

Czy wegetarianizm jest zdrowy i duchowy?

14 kwietnia 2018

Zmiany na świecie są faktem. Ludzie powoli i z ogromnym trudem stają się mądrzejsi, wrażliwsi na krzywdę innych. Furorę robią obecnie diety wegetariańskie czy wegańskie. Do ludzi dochodzą szokujące fakty o traktowaniu zwierząt w rzeźniach jak i wcześniej podczas przemysłowych hodowli. Do tego dochodzą także kwestie różnych „polepszaczy” masowo dodawanych do mięsa. Są to fakty bezsporne i bezdyskusyjne. Jednak ma tu miejsce kilka przekłamań.



Brutalne traktowanie zwierząt w hodowlach i rzeźniach to efekt logiki kapitalizmu neoliberalnego, czyli systemu ekonomicznego opartego o darwinizm społeczny. Został on wprowadzony przez lewicowo-liberalne elity wywodzące się z pokolenia '68. W tym systemie człowiek jest tylko pikselem, a zainteresowanie wokół niego ogranicza się do jego rąk (robot na etacie) i do jego ust, przewodu pokarmowego i odbytu (konsumpcja, kupowanie różnych rzeczy i napędzanie PKB). W tym świecie społeczeństwa biednieją coraz bardziej, więc powoli wszelkie przejawy lewactwa stają się dla ludzi coraz bardziej obrzydliwe. Bo jednak mądrzejemy.

Czy wegetarianizm jest duchowy? W new age istnieje trend, podług którego aby być duchowym, oświeconym i wysokowibracyjnym, to trzeba by chyba przestać żyć. Codziennie układ odpornościowy człowieka zabija miliony bakterii, wirusów czy załączków pasożytów. Jest to agresja i przemoc, dzięki którym żyjemy. W życiu realnym też czasami musimy się bronić i schować swoje „uduchowienie” do kieszeni. Na diecie roślinnej nie da się uzupełnić podstawowych składników. Nie chodzi tylko o witaminę B12, bo ona jest związana z trzema innymi substancjami. Z żelazem, którego też brakuje w diecie roślinnej, ale też z kwasem foliowym i witaminą C. Na diecie roślinnej podaż kwasu foliowego jest duża. Witamina B12 i kwas foliowy, pomimo tego, że w organizmie współpracują, to są antagonistami. Jak kwasu foliowego jest dużo, jeśli jest jego duża podaż, to przyspiesza to spadek poziomu witaminy B12, której w diecie wegetariańskiej brak.

BRUTALNOŚĆ MIĘSOŻERCY CZYLI BRUTALNOŚĆ NATURY

Ale sprawa nie ogranicza się tylko do B12, żelaza czy białka z roślin, które jest słabo wchłanialne. Białkową ciekawostką jest fakt, że jeśli jesteś wege, to powinieneś spożywać białko konopne. Dlaczego? Bo, mówiąc w uproszczeniu, jest bardzo „podobne” do białka zwierzęcego i przez to jest wartościowe. Dalej: w wegetarianizmie ulega zaburzeniu cykl ornitynowy. Spada poziom moczniku, amoniaku i kwasu moczowego, bo one powstają głównie z mięsa. Są one antyoksydantami, i u ludzi w wyniku tego, że podczas epoki lodowcowej zainteresowali się mięsem, przejęły rolę witaminy C, której nasze organizmy już nie produkują. Wydaje mi się, że owo mięsne zainteresowanie, gdy podczas zlodowacenia nie było wystarczającej ilości pokarmu, było ewolucyjnym błędem.

Mięso z jednej strony nam trochę szkodzi, nasze zęby nie są typowymi zębami drapieżnika. Nie mamy kłów, pazurów, a surowe mięso nas odruchowo obrzydza. Z drugiej strony, bez mięsa też nie bardzo sobie radzimy. I tak źle, i tak niedobrze. Wracając do naszych argumentów duchowych: otóż świat już jest tak

stworzony, że żyjemy często dlatego, że zjadamy bądź zabijamy innych. W życiu płodowym silniejszy płód często wchłania w siebie słabszego bliźniaka. Po narodzinach jest loteria genetyczna – osobniki słabsze często chorują i częściej umierają przed czasem, nie przekazując słabszych genów dalej. Teraz dzięki postępowi medycyny więcej chorych dzieci przeżywa i w życiu dorosłym się rozmnaża, więc genetycznie jesteśmy coraz słabsi i coraz bardziej chorowici. Natura tak to obmyśliła, by rodzina miała po 10 dzieci, i by wieku tych 18 lat dożyło tylko kilku najsilniejszych.

Tak było przez prawie cały eon antropocenu, od 200.000 roku p.n.e, aż do początku XX wieku. Teraz mamy wielkie globalne „sito genetyczne”. Choroby genetyczne i metaboliczne są częste. Częsta jest bezpłodność i poronienia. Mnóstwo ludzi choruje na choroby autoimmunologiczne, na nowotwory. Przeżyją tylko Ci najsilniejsi, którzy uodpornią się na skażone środowisko, na zmienioną chemicznie i technologicznie żywność. Naukowcy mówią, że wkrótce wytworzy się kolejna grupa krwi – grupa „C”. Będzie to grupa krwi człowieka, który przetrwał szok epoki przemysłowej. Tak więc sama natura zawiera w sobie brutalność. Ta brutalność jest w każdym człowieku. Przecież rośliny też chcą żyć, a ich zjedanie także jest pewną formą agresji. Cóż, ja tego świata nie tworzyłem. Nie chcę by zwierzęta cierpiały, nie chciałbym by były dla mnie zabijane. Nie chciałbym też wojen, wydawania miliardów dolarów na armię. Nie chciałbym głupiego systemu prawnego. A jednak nie mamy wyboru, bo świat nie jest idealną utopią wziętą ze snu naiwnego marzyciela, ale jest jaki jest.

MIĘSO, MĘSKOŚĆ I WYPARTA AGRESJA

Patrząc trochę symbolicznie, to niechęć do mięsa jest szerszą niechęcią do pierwiastka agresji, jak i do męskości. Przecież mięso trzeba upolować, i tym tradycyjnie zajmowali się mężczyźni. Z kolei zbieractwem roślin zajmowały się kobiety. Jest to oczywiście tylko symboliczne spojrzenie, związane z polaryzacją archetypów płci. Ale częstym zjawiskiem jest fakt,

że wegetarianie mają mniej w sobie tego „pierwiastka siły”, czy też „pierwiastka męskiego”. Lub inaczej.. Często przypadkiem jest też zjawisko, że negują i wypierają oni ten „myśliwski” pierwiastek. Bo wrażliwemu, wysoko-wibracyjnemu roślinożercy nie przystoi. Ale ten pierwiastek w nich jednak jest. Więc aby znalazł on bezpieczne ujście, dokonują oni podświadomej projekcji tego agresywnego pierwiastka na innych ludzi. Na wrogów. Wróg to wróg, a przecież wegetarianie walczą w słusznej sprawie. Więc nad takim wrogiem żywieniowym czy dowolnym innym można pastwić się do woli, nic nie ujmując przy tym ze swojego obrazu uduchowionej i wrażliwej istoty.

To tłumaczy znany w całym internecie fenomen agresywnych i fanatycznych wegan. Nie chodzi tutaj tylko o brak kilku składników odżywczych, ale o mechanizm projekcji. Mechanizm wypierania agresji i jej projekcji na „wroga” jest bardzo ciekawym mechanizmem obronnym psychiki, chroniącym ją przed dalszą dezintegracją i rozpadem. Bo agresja, pomimo tego, że zanegowana, wyparta i taka „niska”, musi znaleźć ujście, tak jak lava z wulkanu. Jak wulkan jest wygasły i przykryty grubą warstwą łądu, a pod nim zbiera się coraz więcej magmy, to i tak wybuchnie.

Popatrzcie na Hindusów – są oni wegetarianami i krowy są tam bożkami. Jednak do dziś jest to społeczeństwo skrajnie konserwatywne o mentalności niewolniczej (kastowej). Bardzo często dochodzi tam do gwałtów i pobić kobiet, i nie tylko. Jest to tam traktowane jako „sprawa honoru”, podobnie jak u rzekomo miłującej pokój religii islamu. Ogromne połacie Indii (prowincja, przedmieścia) wciąż tkwią w niewolniczym systemie kastowym i w skrajnej ciemności, porównywalnej chyba tylko z europejskim średniowieczem. Nie ma tam też mowy o rozwoju duchowym, bowiem jest tam taka sama ciemnota religijna jak kiedyś u nas. A wiedzę mają tylko kapłani i elita.

JAKA POWINNA BYĆ DIETA? CZY TYLKO WEGETARIANIZM LUB WEGANIZM?

Dieta powinna być indywidualna. Często dobre rezultaty daje

dieta paleo, czyli mięso plus duża ilość świeżych roślin, z wykluczeniem glutenu, nabiału, cukru itp. Trochę racji jest w jedzeniu zgodnie z grupą krwi. Osoby z grupą krwi zero jednak tego mięsa potrzebują. Częste są obecnie zaburzenia metaboliczne, wykrywane na drodze coraz popularniejszych badań genetycznych. To nowa dziedzina nauki o nazwie epigenetyka. Gdy ma się wyniki tych badań, to wiadomo, jak uśpić źle funkcjonujące geny, lub jak aktywować te, które działają zbyt słabo. Robi się to poprzez dobór farmaceutyków, suplementów, witamin, ziół i odpowiedniej diety. Do tego dochodzą coraz liczniejsze alergię pokarmowe, i je też można przebadac w specjalistycznych ośrodkach.

Częstym błędem dietetyków czy lekarzy jest polecenie jednej jedynej diety każdemu człowiekowi. Każdy jednak jest inny, każdy ma inne uczulenia pokarmowe, o których najczęściej nie wie. Każdy człowiek ma nieco inny tryb życia, inny poziom stresu. Do tego dochodzą wspomniane wyżej błędy genetyczne, płeć, wiek, zażywane leki, aktywność fizyczna, choroby. Niektórzy ludzie na wegetarianizmie, weganizmie lub witarianizmie czują się wyśmienicie. Inni zaczynają po wielu latach chorować. Jeszcze inni tuż po przejściu na taką dietę czują się bardzo źle. I to jest normalne. Człowiek nie jest maszyną i nie ma jednoznacznego szablonu. Traumą dla nauki, polityków, ideologów, kapłanów i w końcu dla dietetyków jest to, że nigdy nie da się stworzyć jednego, spójnego szablonu, który obejmowałby całość ludzkości.

DLACZEGO WHO ZACZYNA POPIERAĆ WEGETARIANIZM?

WHO przez lata promowała dietę opartą na zbożach zawierających gluten, wyrobach mlecznych, roślinach i mięsie. Czyli zalecała jeść wszystko, ze szczególną uwagą na toksyczny gluten. Obecnie WHO promuje dietę wegetariańską, choć wcześniej zdecydowanie ją odradzała. Przez dziesięciolecia lekarze, eksperci i sama WHO bardzo agresywnie atakowali diety wegetariańskie. Od kilku lat następuje tu zmiana, i pojawia się coraz większa ilość rzekomych „badań naukowych”

udowadniających, że dieta azjatyckich kast niższych („niedotykalni”, którym w rzekomo duchowych Indiach odmawia się nawet pochówku), jest dobra dla zdrowia. Pojawiają się co rusz nowe artykuły w Gazecie Wyborczej czy innych tego typu mediach o zdrowotnych właściwościach rezygnacji z mięsa.

Lekarze, eksperci i dietetycy pędzący ku wegetarianizmowi są coraz częściej spotykani. Wegetarianizm staje się „naukowy”, „zgodny z kanonami racjonalizmu i sceptycyzmu”. Jeszcze dekada takiej propagandy, i jedzenie mięsa zostanie uznane za pseudonaukę i hołdowanie spiskowej teorii dziejów. Człowiek chcący zjeść soczystego steka, będzie porównywany do fanów teorii płaskiej Ziemi, chodzących w aluminiowej folii na głowie. Ja widzę tutaj pęd ku oszczędności. Hodowla zwierząt jest droga, ilość ludzi rośnie, a zasobów naturalnych nie przybywa. Nie oznacza to jednak, że elity chcą szanować i chronić przyrodę. Chcą po prostu jeszcze bardziej ograniczać koszta hodowli swoich niewolników, czyli nas.

Autorstwo: Jarek Kefir

Zdjęcie: [avitalchn \(CC0\)](#)

Źródło: [Jarek-Kefir.org](#)