**15 СЕРЬЕЗНЫХ ПРИЧИН, ЧТОБЫ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ МЯСА**

1. В мясе содержится лишь 35 % питательных веществ. В растениях — 90 %. По сравнению с растительной пищей в нем мало витаминов, углеводов, минеральных веществ (да и те при варке в значительной мере разрушаются, переходят в неусваиваемую форму). На переваривание мяса человеческому организму требуется большое количество времени и, следовательно, энергии. Таким образом, коэффициент полезного действия мясной пищи (отношение энергии, полученной от усвоения мяса, к энергии, затраченной на его переваривание) весьма мал.

2. Мнение, что мясо содержит незаменимые другими продуктами аминокислоты, ошибочно. Все необходимые организму аминокислоты этой группы синтезируются полезной микрофлорой в толстом кишечнике (если, конечно, при этом потребляется достаточное количество пищи для питания этой микрофлоры — сырой клетчатки — и она не погублена дрожжевым хлебом — дисбактериоз).

3. При оправдании потребления мяса ссылаются на то, что в мясе содержится витамин В12, которого лишены растения. Но если ввести в рацион пророщенную пшеницу, в большом количестве содержащую этот витамин, то отпадает потребность в мясе и по этой причине (витамин В12 также может вырабатываться здоровой микрофлорой).

4. Мясо содержит чужеродные нашему организму белки, которые угнетают полезную микрофлору, вызывая дисбактериоз, внося дисгармонию в работу систем организма, его способность к саморегулировке и самовосстановлению, приводя к перенапряжению и истощению адаптационных резервов, способствуя развитию рака.

5. Мясо излишне закисляет внутреннюю среду организма, что подавляет азотофиксирующие бактерии в дыхательных путях, меньше азота усваивается из воздуха, следовательно, увеличивается потребность в пище («жор»).

6. Излишнее количество белков и пуриновых оснований, содержащихся в мясе, образует в организме человека много кислотных остатков — мочевой кислоты, вызывая зашлаковку и отравление организма. Кислотные отбросы мяса (как и сахара, изделий из белой муки, пирожных) соединяются, нейтрализуясь, с органической известью из костей, повышается их хрупкость (остеопороз), возникают болезни суставов (ревматизм, артрит) и зубов.

7. Мясо сильно загрязнено гнилостными бактериями (они появляются сразу после убоя животного, значительная их часть устойчива к температурной обработке), трупным ядом — ведь от бойни до потребления нередко проходят недели (и даже месяцы), яйцами глистов. Продукты некробиоза, содержащиеся в мясе, по своему действию родственны болиголову и стрихнину. Кроме того, мясо убитого животного зашлаковано более чем двумястами вредными гормонами, которые выделяет организм животного от ужаса, когда его ведут на убой. Часто для ускорения роста животных или для их лечения им вводят препараты, которые обладают канцерогенными свойствами. А сколько нитратов, гербицидов и инсектицидов попадает в организм животных вместе с кормом, а затем и в наш организм?

8. Мясо содержит много экстрактивных веществ, поэтому излишне возбуждает аппетит, что ведет к перееданию.

9. Для переваривания мяса требуется 6-8 часов (овощей — 4, фруктов — 1), так что к следующему приему пищи это мясо не успеет перевариться полностью и частично начнет гнить, а так как нельзя же целый день питаться одной белковой пищей, то в этот следующий прием в организме окажутся бок о бок несовместимые между собой продукты, что еще больше усилит гниение. Гниющее непереваренное мясо (а также яйца, молоко) выделяют метан, разрушающий витамин В3, в результате (без этого витамина) фермент инсулин теряет свою активность и сахар в крови не преобразуется в животный сахар — гликоген. Так возникает сахарный диабет.

10. Метан разрушает и витамин В6, контролирующий процесс роста клеток, и, становясь канцерогеном, откладывается в зашлакованной подкожной клетчатке в липомах, папилломах, полипах. Признаком наличия этого канцерогена, в будущем провоцирующего возникновение рака, является окрашивание урины в красный цвет после приема свеклы.

11. Не менее вредно и мясо рыбы (тот же трупный яд, кроме того, вся наша речная рыба заражена яйцами глистов). В мясо рыб из окружающей среды попадает много хлорорганических соединений, которые нарушают выработку тестостерона в организме мужчин. При обильном употреблении рыбы мужчины лишаются воспроизводящих функций, становятся женоподобными. Употребление рыбы часто оправдывают необходимостью для организма фосфора. Но фосфор вареной рыбы переходит в неусваиваемую форму. Органический же фосфор в достаточном количестве содержится в грецких орехах (в оптимальном сочетании с необходимым кальцием), гречке (если ее не подвергать длительной тепловой обработке), пшене, яичном желтке, горохе, простокваше. Вместе с тем эти «живые» продукты не обладают всеми перечисленными выше вредными факторами, характерными для мяса.

12. Особенно вреден мясной бульон. «Укрепляющий» мясной бульон фактически состоит из отбросов жизнедеятельности животного. В нем также сильно концентрированы экстрактивные вещества, вызывающие переедание (и способствующие развитию сердечно-сосудистых заболеваний). На переваривание бульона требуется в 30 раз больше энергии, чем на переваривание мяса, поэтому он сильно ослабляет организм (особенно во время болезни).

13. Все сказанное в полной мере относится и к мясопродуктам. Кроме того, колбасы, ветчина, сосиски содержат вредные добавки (красители, синтетические пряности, нитрат натрия, селитру, консерванты, не сочетающийся с белком крахмал), что ведет при систематическом употреблении сначала к несварению, а затем — к психическим заболеваниям, раку. Пищевой желатин из костных отваров также вреден (сверхконцентрат).

14. После потребления мясной пищи возникает тяжесть, клонит в сон (вся энергия уходит на переваривание), возникает усталость, раздражительность, запоры, а при обильном приеме мясной пищи — отложение солей в ногах (подагра), атеросклероз, холецистит, панкреатит (короче, все следствия зашлакованности организма). Развивается вспыльчивость, агрессивность. У мясоедов часто развивается рассеянный склероз, рак толстой кишки, молочной железы, крови.

15. Вот что заметил писатель и врач В. В. Вересаев о мясной пище («Записи для себя»). Когда в 20-е годы ему был назначен академический паек, то мяса хватало только на половину месяца. И тут он заметил, что в первые две недели в семье было типичное «мясное» настроение — тяжесть в голове, вялость. Когда же мясо кончалось, «появлялось желание работать, настроение делалось легким, тело подвижным».

Мертвые белки мяса целесообразно заменять живыми белками, в первую очередь орехами (но не горьким миндалем, содержащим сильный яд — синильную кислоту), семечками (не жареными). Лучшие орехи — грецкие. Орехи содержат больше белка, чем мясо, а для переваривания требуют гораздо меньше желудочного сока.

Полноценной белковой пищей являются проросшие зерна пшеницы. Реже можно употреблять также сыр, творог (но так как он содержит также животные жиры, «забивающие» протоки печени, следует в творог добавлять растительное масло, простоквашу, орехи или есть вместе с салатом).

Полноценная замена мяса — греча, пророщенные зерна. Полный набор аминокислот, необходимых для синтеза человеческих белков, содержится в горохе, фасоли, бобах.