на математических законах. «До тех пор пока человек остается жестоким губителем низших живых существ, он не будет знать здоровья или покоя, — предрекал ученый. — До тех пор пока люди убивают животных, они будут убивать друг друга».

С тех пор эта фраза остается актуальной. Сегодня приверженцев «зеленой» системы питания становится в мире всё больше. В отчете «Прогноз продуктов и напитков», составленном исследовательской фирмой Baum+Whitman, указано, что поисковые запросы, связанные с вегетарианством, увеличились на 90% по сравнению с предыдущим



годом, потребление продуктов на основе растений выросло до 83% (в частности 53% потребителей стали выбирать растительное молоко), а 35% потребителей выбирают альтернативные источники белка. Международный день вегана с каждым годом становится «профессиональным» праздником для большого числа людей по всей планете. И речь идет уже не просто о диете, а о философии, которая отвергает товарный статус животных и борется за их права быть свободными и избавленными от жестокости, и даже смысле жизни. «Ничто не принесет такой пользы человеческому здоровью и не увеличит шансы сохранения жизни на Земле, как распространение вегетарианства». Эти слова принадлежат лауреату Нобелевской премии по физике Альберту Эйнштейну.





Виды вегетарианства:

появление компромиссов

Когда человек начинает отказываться от животной пищи — это называется вегетарианство. Но внутри этого направления уже давно сформировалась своя «иерархия».

1. В первую группу входят те, кто отказался от мяса животных, но продолжает есть рыбу, яйца и молочные продукты. Их собственно и называют вегетарианцами.

2. Во вторую группу входят люди, исключившие из питания мясо и рыбу, но продолжающие употреблять молочные продукты — это так называемые лакто-вегетарианцы.

3. Далее идёт веганство: веган отказывается от абсолютно всех продуктов животного происхождения, включая молочные, яйца и т.п. «Веганство (англ. *veganism*) считается наиболее последовательной формой вегетарианства, которая предусматривает строго вегетарианский образ жизни, полностью исключаящий из рациона и быта использование продуктов животного происхождения, так как те невозможно получить без эксплуатации и убийства животных, — сообщается на сайте **Центра защиты прав животных «Вита» (vita.org.ru)**. — Сам термин «веганство» появился после того, как смысл «вегетарианства» (растительного образа жизни) был иска-



жен по причине модного увлечения массами вегетарианством в качестве диеты, способствующей в такой трактовке появлению компромиссов, противоречащих сути этого явления.

Основная причина веганства — этическая. Слово «веган» образовал британский общественный деятель, основатель «Веганского общества» Дональд Уотсон, соединив первые три и последние две буквы слова «вегетариан» (англ. vegetarian) — «начало и завершение пути вегетарианца». Однако само зарождение современного веганства произошло в России благодаря писателю Льву Толстому и толстовскому движению, где русские вегетарианцы (веганы по сути) ставили во главу угла этическое отношение к животным, что и повлияло на основателя первого в мире Веганского общества и создателя слова «веган». Веган не использует мех и кожу животных, шелк, выступает против убийства животных ради опытов и развлечений.

4. Следующая ступень — это сыроедение: человек отказывается и от термически обработанной пищи.

5. Есть также такое направление, как фруктоедение, подразумевающее ещё дополнительно исключение овощей, орехов и мёда. «Я придерживаюсь системы фрукторианства, — признается один из представителей этого

вида вегетарианства **врач-уролог, натуропат, организатор «Школы здоровья» Михаил Советов.** — «По моему мнению, природа дала человеку в пищу именно фрукты. Моя практика показывает, что когда человек возвращается к питанию фруктами, его здоровье меняется в лучшую сторону»



самым удивительным образом. И уже столько людей на себе все это почувствовали, что ставить это под сомнение как-то несерьезно».

6. Дальше идёт сокоедение — питание свежавыжатыми соками.

7. Потом — праноедение (солнцеедение, бретарианство) — способность человека длительное время обходиться без пищи и воды, питаясь за счёт «всепроникающей энергии» праны. Считается, что основным источником праны является солнечный свет.

...И только представьте: за каждым из этих простеньких определений скрывается своя материальная культура с вековыми традициями, мировоззрением, этикой, научной теорией, клинической картиной и даже философским смыслом!

Но по каким же причинам люди отказываются от животной пищи?





МОТИВЫ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ:

религия, любовь, забота

Что заставляет людей стать вегетарианцами?

1. Религия

«Одна из более реалистических платформ сознательного отказа человека от мяса и продуктов животноводства — это духовный, связанный с разумом, нравственным отношением человека к природе, — полагал исследователь Востока, автор известного **справочника «Жемчужины Восточной медицины» Савелий Кашницкий.** — И здесь обзримые корни следует искать в трех великих религиях Индии — индуизме, буддизме и джайнизме. Вегетарианство сложилось к середине первого тысячелетия как осознанный протест главных религиозных направлений Индии против жертвоприношений людей и животных. Высшее по развитию существо не может требовать отнятия жизни у более слабых. В буддизме к отказу от употребления мяса побудило сострадание ко всему живому. В индуизме — идея того, что животный мир несет



в себе косность, темноту, неспособность к духовному развитию. Человек, съедающий мясо, считают индуисты, накапливает в себе эту темную силу. Идея индуизма вошла в доктрину кришнаитов.

Наиболее убежденные вегетарианцы — джайнисты. Главная духовная задача этой веры — освобождение чистой души от материальных оков. Человек должен добиться свободы от привязанности к миру страстей, а насилие над животными — темная страсть. В джайнизме вегетарианство наиболее жесткое: исключаются не только мясо, молоко, яйца, но и мед, сладкие фрукты, квас, алкоголь, — все, вызывающее брожение, ибо микроорганизмы тоже живые. Буддизм менее строг, там главное — не причинить животному страданий, мясо же умершей скотины можно есть.

В Индии вегетарианство — удел элиты, показатель социально-культурного уровня. Социальные низы не подвержены этому движению. Представители касты неприкасаемых, например, занимаются выделкой кож.

Любопытно, что духовное вегетарианство далеко не всегда ведет к этичности человеческих отношений. Высшее осознание вегетарианство получило в современном индуизме. Вивекананда и Шри Ауробиндо Гхош сформировали более здоровое, неортодоксальное отношение к проблеме, они не требовали жесткого обета — есть мясо, пока можешь, но идущий по пути телесного и духовного совершенствования сам собой, без принуждения откажется от потребления продуктов насилия над живыми существами».

