

Dr. med. Ernst Walter Henrich

Vegan

Kratke informacije o
najzdravijem načinu prehrane



i utjecajima koje ima
na zaštitu klime i okoliša te
prava životinja i ljudi

www.ProVegan.info

Contact details

Vegan –

A brief report about the healthiest of all diets and its effects on the world's climate, the environment, animal rights and human rights

Author and publisher:

Ernst Walter Henrich MD

Seepark 5

CH-9422 Staad

Internet: www.ProVegan.info

E-mail: info@ProVegan.info

Uvod

Još je prije nekoliko desetljeća, genije Albert Einstein rekao:

*„Ništa ne može donijeti toliko dobrobiti ljudskom zdravlju i povećati šanse za opstanak života na Zemlji kao što to može evolucija na **vegetarijansku** prehranu.“*

Zapanjujuća izjava za ono vrijeme, u kojem se još nije znalo puno o povezanosti i utjecajima prehrane na zdravlje, okoliš, klimu, glad u svijetu te prava životinja i čovjeka. No, da je Albert Einstein tada već imao saznanja moderne znanosti, njegova bi izjava sa sigurnošću bila preinačena u

*„Ništa ne može donijeti toliko dobrobiti ljudskom zdravlju i povećati šanse za opstanak života na Zemlji kao što to može evolucija na **vegansku** prehranu.“*

Veganska prehrana ne sadrži sastojke životinjskog podrijetla i ukoliko se pravilno i raznovrsno uzima, najzdravija je za čovjeka i najbolja za očuvanje okoliša, klime, životinja i ljudi. Budući da su veganska prehrana i veganski način života od velike važnosti za svakog pojedinca, za čitavo društvo, osobito za našu djecu i unuke, za okoliš, klimu i životinje, odlučio sam izdati ovu malu brošuru, jer samo pomoću dovoljno dobrih informacija možemo donijeti i dobre odluke za vlastitu dobrobit i za dobrobit svijeta.

Ova brošura i web stranica www.ProVegan.info predstavljaju prilog u borbi protiv beskrajnog ludila koje je stvorio čovjek, a čiji se katastrofalni učinci svjesno ili nesvjesno ignoriraju. Većina ljudi (još uvijek) spremna, radi nevjestih prehrambenih i ukusom uvjetovanih navika, izazvati klimatsku katastrofu, podržati okrutno mučenje i ubijanje životinja, skriviti umiranje od gladi milijuna svojih bližnjih, opustošiti svjetska mora i uništiti vlastito zdravlje.

Osim toga, važno je znati da veganska prehrana uopće ne znači askezu, niti neko veliko odricanje, već čisto gurmanstvo (=sladokusje), kao što to dojmljivo i dokazuju veganske kuharice i restorani.

Dr. med. Ernst Walter Henrich

Prevela Martina Demirović, Udruga Pobjede



Vegan

Najzdraviji način prehrane

Kvaliteta naše prehrane ima odlučujući utjecaj na naše zdravlje: „Ono si što jedeš.“ Upravo nam prehrana pruža predivnu priliku da veliki dio svojih života provedemo u što boljem zdravlju i dobroj kondiciji. Najmanje što svatko može napraviti je informirati se o tome kako zdrava prehrana izgleda iz perspektive znanosti o prehrani, na temelju istraživanja rađenih diljem svijeta.

Iako smo svjesni savjeta iz novina, da jedemo više voća i povrća, a manje mesa, meso se još uvijek smatra dijelom zdrave prehrane. **Zdravstvena štetnost konzumacije mesa** nebrojeno je puta dokazana znanstvenim istraživanjima. **Katastrofalne zdravstvene posljedice konzumacije mlijeka, sira i drugih mliječnih proizvoda** manje su poznate.

Kada prirodne katastrofe ili teroristički napadi prouzroče stotine ili tisuće mrtvih, zaprepaštenje je ogromno. No, kada društveno prihvaćen, **pogrešan način prehrane, uzrokuje smrt milijuna ljudi** od raka, bolesti srca i krvožilnog sustava, dijabetesa, Alzheimerove bolesti, pretilosti i drugih bolesti uzrokovanih prehranom, onda se to prihvaća sa šokantnom ravnodušnošću. Dok se ljude vara i servira im se lažna informacija, **određene gospodarske grane od toga profitiraju.**

Liječnici, klinike, proizvođači medicinskog pribora i farmaceutski koncerni ubiru visok profit samo ako ljudi pate od kroničnih bolesti i ako ih se liječi. **Industrija životinjama** ubire ogromnu zaradu samo ako ljudi konzumiraju životinjske proizvode od kojih se razbolijevaju, dakle meso, mlijeko, mliječne proizvode, jaja i ribu. Podmuklo je to, što zdravstvene posljedice pogrešne prehrane životinjskim namirnicama nisu vidljive odmah, već tek godinama kasnije. Iako je medicinski napredak moćan, u oba slučaja mi za njega plaćamo visoku cijenu. S jedne strane **cijena zdravlja** poskupljuje, a time i zdravstveno osiguranje. S druge strane, ljudi koji obolijevaju od posljedica konzumacije životinjskih proizvoda sve su stariji zahvaljujući razvoju medicine. Kemoterapijom, tabletama, najmodernijom medicinskom opremom, operacijama i drugim skupim invazivnim zahvatima **liječe se simptomi, a ne uzroci** tih kroničnih oboljenja, što produljuje život, ali **produljuje i patnju bolesnika.** Pritom bi cilj jedne odgovorne medicine koja radi u interesu ljudi trebao biti **dug život pri najboljem tjelesnom i duhovnom zdravlju..** To se može postići **samo prevencijom,** dakle **zdravom prehranom** i zdravim životnim stilom. No, na zdravim ljudima ne zarađuju ni liječnici, ni klinike, ni farmaceutska industrija, a ni proizvođači medicinske opreme. Kome je onda u interesu održavati ljude zdravima? Prema mojim opažanjima, čak ni **zdravstvenim osiguranjima,** jer koliko god narasli troškovi zdravog života, osiguranici će ih morati platiti višim premijama. Čak je i **politika** čvrsto u šaci profitirajućih industrija poput zdravstvene, mesne i mliječne, pa se ni iz tog smjera ne može očekivati nikakva pomoć.

Međutim, to nije sve. Na prvi pogled neovisne udruge za zdravu prehranu, koje daju službene savjete o prehrani, posvuda u svijetu financirane su velikim dijelom **od strane mesne, mliječne i industrije jajima.** Mnogi znanstvenici tih, na prvi pogled neovisnih udruga, potpisuju npr. dobro plaćene savjetničke ugovore ili obavljaju druge unosne poslove u korist mesne, mliječne i industrije jaja. Naravno da te organizacije i njihovi znanstvenici uz takve uvjete neće davati savjete protiv proizvoda tvrtki koje ih plaćaju ili na bilo koji drugi način profitiraju od njih. Čak su i u politici uspješno aktivni oni koji zastupaju interese industrije životinjama. Upravo se zbog toga u tu istu industriju diljem svijeta slijeva ogroman novac u obliku **subvencija.** Samo EU godišnje isplaćuje više od 50 milijardi Eura subvencija za poljoprivredu, a većina toga ide za industriju životinjama. Kako se na životinjske proizvode plaća i dodatna izvozna premija, takvi jeftini proizvodi iz EU preplavljuju svjetsko tržište i uništavaju egzistenciju seljaka siromašnih zemalja.

U državnim tijelima koja određuju službene prehrambene stavove i savjete diljem svijeta sjede velikom većinom zastupnici mesne i/ili mliječne industrije. No oni gotovo nikad nisu prepoznatljivi kao takvi. Vrijedni savjetnički ugovori sa mesnom i/ili mliječnom

industrijom ili drugi unosni ugovori skrivaju se kao sporedna djelatnost. Profesor Campbell razotkrio je taj sistem kao „insajder“ u svojoj knjizi „China Study“. Primjer iz Švicarske, gdje se nije ni pokušavala zataškati veza sa industrijom životinja: do nedavno je voditeljica marketinga jedne mesne industrije sjedila u švicarskoj prehranbenoj komisiji, koja je najviša instanca službenog prehranbenog savjeta u zemlji i koja savjetuje švicarsku vladu. Ta je dama kao voditeljica marketinga svoje tvrtke zadužena za promicanje prodaje mesa. Može li se očekivati da će ta ista dama dati glas protiv mesa i suprotstaviti se interesima svoga poslodavca?

To je uobičajen sistem legalne manipulacije u cijelom svijetu. U prehranbenim komisijama sjede lobisti, prehranbeni znanstvenici i liječnici, ljudi koji rade u odnosima s javnošću, marketinški stručnjaci koje financira mesna, mliječna i industrija jajima. I baš te osobe izrađuju službene prehranbene standarde za narod. Iz tog se razloga ti savjeti protive stavu pouzdanih znanosti, koje dokazuju negativan učinak životinjskih prehranbenih proizvoda na zdravlje. Prof. dr. T. Colin Campbell sažeo je u svojoj knjizi taj **sistem manipulacije** ovako: ***„Znamo jako puno o vezi između prehrane i zdravlja. Ali prava je znanost zakopana pod metežom neobjektivnih ili čak za zdravlje štetnih informacija – uzrokovanih pseudoznanosti, modernim dijetama i propagandom industrije živežnih namirnica.“***

Bajke iz mesne i mliječne industrije, po kojima su meso, mlijeko i mliječni proizvodi zdrave i vrijedne namirnice, bez pogovora prihvaća većina neupućenih potrošača i očigledno nezainteresirani političari. Čak se i u mnogim državama Europske Unije, štetni proizvodi meso i mlijeko subvencioniraju poreznim novcem. Takvo ponašanje političara je neprihvatljivo, jer **očigledno im je vrjedniji gospodarski interes mesne industrije i industrije životinjama od zdravlja građana**, o kojima su se u prvoj liniji obvezni brinuti.

Zdravi oblici prehrane ponižavani su u **medijima** iz gluposti, neznanja ili gospodarskog interesa. Primjer: 2004. umrla je beba, koju su roditelji navodno hranili veganskom hranom. No, činjenica je da dijete nije dobivalo nikakvu hranu, pa ni vegansku! Djetetu nije pružena nikakva liječnička pomoć pri izlječenju teške upale pluća, prouzrokovane gubitkom apetita. Ono što je zapanjujuće u ovom slučaju, nije tek činjenica da dijete nije primalo zdravu vegansku prehranu, već da su roditelji bili sljedbenici tzv. „praishrane“ koju im je savjetovao jedan samoprozvani „savjetnik za ishranu“. Ta „praishrana“ nema nikakve veze sa zdravom, u prehranbenom i fiziološkom pogledu vrijednom veganskom prehranom. Mediji često ne smatraju potrebnim razjasniti slučaj ili se upoznati s prehranbeno-znanstvenim temeljima veganske prehrane. Ne. Mediji su osudili veganstvo služeći se već poznatim **predrasudama**. S druge se strane nalaze milijuni ljudi, koji pate od pretilosti i umiru od posljedica loše prehrane, osobito one koja se temelji na **mesu, mlijeku, mliječnim proizvodima, jajima, životinjskim masnoćama i bjelančevinama** te uzrokuje visoki krvni tlak, infarkt, anginu pectoris, moždane udare, arteriosklerozu, osteoporozu, rak, dijabetes, i mnoge druge kronične bolesti. Brojna prehranbeno-znanstvena istraživanja posljednjih godina, dokazala su povezanost između tih bolesti i konzumacije mesa i mliječnih proizvoda. Zasićenost **ribljeg mesa** otrovnim tvarima poput dioksina i teških metala također je intenzivno istražena i dokazana u zastrašujuće

visokim razmjerima. Sveučilišta Barcelona i Granada istražila su 2009. godine u različitim studijama preopterećenost živom kod djece i trudnica i uočila neosporivu povezanost konzumacije ribljeg mesa i **opterećenja živom**. Povišena koncentracija žive jasno je naštetila **umnim sposobnostima djece** (pamćenje, govor) i bila je povezana sa sporijim razvojem djece. Brojna istraživanja, između ostalih i francuska analiza iz 2007. otkriva da su upravo **riba i mlijeko** najveći izvori unošenja **otrovnih tvari** (dioksina, furana i PCB tvari).

Brojna istraživanja pokazala su vezu između **konzumacije mlijeka i mnogih ozbiljnih bolesti** kao što su rak dojke, rak prostate, alzheimerova bolest, multipla skleroza, parkinsonova bolest, dijabetes tipa I, dijabetes tipa II, rak jajnika, osteoporozna itd. Brojka **učestalosti raka dojke** diljem svijeta, koju je objavila Svjetska zdravstvena organizacija u korelaciji je s količinom **konzumacije mlijeka** u državama. „EU-BST-Human-Report“, zahtjevom EU ispitao je utjecaj konzumacije mlijeka na ljudsko zdravlje i zaključio da hormoni iz mlijeka mogu potaknuti **rast zloćudnih tumora**, osobito kod raka dojke i prostate.

Mlijeko i mliječni proizvodi posebno su isticali kao zdrave namirnice zbog **kalcija** koji sadrže. Međutim, činjenice govore nešto sasvim drugo. Osobito u zemljama gdje je konzumacija mlijeka najviša, pojava osteoporoze je najučestalija, a u zemljama gdje je konzumacija mlijeka rijetka, jednako tako rijetka je i osteoporozna. Predočimo li si fiziološke procese, to nikako ne čudi. **Biološka raspoloživost kalcija** u mlijeku neznatna je u usporedbi s vrstama povrća bogatima kalcijem (npr. brokula). To znači da iako mlijeko sadrži kalcij, taj kalcij tijelo dobro ne preuzima i stoga je neiskoristiv. Izvori životinjskih bjelančevina, poput mliječnih proizvoda, mesa i jaja, zbog svog visokog sastava sumpornih aminokiselina dovode do **znatnog gubitka kalcija** putem jetre. Činjenice su jasne: **mlijeko i mliječni proizvodi ne uzrokuju samo osteoporozu i povećanu lomljivost kostiju, već snažno štete čitavom zdravlju**. Znanstvena su istraživanja utvrdila da su **hormoni i proteini (osobito kazein)**, prirodno sadržani u mlijeku i mliječnim proizvodima izrazito štetni za zdravlje. Hormoni i najviše od svega životinjski protein uzrokuju nastanak i pomažu rast raka. Prof. dr. Campbell otkrio je u svojim analizama čak da karcinogeni (tvari koje aktiviraju rak) izazivaju rak već i ako se istovremeno nose relativno male količine životinjskog proteina. To međutim ne vrijedi i za biljne bjelančevine, jer im je sastav aminokiselina drugačiji.

Ti milijuni bolesnih i mrtvih kao posljedica konzumacije životinjskih namirnica prihvaćaju se u medijima očito bez puno buke i pod „normalno“. No, kada u jednom izoliranom slučaju, pri navodno veganskoj prehrani (koja niti nije bila veganska), zbog neodgovornih roditelja nešto ode u krivom smjeru, tada nije samo odjek javnosti velik, već se javlja osuđivanje onih neinformiranih, no i onih koji zastupaju interese mesne industrije. Takvi istupi amaterskog novinarstva i lobista industrije koja iskorištava životinje, **apsolutno su suprotni rezultatima znanstvenih istraživanja i izjavama uglednih prehrambenih znanstvenika**. Tako su na primjer 2003. godine **ADA (American Dietetic Association, američka nutricionistička udruga)** i **DC (Nutricionisti Kanade)** jasno zauzeli stajalište o zdravstvenim prednostima vegetarijanske i veganske prehrane. U tim se savezima mogu pronaći najugledniji nutricionisti SAD-a i Kanade. Samo ADA ima oko 70 000 članova. Ta izjava o stajalištu, među ostalim, navodi:

„Dobro isplanirana veganska i druga vegetarijanska prehrana pogodna je za sve stadije života, uključujući period trudnoće, laktacije, djetinjstva i adolescencije. Vegetarijanska prehrana nudi mnoštvo nutritivnih dobiti.“

Nadalje navodi: „Stajalište je Američke nutricionističke udruge i Nutricionista Kanade da je primjereno isplanirana vegetarijanska prehrana zdrava, nutritivno dostatna i da osigurava zdravstvene dobiti u prevenciji i liječenju određenih bolesti.“

„Nutricionisti imaju odgovornost da podrže i ohrabre one koji pokazuju interes za konzumiranje vegetarijanske prehrane.“

Izjave jednog od najpriznatijih i najuglednijih njemačkih nutricionista, **prof. dr. Clausa Leitzmanna**, također su jasne:

„Istraživanja sa ljudima čija prehrana je veganska, koja se provode diljem svijeta, pa i kod nas, pokazuju da su vegani i veganke u prosjeku izrazito zdraviji/e nego ostatak stanovništva. Tjelesna težina, krvni tlak, masnoća u krvi, kolesterol, funkcija jetre i općenito zdravstveno stanje kod njih je češće u zadovoljavajućim granicama.“

2009. godine je **ADA** (American Dietetic Association, američka nutricionistička udruga) izdala prepravljenu izjavu o stajalištu o vegetarijanskoj i veganskoj prehrani i još pojačala svoju preporuku za takav način prehrane. **Stoga možemo zaključiti, da su vegetarijanski oblici prehrane, uključujući vegansku prehranu - ukoliko se pravilno provode - zdravi i hranjivi za odrasle, bebe, djecu i mlade u razvoju te da pomažu u sprečavanju i liječenju kroničnih oboljenja poput bolesti srca, raka, pretilosti i dijabetesa.** Izjava, objavljena u srpnju 2009., u časopisu „Journal of the American Dietetic Association“ predstavlja službeno stajalište ADA-e o vegetarijanskim oblicima prehrane uključujući vegansku prehranu:

„American Dietetic Association smatra, da su dobro isplanirani vegetarijanski oblici prehrane, uključujući potpuno vegetarijansku ili vegansku prehranu, zdravi, prehrambeno-fiziološki dostatni i da imaju zdravstvene prednosti u prevenciji i liječenju određenih bolesti. Dobro isplaniran vegetarijanski oblik prehrane pogodan je za ljude svih stadija života, uključujući trudnice, dojilje, bebe, djecu, mlade u razvoju i sportaše.“

„Vegetarijanci češće imaju niži BMI (Indeks tjelesne mase) i pokazuju općenito nižu stopu oboljenja od raka. Vegetarijanski oblici prehrane sadrže manje zasićenih masnih kiselina i kolesterola, ali više balastnih tvari, magnezija, kalija, vitamina C, vitamina E, folne kiseline, karotinoida, flavonoida i sekundarnih biljnih tvari. Te razlike u hranjivim tvarima mogle bi predstavljati zdravstvene prednosti za one koji se drže raznolikog i uravnoteženog vegetarijanskog oblika prehrane.“

PCRM (The Physicians' Committee for Responsible Medicine, liječnička komisija za odgovornu medicinu) je opće korisna organizacija, koja promiče preventivnu medicinu, provodi klinička istraživanja i potiče više standarde etike i učinkovitosti istraživanja. PCMR savjetuje vegansku prehranu kao najzdraviju prehranu i podkrijepljuje to saznanjima:

„Veganska prehrana, koja ne sadrži tvari životinjskog podrijetla, čak je i zdravija od vegetarijanske prehrane. Veganska prehrana ne sadrži kolesterol i sadrži manje masti, zasinećih masnih kiselina i kalorija od vegetarijanske prehrane, budući da ne sadrži mliječne proizvode ni jaja. Znanstveno je istraživanje pokazalo, da su zdravstvene prednosti u porastu kada se smanji količina hrane životinjskog podrijetla koja se unosi u organizam, što vegansku prehranu čini cjelokupno najzdravijom.“

Dr. T. Colin Campbell, autor nutricionističke studije „The China Study: Alarmirajući rezultati vezani uz prehranu, smanjenje tjelesne težine i dugotrajno zdravlje“ nudi jednostavnu mogućnost, kako objasniti prednosti biljne prehrane:

„Velika većina svih bolesti raka, srčanih i krvožilnih bolesti te drugih oblika degenerativnih oboljenja mogu se jednostavno spriječiti provođenjem prehrane biljnog podrijetla.“

Dr. T. Colin Campbell bio je više od četrdeset godina vodeći nutricionist. Trenutno u mirovini, no kao profesor prehrane biokemije na Sveučilištu Cornell, napisao je preko 300 istraživačkih radova. Njegova ostavština, projekt *The China Study*, najopsežnije je istraživanje o zdravlju i prehrani koje je ikada provedeno, a financirano je od novca za istraživački rad SAD-a i Kine.

Nekoliko citata iz knjige „China Study“ prof. dr. T. Colin Campbell:

„Oni ljudi koji su uzimali najviše namirnica životinjskog podrijetla, najčešće su oboljevali od kroničnih bolesti. Čak su se i najmanje količine namirnica životinjskog podrijetla povezivale sa nepovoljnim djelovanjima. Oni ljudi, koji su većinom konzumirali namirnice biljnog podrijetla bili su najzdraviji i nisu pokazivali tendenciju kroničnim oboljenjima.“

„Koji je protein uvijek snažno i kontinuirano poticao rak? Kazein, koji iznosi 87% proteina u kravljem mlijeku poticao je sve stadije razvoja raka.“

„Hranjive tvari iz namirnica životinjskog podrijetla potakle su rast tumora, dok su hranjive tvari iz biljnih namirnica usporile razvoj tumora.“

„Uska povezanost prehrane bogate proteinima životinjskog podrijetla sa seksualnim hormonima i uranjenom prvom menstruacijom kod djevojčica, važno je saznanje, budući da oboje povećavaju rizik od raka dojke. To samo potvrđuje, da ne bismo smjeli svoju djecu hraniti namirnicama životinjskog podrijetla.“

„Konzumacija životinjskog proteina povezivala se na vrlo uvjerljiv način, u China Study – istraživanju, sa učestalošću pojave raka u obiteljima.“

„Ljudi koji su najčešće jeli životinjski protein, najčešće su oboljevali od srčanih bolesti, raka i dijabetesa.“

„Ti su rezultati pokazali, da se srčana oboljenja, dijabetes i pretilost mogu izliječiti pomoću zdrave prehrane, odnosno da se mogu potpuno povući. Druga istraživanja pokazuju, da su različita karcinomna oboljenja, autoimune bolesti, stanje kostiju i bubrega, vid i oštećenja mozga usred starenja (poput kognitivnih smetnji i Alzheimerove bolesti) u velikim razmjerima uvjetovana prehranom. Najvažnija okolnost je ta, da se način prehrane, koji je mogao poništiti i/ili spriječiti te bolesti, sastojao od istih punovrijednih biljnih namirnica, dokazanih u mojim eksperimentalnim ispitivanjima, kao i u China Study-istraživanju. Rezultati su se podudarali.“

„Današnji znanstveni dokazi, sakupljeni od znanstvenika diljem svijeta, pokazuju da je prehrana korisna za prevenciju karcinoma, isto tako korisna i za prevenciju srčanih oboljenja, pretilosti, očne mrežnice, makularne degeneracije (propadanje središnjeg dijela mrežnice oka), Alzheimerove bolesti, kognitivnih poremećaja, multiple skleroze, osteoporoze i drugih bolesti. To potvrđuje da takav način prehrane može koristiti svakome, neovisno o pojedinim genetskim sklonostima ili osobnoj dispoziciji. Svim tim bolestima, kao i mnogim drugima uzrok je isti: nezdrav, uglavnom toksičan način prehrane i života, pri kojemu se javlja gomila faktora koji potpomažu razvoj bolesti, a umanjuju faktore koji bi poticali zdravlje. Drugim riječima: zapadnjački način prehrane. Na drugoj strani svijeta prakticira se prehrana, koja suzbija sve te bolesti: prehrana, koja je bazirana na vrijednim namirnicama biljnog podrijetla.“

„Ukratko rečeno, radi se o višestrukoj zdravstvenoj koristi namirnica biljnog podrijetla i zanemarenim rizicima od hrane životinjskog podrijetla, koje sa sobom nose sve vrste mesa, mliječnih proizvoda i jaja.“

„Došao sam do saznanja, da su neke od naših visoko cijenjenih tradicija pogrešne te da se skriva šira slika stvarnog zdravstvenog stanja. Najžalosnije je od svega što je najvišu cijenu platila neupućena javnost.“

„Želim ukloniti sve informacije koje uzrokuju zbrku, učiniti zdravlje jednostavnim i pri tome poduprijeti svoje tvrdnje znanstvenim dokazima, koji su proizašli iz istraživanja provedenih od strane stručnjaka.“

„Meni jedno od najradosnijih saznanja proizašlih iz istraživanja o prehrani je to, da je vrlo jednostavno ostvariti zdravu prehranu i dobro zdravlje. Biološka povezanost između jela i zdravlja vrlo je kompleksna, ali zato je poruka jednostavna. Savjeti svih mjerodavnih istraživanja toliko su jednostavni, da ih se može sažeti u jednoj rečenici: jedite hranjive namirnice biljnog podrijetla i smanjite na minimum unos rafiniranih jela, bogatih solju i masnoćom.“

„Svejedno da li znanstvenici, liječnici i političari kao donositelji odluka vjeruju da će javnost nešto promijeniti ili ne, svaki laik mora znati da je hrana temeljena na hranjivim namirnicama biljnog podrijetla daleko najzdraviji oblik prehrane.“

Unatoč svemu, veliki dio medija, neinformirani liječnici i navodni „stručnjaci za prehranu“ radije šire predrasude, neistine o industriji i zastarjela pogrešna mišljenja znanstvenika prošlih vremena. Radi li se o komforu ili samo o lijenosti, ne bi li ozbiljnije istražili neku temu, pa umjesto toga šire predrasude i lažne činjenice? Je li riječ o osobnom strahu, ne bi li kroz nova saznanja postali svjesni vlastitih pogrešaka u prehrani i onda stajali pred odlukom, kako odabrati vegetarijansku ili vegansku prehranu kojoj su se u prošlosti protivili?

Sve u svemu, to je jedan prvoklasni zdravstvenopolitički skandal. Prevencija, dakle sprječavanje bolesti, trebala bi biti barem jednako važna kao liječenje bolesti. No, u zdravstvenom sustavu koji teži milijarde, skupa sa liječnicima, bolnicama, farmaceutskom industrijom, itd. novac se zarađuje upravo liječenjem bolesti. Masivna preventivna zdravstvena politika oduzela bi toj zdravstvenoj industriji glavni dio posla. Nije stoga ni čudo, što je u tom cijelom nesretnom metežu zdravstvene, mesne i drugih industrija, temeljenih na iskorištavanju životinja u prehrambene svrhe, prevencija bolesti zdravom prehranom uvelike zanemarena. Na prehrani koja šteti zdravlju, glavni dio prehrambene industrije zarađuje velik novac, a ljudi se razbolijevaju. Liječenjem bolesti kod tih ljudi zdravstvena industrija sjajno zarađuje. I tako se zatvara krug, u kojemu se ne mari za čovjeka, životinje niti okoliš. Ostaje samo osobni interes pojedinca, koji će, opremljen s dovoljno razuma i intelekta, u interesu svoga zdravlja sam paziti na svoju prehranu.

Rezultat moje analize znanstvenih studija o zdravlju je jasan: Pravilno provedena, raznolika **veganska prehrana najzdraviji je oblik prehrane** za čovjeka. Promatranjem nutricionističkih spoznaja u to nema nikakve sumnje. Čak i kada činjenice promatra netko sa slabim znanjem o prehrambeno-fiziološkim osobitostima veganske prehrane, brzo mu postaje jasno da meso, mlijeko, sir i riba nose znatne rizike po zdravlje, koji se jasno mogu dokumentirati. Svakako da prehrana iz koje se izbacilo meso, mlijeko, sir i riba nije automatski zdrava prehrana, **jer je loše sastavljena, jednolična veganska prehrana također nezdrava!** To vrijedi unatoč činjenici dobivenoj iz mnogih znanstvenih studija o prehrani, da većina ljudi koji se hrane vegetarijanski i veganski pokazuju bolje zdravstveno stanje od mesojeda.

U veganskoj prehrani posebnu pažnju zaslužuje opskrba vitaminom B12, jer vitamin B12 izgrađuju samo mikroorganizmi (bakterije). Nalazi se stoga u lako kvarljivim životinjskim proizvodima kao što su meso, iznutrice i mlijeko. Navodni „stručnjaci“ tako stalno navode mogućnost pomanjkanja vitamina B12 kao jak argument protiv veganske prehrane. Kako bi veganska prehrana zaista bila najzdravija, potrebno je držati se pravila o raznolikosti jela i paziti na dovoljan unos vitamina B12.

Iz liječničke se perspektive kod veganske prehrane iz sigurnosnih razloga preporuča dodatna opskrba ovim vitaminom kroz obogaćene namirnice (sokovi, žitarice, sojino mlijeko itd.) i u obliku B12-dodatka prehrani. Kao alternativa uzima se u obzir samo redovna provjera koncentracije vitamina B12 u krvi. No, usporedimo li to jedno pravilo kojeg se treba držati sa dokazanim zdravstvenim opasnostima koje donosi konzumacija mesa, mlijeka i ribe, očita je besmislenost samo zbog vitamina B12 jesti po zdravlje štetne životinjske proizvode. **Ne samo da bi bilo potpuno nerazmjerno, bilo bi ludilo, izjednačavati eventualno pomanjkanje vitamina B12, za koje nismo ni sigurni i koje se može popraviti obogaćenim namirnicama i preparatima koji se uzimaju kao dodatak prehrani, sa ogromnom opasnošću za zdravlje koju donosi konzumacija mesa, mlijeka itd.** Povezanost raka, srčano-krvožilnih oboljenja i ostalih ozbiljnih zdravstvenih smetnji dokazana je brojnim znanstvenim studijama - isto tako i opterećenost svjetskih mora štetnim tvarima, a time i riba. Zbog toga je iz zdravstvenih razloga ne samo preporučljivo, već štoviše propisano, ne uzimati te životinjske proizvode. Eventualna manjkavost vitamina B12 se u tom slučaju jednostavno nadoknađuje obogaćenim namirnicama ili dodacima prehrani.

Tijekom godina sam imao jedno te isto iskustvo: **Onaj tko je protiv veganske prehrane, ili zna premalo o njoj ili zarađuje na životinjskim proizvodima.**

Za daljnja istraživanja vrlo preporučljivo:

- Izjava o stajalištu ADA-e (American Dietetic Association, Američko udruženje za prehranu) o zdravstvenim prednostima vegetarijanske i veganske prehrane iz 2009; na internetu pod:
http://www.eatright.org/cps/rde/xchg/ada/hs.xsl/advocacy_933_ENU_HTML.htm
- Članak vrijedan čitanja o veganskoj prehrani na engleskom jeziku od Angel Flinn, autorice Gentle World:
<http://www.care2.com/causes/animal-welfare/blog/vegan-123/>



Vegan

Za ljudska prava

Oko 1 milijarde (1 000 000 000) ljudi gladije diljem svijeta. Svake sekunde od gladi na ovoj planeti umre jedan čovjek. 30 milijuna (30 000 000) ljudi godišnje.

Dnevno od gladi umre do 43 000 djece, dok odprilike 50% svjetskog uroda žita i oko 90% svjetskog uroda soje odlazi u mesnu i mliječnu industriju za hranjenje „iskoristivih životinja“. Hranjenje stoke biljnom hranom, kako bi nastali životinjski proizvodi zdravstveno upitne kakvoće apsurdno je, skandalozno i rasipa se ono najvažnije: da bi se dobio samo 1 kg mesa, potrebno je, ovisno o vrsti životinje, do 16 kg biljne hrane i 10 - 20 tona (10 000 - 20 000 litara!) vode.

Biljna hrana izvozi se iz zemalja „Trećeg svijeta“ za uzgoj stoke u industrijskim zemljama, iako u tim istim siromašnim državama djeca i odrasli gladuju i od gladi umiru. Sigurno ste čuli poznatu floskulu: „Životinje bogatih jedu kruh siromašnih“. Jedan od primjera koji to potvrđuju jeste taj,

da do opće gladi u Etiopiji 1984. nije došlo zbog toga, što tamošnja poljoprivreda nije imala svoju proizvodnju, već zbog toga što su se namirnice koje proizvedu izvezile u Europu kako bi se njima hranila stoka. Dok je ta pošast gladi odnosila desetke tisuća ljudskih života, europske su zemlje iz Etiopije uvezile žitarice za hranjenje kokoši, svinja i krava. Da su se te žitarice iskoristile da se Etiopljani nahrane na licu mjesta, opće gladi ne bi bilo. Unatoč tomu, što je u Guatelami oko 75% djece ispod 5 godina podhranjeno, godišnje se i dalje proizvodi preko 17 000 tona mesa za izvoz u SAD. Za tovljenje tih životinja odlaze goleme količine žita i soje, umjesto da su na raspolaganju pothranjenoj djeci. Umjesto da nahranimo one koji gladuju u svijetu, uzimamo im hranu i njome tovimo izmučene životinje, čime utražujemo svoju nezdravu ovisnost o mesu, jajima i mlijeku.

Britanski časopis „**The Guardian**“ izjasnio se već 2002. godine:

„Postalo je očito, da je veganska prehrana jedini etički odgovor na najpreči svjetski problem socijalne nejednakosti (svjetske gladi)“.

Švicarac Jean Ziegler, UN-ov specijalni izvijestitelj za ljudska prava na hranu, napisao je:

„Svjetska poljoprivreda mogla bi bez problema nahraniti 12 milijardi ljudi. To znači da je dijete koje danas umre od gladi, ubijeno.“

Prema navodima **dr. W. Bella**, ravnatelja Instituta za hranu i razvojnu politiku (*Institute for Food and Development Policy*),

„Na svijetu ima dovoljno hrane za sve. Tragično je međutim, što se veći dio hrane i Zemljine površine koristi za proizvodnju mesa - odnosno hrane za bogate - dok milijuni djece i odraslih pati od posljedica neuhranjenosti.“

Izjava „**WorldWatch Instituta**“ jasna je:

„Trošenje mesa je potpuno neučinkovito korištenje žitarica - žitarice bi se koristile učinkovitije, kada bi ih jeli ljudi. Stalni rast prihoda od mesa ovisi o tome hrane li se životinje žitaricama, što dovodi do konkurentske bitke za žitarice, između rastućeg broja mesojeda i siromašnih stanovnika ovoga svijeta.“

Gore već spomenuti **dr. W. Bella**, naglašava da je uzgajanje životinja za meso rasipanje resursa:

„...fast-food hrana i navika konzumacije mesa među bogatima na planeti podupiru globalni prehrambeni sustav, koji oduzima gladnima zalihe namirnica.“

Politika, osobito politika Europske Unije, u velikoj mjeri subvencionira poreznim novcem mesnu i mliječnu industriju, protivno svakoj zdravoj pameti i moralu. Nije ni čudo, s obzirom da ta ista EU poreznim novcem subvencionira sadnju duhana i istodobno financira reklamne kampanje protiv pušenja.

Ribarske flote industrijskih zemalja, kao što su SAD, Japan i Europa stječu ribarska prava na lovišta oko siromašnih zemalja, kao što su Afrika i Južna Amerika. Nakon što opljačkaju tamošnja mora, odlaze dalje i iza sebe ostavljaju opustošeni eko-sustav i gladujuće mještane. Britanski časopis *The Guardian* o tome je pisao: „*Možemo jesti ribu, ali samo ako smo spremni time doprinijeti propasti morskih eko-sustava i gladovanju najsiromašnijih ljudi svijeta, obzirom da europske flote pustoše mora zapadne Afrike. I nemoguće je izbjeći zaključak, da je jedina održiva i socijalno opravdana opcija da stanovnici bogatoga svijeta, kao i većina ljudi na zemaljskoj kugli, postanu vegani.*“

Svatko od nas ima mogućnost donijeti odluku želi li se konzumacijom mesa, mlijeka, sira i jaja opredijeliti za sustav životinjske industrije - sa svim brutalnim posljedicama za gladne ljude i životinje ovoga svijeta.



Vegan

Moralni razlozi

U našem je društvu potpuno normalno i moralno prihvatljivo izrabljivati životinje u čovjekovu korist (npr. „muzne krave“), mučiti ih (npr. pokusi na životinjama) i ubijati ih (npr. „životinje za klanje“).

Evolucija je čovjeku podarila sposobnosti i sredstva da izrabljuje životinje. To je za čovjeka privilegirana i privlačna okolnost, budući da misli kako mu snaga jačega daje i „pravo jačega“. Na tom „pravu jačega“ temelji se izrabljivanje, mučenje i ubijanje životinja.

Međutim, naše društvo ima i jedno općeprihvaćeno elementarno obilježje - moral - koje se nikako ne temelji na „pravu jačega“. Prave moralne vrijednosti ne trpe bezobzirno provođenje volje jačega, ovisno o njegovim osobnim interesima. „Pravo jačega“ i prave moralne vrijednosti suprotstavljeni su i isključuju jedno drugo. Budući da se „pravo jačega“ nikako ne može uskladiti s prihvaćenim moralnim vrijednostima našega društva, već bi se upravo moralom trebala nadjačati samovolja jačega, treba ispitati je li čovjekovo izrabljivanje slabijih životinja uopće spojivo sa istinskim moralom.

Kako bi se izrabljivanje životinja „moralistički“ legitimiralo, društvo koristi jednu posebnu „etičku“ konstrukciju. Čovjek kao vrsta tvrdi za sebe da ima veću „vrijednost“ te isključuje životinjsku vrstu iz važećih etičkih mjerila. Moć jačega omogućuje uzvišenje vlastite „vrijednosti“ i isključenje životinja. Trebalo bi po zakonima logike provjeriti može li se takva posebna konstrukcija izrabljivanja životinja sjediniti s pravim moralom. Kao što je već opisano, obilježje istinskog morala upravo je činjenica, da ne ovisi o „pravu jačega“ niti njegova valjanost ovisi o interesima jačega.

Zamislamo si da postoji jedno „super-biće“, koje je na višem evolucijskom stupnju od čovjeka, ima veću tjelesnu snagu i značajno višu inteligenciju. Potpuno je pojmljivo, da znanstvenici to genološkim postupcima mogu i ostvariti, npr. optimalizacijom gena. Ta bi vrsta „super-bića“ bila nadređena čovjeku, kao što je čovjek nadređen životinji. Podrazumijeva se da ta vrsta „super-bića“ sebe smatra vrjednijim u usporedbi sa čovjekom. Također se podrazumijeva da moralne vrijednosti koje vrijede za „super-bića“ tada ne bi vrijedile za čovjeka.

Da li bi tada ta „super-bića“ imala „moralno“ pravo jačega...

... mučiti ljude, držeći ih cijeli život u koncentracijskim logorima?

... klati ljude u klaonicama, dijelom bez prethodnog omamljivanja?

... nezaustavno oplodivati ljudske majke, kako bi im krali mlijeko?

... besprekidno trudnim ljudskim majkama otimati djecu, kako ljudske bebe ne bi pile to mlijeko?

... ubijati i prerađivati u meso i kobasice majkama otetu ljudsku djecu?

... ubiti ljude za koje se sumnja da su zaraženi „kravljim-ludilom .. i njihove rođake u postrojenjima za masovno uništenje?

... prevoziti ljude danima bez hrane i vode?

... testirati na ljudima lijekove sa svim načinima mučenja koja idu uz to?

... provoditi užasne „znanstvene“ pokuse na ljudima?

... testirati na ljudima otrove, kako bi otkrili smrtnu dozu?

... slaviti kao kulturu ubilačke rituale s ljudima u „borilačkim arenama“?

... izlagati zarobljene ljude i prikazati to kao zoološki vrt?

... tjerati ljude pod prisilom da izvode umjetničke predstave i nazvati to cirkusom?

... prikazivati lov na ljude kao sport, ili čak očuvanje i brigu za prirodu?

... donijeti Zakon o zaštiti čovjeka, koji smatra razboritim ubijati ljude djelomično čak i bez omamljivanja, kako bi se njihovo nezdravo meso jelo, a njihova koža nosila?

... raditi pokuse na ljudima, da bi testirali lijekove, koji bi trebali djelovati protiv bolesti izazvane konzumacijom nezdravog ljudskog mesa?

Dakle, smatrate da bi se kosilo s pravim moralom, kada bi jaća i moćnija „super-bića“ tako tretirala vas i vaše najdraže? Ali zašto? Ta su „super-bića“ upravo u istom položaju prema vama, koji vi trenutno imate prema životinjama. „Pravo jačega“ na realan način moralno obrazlaže, da vi kao čovjek jedete meso životinja, i u ovom društvu naručujete sve gore navedene užase nad životinjama kupnjom životinjskih proizvoda.

Schopenhauer je rekao: „*Temelj morala je suosjećajnost.*“ Suosjećajnost sa slabijim, koji mi je prepušten. Naravno, vi tražite to pravo, da jedno „super-biće“, kao suosjećajno biće, postupa moralno, ako čuva i štiti slabijeg čovjeka, dakle vas i vaše najdraže. Ako bi nemoralnim smatrali izrabljivanje čovjeka od strane nadmoćnije vrste - „super-bića“, temeljeno na moći jačega, onda je logično smatrati nepravednim takvo čovjekovo izrabljivanje životinja.

Moramo zaključiti stoga, da smo mi, ljudi, moralni samo onda kada štitimo slabije životinje koje su nam prepuštene, tj. kada kroz svoje konzumentsko ponašanje ne dajemo na pultu trgovine nalog za užasno izrabljivanje slabijih životinja. Ili moralne vrijednosti vrijede samo onda, kada koriste vama i štite vas od moći jačega?

Kada moral ovisi o vlastitom položaju snage ili slabosti, onda je to lažni moral radi ostvarenja brutalno egoističnih očekivanja od bespomoćnih i slabijih. Lažni moral je psihološka pomoćna konstrukcija, kojom uljepšavamo vlastito sudjelovanje u tim zločinima, kako bi savjest mirovala.

Kakav je to „moral“ ako ga priznajemo samo onda kada od njega imamo brutalno egoističnu korist na račun slabijih, no ne priznajemo identičan moral ako sami moramo iskusiti golemu patnju, izrabljivanje i smrt od strane jačih? Taj tobožnji moral pokazuje se kao lažni moral, nemoral ili moralni zločin.

Jasno je i dokazano, da „etička konstrukcija“ koja se u našem društvu prakticira prema životinjama, zapravo prikazuje neprikladan i neodlučan lažni moral, kako bi se opravdao zločin nad slabijima. Zato su zločini koji se pravdaju lažnim moralom legalizirani u zakonima o takozvanoj „zaštiti životinja“, kako bi na prvi pogled bili bezprigovorni i bezprijeekorni. Svima je sada jasno i shvatljivo da raskrinkani nemoral predstavlja temelj za izrabljivanje životinja.

Sada možete odlučiti: Opredijeliti se za zločin nad slabijima konzumiranjem životinjskih proizvoda pod izlikom lažnog morala ili dati priliku jednom istinskom, nedvojbenom moralu u svom životu, koji uključuje i one slabije?



Vegan

Za zaštitu i prava životinja

Kvantiteta i kvaliteta izrabljivanja životinja nije odmah ni primjetljiva. Događa se iza visokih zidina, kako nalogodavci, tj. konzumenti, ne bi izgubili apetit za mesom, mlijekom i jajima.

Tu i tamo vidimo TV-reportaže i video-priloge o stanjima na industrijskim farmama, u klaonicama, pri transportu živih životinja itd., no industrija životinjama i politika brzo poreknu ta loša stanja standardnim načinima stišavanja („iznimke“, „lažirano“, „manipulirano“, „zastarjelo“ itd.) kako bi smirili potrošače. Ako prodremo dublje u temu kao nepristrani obični građani, brzo uviđamo kakvo je istinsko stanje životinja. Najbolje se možemo informirati osobnim odlaskom na lice mjesta i kroz dokumentirane video snimke. Tekstovi djeluju previše bezazleno.

Izveštaj bivše studentice veterine i današnje **dr. veterine Christiane M. Haupt** o njezinim iskustvima pruža dobar prvi uvid u sasvim uobičajenu industriju životinjama, koji slijedi u neskrtačenoj verziji (izvor: <http://www.vegetarismus.ch/heft/98-2/schlacht.htm>):

„Radi malog zalagaja mesa...“

Na tabli iznad betonske rampe piše: „Primamo samo životinje koje su prevezene sukladno Zakonu o zaštiti životinja i koje su pravilno označene“. Na kraju rampe leži ukočena i blijeda mrtva svinja. „Da, neke umru još tijekom transporta. Od zastoja krvotoka.“ Kamo sreće da sam ponijela staru jaknu. Iako je tek početak listopada osjetno je hladno, no ja se ne smrzavam samo zbog toga.

Sakrивam ruke u džepove, silim se složiti ugodan izraz lica i uz to slušati ravnatelja klaonice, koji mi upravo objašnjava kako se već dugo ne poduzima pregled živih životinja, već samo ogledavanje. 700 svinja dnevno, kako bi i mogli. „Nema bolesnih životinja. Njih bismo odmah slali natrag, a to za isporučitelja znači osjetnu kaznu. To će napraviti jednom i nikad više.“ Po dužnosti kimam glavom – moraš izdržati, moraš odraditi ovih šest tjedana – što se događa sa bolesnim svinjama? „Za njih postoji posebna klaonica.“ Saznajem ponešto o pravilima transporta i koliko je važna danas zaštita životinja. Te riječi, izgovorene na ovakvom mjestu, zvuče jezivo. U međuvremenu se pokraj nas na rampi našao kamion iz kojeg su dopirali zvukovi roktanja i skvičanja. Teško je uočiti pojedinosti pri jutarnjoj prigušenoj svjetlosti; prizori nose u sebi nešto nadnaravno i podsjećaju na one sablasne tjedne izvještaje s ratišta, na kolone sivih vagona punih prestravljenih blijedih lica na utovarnim rampama. Odjednom sam se našla usred noćne more iz koje se budi u hladnom znoju: Usred magle i ledene hladnoće pod zagušenim svjetlom te odbojne građevine, te ravne, bezimene betonske i čelične kocke s bijelim pločicama, na samom rubu ledene šumice; tu se događa ono neizrecivo, o čemu nitko ne želi ništa znati.

Krici su ono prvo što čujem to jutro kada sam stigla da bih započela obveznu praksu. Odbijanje iste značilo bi pet izgubljenih studijskih godina i kraj mojih planova za budućnost. Međutim, sve u meni – svako vlakno, svaka misao – vrištala je „Ne!“. Zgrožena, šokirana i svjesna nemoći: morati gledati, a ne moći ništa učiniti, a prisiliti će te da sudjeluješ, zaprljat će ti ruke krvlju. Već su me iz daljine, pri izlasku iz autobusa krici svinja rascijepali kao nožem. Još šest tjedana poslije nisam ih mogla izbaciti iz glave, iz sata u sat, neprekidno. Izdrži. **Za tebe će kad-tad prestati. Za životinje neće nikada.**

Poput najgorih noćnih mora, iz kojih se budiš u hladnom znoju. Ogoljeno dvorište, nekoliko hladnjača, svinjske polovice vise na kukama. Sve je vrlo čisto. To je prednji dio. Tražim ulaz, koji se nalazi bočno. Pokraj mene prolaze dva stočna kamiona, probijajući žutim svjetlima jutarnju maglu. Put mi obasjava slaba svjetlost osvijetljenih prozora. Još nekoliko stepenica da uđem. Osljepujuće bijele pločice. Nema nikoga na vidiku. Bijeli prolaz, - tamo je ženska garderoba. Skoro je sedam sati, presvući ću se: bijelo, bijelo i opet bijelo. Posuđena kaciga pretjerano mi klizi niz ravnu kosu. Čizme su mi prevelike. Vračajući se u hodnik skoro se sudaram s ovlaštenim veterinarom. Uljudno se pozdravljam. „Ja sam nova praktikantica.“ Prije početka - formalnosti. „Obucite nešto toplo, odite do ravnatelja i predajte mu svoju zdravstvenu potvrdu. Dr. XX će vam tada reći, gdje ćete početi.“

Već me iz daljine krici svinja probadaju kao bodeži. Ravnatelj je jedan vedar gospodin, koji mi prvo priča o dobrim starim vremenima, dok klaonica još nije bila privatizirana. Tada prestaje i odlučuje me osobno provesti. I tako dolazim do rampe. S desne strane betonski torovi, okruženi ledenim čeličnim stupovima. Neki su već napunjeni svinjama. „Počinjemo u pet sati ujutro.“ Gurkanja,

tu i tamo koja svađa, nekoliko radoznalih njuški pametnih očiju gura se kroz rešetke., Ostale su nervozne i zbunjene. Jedna velika krmača nasrće na drugu, ravnatelj uzima štap i udara ju njime više puta po glavi. „U protivnom će jedna drugu ozbiljno ozlijediti.“. Kamion spušta drvenu pregradu prikolice. Svinje koje su naprijed preplašio je klimav i strm most, ali guraju ih svinje iza, **koje jedan od radnika udara gumenom cijevi. Neće me više nikada čuditi brojne crvene masnice na svinjskim polovicama.**

„Postalo je zakonom zabranjeno koristiti strujne udare na svinjama“, objašnjava ravnatelj. Poneke se životinje odvažuju na prve korake nesigurno se spotičući. Ostatak se odvaži krenuti za njima. Jednoj noga sklizne između mosta i rampe, vraća ju i odšepa dalje. Opet se nađu među čeličnim gredama koje ih vode u prazan tor. Kada dođu do skretanja, prednje svinje se zaglave.

Radnik bjesno psuje i bičuje svinje u zadnjim redovima dok one panično pokušavaju skočiti na svoje supatnice. Ravnatelj okreće glavom „**Glupo. Jednostavno glupo. Koliko sam puta rekao, da je besmisleno te svinje postraga udarati!** „. I dok ja još kao sleđena promatram tu dramu - to mora da je sve - ti sanjaš -, on se okreće i pozdravlja vozača drugog transportera, koji prolazi pokraj prvoga i spreman je za istovar. Zašto je tu sve išlo brže, ali i sa puno više vriske i cike, shvaćam kada se iza posrćućih svinja pojavi drugi muškarac, jer one koje ne idu dovoljno brzo on požuruje elektrošokovima. Gledam tog muškarca, pa gledam ravnatelja, koji po drugi puta okreće glavom i govori „Pa znate da je sada zabranjeno zakonom raditi to svinjama!“ Muškarac ga u čudu pogleda te gurne napravu za elektrošokove u džep.

Tko ikada govori o inteligenciji i radoznalosti u očima jedne svinje? Iznenada osjetim kako me nešto gurka pod koljenom. Okrećem se i susrećem dva pametna plava oka. Znam puno ljubitelja životinja, koje oduševljavaju duboki osjećaji u mačjim očima ili odani pseći pogled, - tko ikada govori o inteligenciji i radoznalosti u očima jedne svinje? Uskoro ću te oči upoznati i u drugačijem izdanju: nijemo vrišteći od straha, tupe od boli, i onda prazne, slamljene, izvađene iz duplji, kako se kotrljaju po krvlju umazanom podu. I kida me pomisao, koju ću slijedećih tjedana monotono ponoviti u duši još stotine puta: **Jedenje mesa je zločin - zločin: ...**

Zatim kratki obilazak klaonice, koji počinje prostorijom za odmor. Otvoren prozor prema sali za klanje, pokazujući beskrajne redove obješenih bljedih, krvavih svinjskih polutki kako prolaze na traci. Ne obračavajući pažnju na to, dvojica djelatnika sjedi i doručkuje. Kobasicu. Njihove bijele kute umrljane su krvlju. Komadić mesa zaljepio se na jednu od gumenih čizama. Ovdje je još i prigrušena ta neljudska buka, no to se mijenja čim me uvede u salu za klanje. Vratim se unatrag nakon što jedna svinjska polovica zafijuče iza čoška i pljesne o drugu. Okrznula me. Topla i meka.. To ne može biti istina - to je apsurdno - nemoguće. Očekuješ čudovišta, a zatekneš prijaznog djedicu iz susjedstva, šaljivog momka s ulice...

Sve se istodobno obrušava na mene. Probadajući vrisci. Kreštanje strojeva. Klepetanje limova. Prodorani smrad spaljene dlake i spržene kože. Isparavanje krvi i vrele vode. Smijeh, bezbrižni povici, blještavi noževi, tetive probodene kukama, na kojima vise polovice životinja bez očiju i sa mišićima koji se još grče. Komadi mesa i organi, koji padaju u slivnik napunjen krvlju špricaju po meni. Klizave masne kocke mesa po podu. Ljudi u bijelom, preko čijih kuta teče krv, a pod kacigama

i kapama lica kakva srećemo posvuda: u podzemnoj željeznici, u kinu ili samoposluzi. Očekuješ čudovišta, a zatekneš prijaznog djedicu iz susjedstva, šaljivog momka s ulice, njegovanog gospodina iz banke. Srdačno me pozdravljaju. Ravnatelj mi još pokazuje tog dana praznu halu za klanje govoda - „Govoda se kolju utorkom!“ - , predaje me zatim jednoj dami i žurno odlazi; ima posla. „Halu za ubijanje si možete na miru sami pogledati.“ Proći će tri tjedna, dok se ne odvažim na to.

Prvi sam dan pošteđena i dopušteno mi je da sjedim u maloj prostoriji pokraj sobe za odmor i rezuckam komadiće mesa za testiranje, iz kante koju krvava ruka iz klaonice konstantno puni. Svaki je komadić jedna životinja. Sjeckaju se na posebne porcije, dodaje im se solna kiselina i kuhaju se za test na trihinelozu. Gospođa mi sve pokazuje. Trihineloze nema nikad, ali takvi su propisi.

Slijedeći dan postajem i sama dijelom te goleme ubilačke mašinerije. Brza uputa - „Evo, odstranite ostatak grkljana i zarezite mandibularne limfne čvorove. Ponekad ostane visjeti kopito, pa i njega odstranite.“ - , i krećem rezati, jer mora ići brzo, traka ide dalje. Iznad mene odstranjuju se drugi dijelovi leša. Radi li kolega brže, ili se žlijeb ispred mene napuni sa previše krvi, špricat će mi sve u lice. Pokušavam se skloniti u drugu stranu, no tamo se ogromnom pilom svinje presijecaju na pola. Tu je nemoguće stajati bez da se skvsiš do kosti. **Stisnutih zubi nastavljam rezati, moram previše žuriti da bih o tom svom užasu razmišljala, a pritom dobro paziti da si ne odrežem prste.**

Odmah slijedeći dan posuđujem od kolegice sa fakulteta, koja je to sve prošla, metalnu rukavicu, i prestajem brojati svinje koje, cijedeći se, prolaze pokraj mene. Više čak ne koristim ni gumene rukavice. Iako je odvratno prebirati golim prstima po toplom lešu, htio ne htio, umuljaš se krvlju do ramena, a ljepljiva smjesa tjelesnih izlučevina ionako uđe u rukavice. Tako da nisu ni potrebne. Zašto se snimaju horor filmovi, ako postoje ovakva mjesta? **Oni koji svakodnevno nalažu ova masovna ubojstva prava su čudovišta.**

Nož uskoro postaje tup. „Dajte ovamo - naoštrit ću vam ga!“, pomaže mi prijazni djedica, bivši inspektor za meso. Vrača mi nož, malo pročavrlja sa mnom, ispriča vic i vraća se na svoj posao. U slijedećem periodu me uzeo malo pod svoje okrilje i pokazao mi tu i tamo koji trik, da mi olakša posao na pokretnoj traci. „Vidim, ne odgovara vam ovdje? Ali mora se izdržati.“ Ne mogu ga smatrati nesimpatičnim, kada se toliko trudi oraspoločiti me. I ostali se trude pomoći mi; sigurno se šale na račun mnogih vježbenika koji prođu kroz klaonicu, pa isprva budu šokirani, zatim stisnu zube i odrade svoje sate. Ali dobronamjerni su. Nema zlobnih. Pomislim si da ove djelatnike - osim nekoliko iznimaka - ne mogu smatrati čudovištima. Oni su samo otupili na sve to, kao i ja sama s vremenom. To je samoobrana. Inače je neizdrživo. **Ne, prava su čudovišta oni, koji svakodnevno naručuju ovaj masovni pokolj, koji svojom pohlepom za mesom prisiljavaju životinje na bijedno postojanje i još bjedniji kraj - a druge ljude na ponižavajući posao koji ih čini grubim i surovim bićima.**

Polako postajem kotačić u tom užasnom pogonu smrti. Sati se čine kao vječnost, no u jednom trenu monotoni pokreti postaju rutina - i umaraju. U strahu od gušenja zaglušujućom kakofonijom i prisutnosti neopisivog užasa, razum se budi iz dubine omamljene svijesti i vraća se u funkciju. Razlučuje, svrstava, pokušava shvatiti. Ali to je nemoguće.

Kada tijekom drugog ili trećeg dana, postanem svjesna da svinje kojima je puštena krv, koje su ošurene i prepolovljene još trzaju i miču repićima, skamenim se. „One - one još trzaju...“, govorim veterinaru koji prilazi, iako znam da su to samo živci. On se cereka: „K vragu, netko je napravio grešku - ova još nije mrtva!“ Sablastan puls protresa životinjsku polovicu, posvuda. **Horor odjel. Sledila sam se do srži.**

„Ne budi tako smrknuta. Nasmiješi se. Pa toliko si htjela postati veterinarkom.“

Kod kuće, ležim na krevetu i buljim u strop. Satima. Svaki dan. Moje ukućane to iritira. „Ne budi tako smrknuta. Nasmiješi se. Pa, toliko si htjela postati veterinarkom.“ Liječnik za životinje. Ne koljač životinja. Ne mogu izdržati. **Ti komentari. Ta ravnodušnost. To podrazumijevanje ubijanja. Želim... Moram razgovarati. Isprazniti dušu. Guši me to. Želim pričati nekome o svinji koja više nije mogla hodati, koja je sjedila raširenih nogu, koju su udarali i šutali sve dok nije ušla u tor za ubijanje.** Svinja, koju sam nakon toga pogledala dok je prolazila pokraj mene prepolovljena na traci: obostrano puknuće mišića na unutrašnjoj strani bedra. Klanje broj 530 taj dan. Nikada neću zaboraviti taj broj. Želim govoriti i o danima klanja goveda. O njihovim nježnim smeđim očima, punim straha. O pokušajima bijega, o svim udarcima i psovkama, dok nesretna životinja konačno ne uđe u željezni tor i bude spremna za klin iz pištolja, uz panoramski pogled na halu gdje se ostalim pripadnicima njezine vrste dere koža i gdje ih se rasijeca, - tada smrtonosni pucanj, u posljednjem trenu već je lanac oko zadnjeg kopita, podiže životinju koja se rita i previja viseći naglavačke u zraku, dok joj se dolje taj tren odsijeca glava. I još uvijek, bez glave, dok liju mlazovi krvi, tijelo se baca, noge lamataju oko tijela ... Govoriti o odvratnom zvuku koji proizvodi stroj dok trga kožu od tijela, o automatiziranom okretu prsta kojim mesari iz očnih duplji vade očne jabučice - izokrenute, krvave, izbuljene - i bacaju ih u rupu na podu, u kojoj „smeće“ nestaje. O zamazanom aluminijskom toboganu, na koji skliznu sve iznutrice iz obezglavljenog trupla, i od kojih sve osim jetre, srca, pluća i jezika završi u jednoj vrsti drobilice smeća, namijenjenog za konzumaciju.

Mali, već formirani telići svih veličina, nježni i goli, zatvorenih očiju u svojim zaštitnim posteljicama, koje ih ne uspijevaju zaštititi...

Želim govoriti o tome, da se svako malo, usred te ljepljive, krvave hrpe pojavi noseća maternica. Da sam vidjela malene, već sasvim formirane teliće svih veličina, nježne i gole, zatvorenih očiju u svojim zaštitnim posteljicama, koje ih ne uspijevaju zaštititi, - najmanje tele bilo je veličine tek rođenog mačića, a izgledom prava minijaturna krava, dok je najveće bilo već lagano odlakano, smeđe-bijelo, s dugim svilenkastim trepavicama, nekoliko tjedana pred porod. „**Nisu li to stvaralačka čuda prirode?**“, reče tog dana dežurni veterinar i gurne maternicu skupa sa fetusom u drobilicu. **I sa sigurnošću znam, da ne može postojati Bog, jer niti jedan bljesak se nije spustio kao munja sa neba da osveti ovo svetogrđe, koje se nastavlja i nastavlja.**

Ni za stravično mršavu kravu, koja me dočekuje u 7 ujutro kada dođem, ležeći i trzajući u grčevima, u uskom ledenom prolazu, na propuhu, tik ispred odjeljka za klanje, nema Boga niti ikoga drugoga da joj skрати muke brzim metkom. Potrebno je prvo „pobrinuti se“ za ostale životinje koje čekaju klanje. Pri odlasku, u podne, još uvijek ju vidim tamo, kako leži i grči se. Unatoč višestrukim molbama, nitko joj se nije smilovao i riješio ju njezinih muka. Opuštam joj ular koji joj se urezao u meso i pomilujem

ju po čelu. **Pogleda me svojim ogromnim očima, i tada na svoje oči vidim da krave plaču. Krivica koju osjećam, jer gledam zločin i ne činim ništa, teška je jednako kao i da ga sama činim. Osjećam beskrajnu krivicu.**

Moje ruke, kuta, pregača i čizme uprljane su krvlju pripadnika njezine vrste, jer satima sam stajala ispod trake i rezala srca i pluća, - „Rezati goveda nije jednostavno.“, upozoravali su me. Želim o tome govoriti, da ne moram to nositi u sebi, - ali u pravilu, nitko to ne želi čuti. Puno me ljudi u tom periodu pitalo „I, kako je u klaonici?“

Ja to bome ne bih mogao raditi!“ , a ja sam si zabijala nokte u dlanove, samo da ne bih nekoga opalila šakom u to suosjećajno lice, ili bacila telefonsku slušalicu kroz prozor, - želim vrištati, ali ono što danima gledam, već je ugušilo svaki krik u momoj grlu. Nitko nije pitao, mogu li ja to. Reakcije na moje škrte odgovore odaju nelagodu na tu temu. „Da, to je užasno. Mi jedemo meso dosta rijetko.“ Često sam bila i ohrabrivana: „Stisni zube! Moraš izdržati i brzo će sve biti iza tebe!“ Meni je to jedna od najgorih i najokrutnijih izjava, jer masakr se nastavlja, iz dana u dan. Mislim da nitko nije shvatio da je meni manji problem bio preživjeti tih šest tjedana, **od saznanja da se to stravično masovno ubojstvo događa, milijune i milijune puta, zbog svih ljudi koji jedu meso. Posebno su mi nevjerodostojni postali oni mesojedi, koji za sebe tvrde da su ljubitelji životinja.**

„Prestani - pokvarit ćeš mi apetit!“ Više puta je tom izjavom prekinuto moje prepričavanje, čemu je slijedilo: „Ti si teroristkinja! Svaka te normalna osoba već ismijava!“ Čovjek se osjeća jako usamljenim u takvim trenucima. S vremena na vrijeme pogledam mali fetus goveda, koji sam ponijela kući i stavila u formalin. **Memento mori. Pusti, neka se smiju, ti „normalni ljudi“ . Oči, koje nikada neću moći zaboraviti, oči u koje treba pogledati svatko tko traži meso za obrok.**

Svinje se razdvajaju pomoću gumenog crijeva. Jedna je stjerana naprijed u prostor zatvoren sa svih strana i vrišti. Pokušava pobjeći unazad, odakle je ušla, ali izlaza nema. Jednim stiskom gumba, tlo tora prelazi u pokretnu pistu koja vodi u drugi tor. A tamo koljač, kojeg sam tajno zvala „Frankenstein“, namješta elektrode; trouboдно omamljivanje, kako mi je ravnatelj objasnio. Svinja se bacaka, pokretno tlo se miče, svinja trzajući pada na krvlju umazani tobogan i koprcu se. I ovdje čeka drugi koljač. Naciljano pogađa nožem ispod desne prednje noge, kreće bujica tamne krvi, a tijelo klizi dalje. Nekoliko sekundi kasnije oko stražnje noge joj je zavezan lanac i životinja se vješa u zrak. Koljač odlaže nož, grabi krvlju umrljanu bocu Cole sa poda i uzima gutljaj.

Pratim trupa koja se klate na kukama i krvare na putu do „pakla“, kako sam zvala slijedeću prostoriju. Visoka je i crna, puna čađe, smrada i vatre. Nanižane svinje stižu do goleme peći. Tu se uklanjaju dlake. Životinja tresne odozgo u neku vrstu lijevka kroz koji klizne u stroj. Sve se vidi izvana. Vatra bukne i nekoliko sekundi kasnije tijelo se drma, kao da izvodi nekakav groteskni ples. Iz peći tijelo pljusne na veliki stol, gdje ga istog trena hvataju dva mesara i stružu sa njega preostale čekinjke, vade očne jabučice i odvajaju rožaste dijelove papaka. Sve to traje tek trenutak, jer je sve usklađeno i uvježbano. Kuka se zabija kroz tetive zadnjih nogu i mrtve životinje već ponovno vise, putujući do čeličnog „okvira“, koji je koncipiran kao bacač plamena: „zvuk sličan lavežu“ i tijelo životinje okruženo je probojnim plamenovima. Pokretna traka opet se pokreće, vozi u slijedeću halu, - onu, u kojoj sam stajala zadnja tri jedna. Vade se organi i obrađuju na gornjoj traci: ispituje se jezik, vade se grkljan i krajnici, zarezuju se limfni čvorovi,

pluća idu u otpad, dušnik i srce se otvaraju, uzima se proba za trihinelozu, žučni se mjehur uklanja, a jetra provjerava da nema gliste. Mnoge svinje imaju gliste, jetra su im isprepletene glistama pa se moraju baciti. Svi preostali organi, kao što su želudac, crijeva i spolni organ, također završavaju na otpadu. Na donjoj traci ostatak se tijela priprema za uporabu: rasijeca se, režu se članci, uklanjaju anus, bubrezi i utroba, isisavaju se mozak i leđna moždina; stavlja se žig na rame, vrat, bedra, trbuh i but, važu se i otpremaju u hladnjaču. Životinje koje nisu za hranu prethodno idu u zapljenu. Za neiskusnu osobu je žigosanje naporan posao. Topli, klizavi leševi vise visoko na kraju trake i ukoliko ne želi da ga udare, mesar koji ih štambilja mora žuriti, jer polutke ispred vage snažno udaraju jedna o drugu.

Čini mi se kao da nikada neću sa sebe oprati mrlje i smrad. Želim van, samo van... Kako samo često moj pogled ovih dana visi na zidnom satu u prostoriji za odmor, teško mi je i govoriti. Niti jedan sat na cijelom svijetu zasigurno ne ide sporije od ovoga. Svako je popodne dozvoljena pauza u polovici radnog vremena, u kojoj trčim u kupaonicu hvatajući zrak, ispirem sa sebe krv i komadiće mesa. Čini mi se kao da nikada neću oprati sve fleke i smrad sa sebe. Želim van, samo van. U tom mjestu nikad nisam mogla ništa pojesti. Pauze provedem vani, koliko god hladno bilo, odem do žičane ograde i buljim u polja i šumu, promatram vrane. Ili odem u trgovinski centar s druge strane ulice. Tamo se ugrijem u malenoj pekarnici uz šalicu kave. 20 minuta, pa natrag na traku.

Jesti meso je zločin. Niti jedan mesojed ne može mi više biti prijatelj. Nikada više. Mislim da svakoga, ali svakoga tko jede meso, treba poslati ovamo, da sve to vidi. Od početka do kraja. Sterilno upakiran odrezak u supermarketu nema više oči koje kipe od straha pred smrti, niti vrišti. Ne nalazim se ovdje zato što želim postati veterinar, već zato što ljudi misle da moraju jesti meso. I ne samo to: **Također i zato što su kukavice. Sterilno upakiran odrezak u supermarketu nema više oči koje kipe od straha pred smrti, niti vrišti. Toga se poštede svi oni koji se hrane oskrvljenim truplima: „Dakle, ja to ne bih mogla!“**

Jednog dana dolazi seljak, i donosi meso testirati na trihinelozu. U pratnji mu je sin, star deset ili jedanaest godina. Gledam ga i pomislim: Kada bi djeca vidjela sav taj užas, sve te ubijene životinje, ne bi li to dalo malo nade? Čujem kako klinac zove oca: „Tata, vidi! Super! Ona velika pila.“ - navečer na televiziji, izvještaj u emisiji o neriješenim slučajevima, o zločinu nad mladom djevojkom, koja je ubijena i raskomadana, i o zgroženosti i gnušanju naroda nad tim strašnim činom. „Takve sam slične stvari ovaj tjedan uživo vidjela 3700 puta.“, dobacujem. Odjednom više nisam samo teroristkinja, već sam i potpuno bolesna u glavu, jer ne osjećam zgražanje i gnušanje samo zbog ubojstva čovjeka, već i zbog podcijenjenog ubojstva životinja: 3700 puta samo u ovom tjednu, samo u ovoj klaonici.

Biti čovjekom - ne znači li to reći NE i ne pristati biti naručiteljem masovnog ubijanja - zbog komada mesa? Neobičan novi svijet. Možda su oni najmanji telići, koji su umrli i prije no što su se rodili, jer su bili iščupani iz majčine utrobe, imali najbolju sudbinu od svijeta nas.

Konačno je došao i taj zadnji dan u nizu svih ti beskrajnih dana. Konačno sam držala u rukama potvrdu o odrađenoj praksi. Komad papira, koji me koštao skuplje nego išta drugo u mom životu. Vrata se zatvaraju. Bojažljivo studeno sunce prati me preko dvorišta do busa. Vriska i buka strojeva stižavaju se. Dok prelazim ulicu, kamion s velikom plavom prikolicom za stoku skreće prema klaonici. **Svinje, usko zbijene, na dvije etaže.**

Hodam i ne okrećem se, jer sam potvrdu dobila, i sada želim samo sve zaboraviti, kako bih mogla nastaviti živjeti. Sada neka se bore drugi; meni su u toj zgradi uzeli snagu da se borim, volju, životnu radost, i zamijenili ju krivicom i zatupljujućom tugom. Među nama je pakao, koji se ponavlja tisuće i tisuće puta, iz dana u dan. Jedno ipak može svatko od nas; reći ne. Ne, ne i ne! (kraj izvještaja veterinarke Christiane Haupt)

Renomirani autor i psiholog dr. Helmut Kaplan, u svom članku „Izdaja nad životinjama“ (čitav tekst na <http://tierrechte-kaplan.org/kompendium/a214.htm>) osvrnio se na izvještaj iz klaonice Christiane Haupt. Evo jednog izvadka:

„Da Christiane M. Haupt nije naišla na izrazito lošu klaonicu u osobito nepovoljnom periodu, dokazao je na vrlo jezovit način 2001. godine 12-minutni video-zapis o svakodnevnicu jedne klaonice. Nije nastao skrivenom kamerom, već u službeno dopuštenom terminu za snimanje u EU-certificiranoj klaonici u gornjoaustrijsko-bavarskom graničnom području.

Ključna scena: Moćan bik, podignut za stražnje noge u zrak pomoću olovnog lanca, visi naglavačke nad pokretnom trakom - prividno omamljen klinom u glavu. Mesar mu velikim nožem razrezuje vrat, krv pršti. (...) Iznenada se događa nešto od čega će gledaoci protrniti: dok mesar, zaposleno zviždući rasparuje životinji prsa, njezine se oči otvaraju i lagano zatvaraju. I tada bik počinje urlikati - jasno se čuje na snimci: užasavajuće, promuklo - grgljajuće mukanje nadglašava svu ostalu buku u pogonu klaonice. Na to se krvlju prekrivena životinja još nekoliko puta pokušava propeti viseći na kuki. Mesar, koji baš reže kopita, mora se skloniti na sigurno. Borba sa smrću traje minutama.

Ta jezovita scena spada, dakle, u svakodnevnicu jedne klaonice (s tim da se kod dotične klaonice radi i o pogonu koji je smatran „primjerom“ za druge, što znači da je negdje drugdje još puno brutalnije): od 30 životinja, koje su u tih sat vremena omamljene klinom, njih 6 se probudilo tijekom klanja.

Obrada snimke (koju je prikazalo više njemačkih TV-magazina), pri kojoj su dodani dijelovi koji ranije nisu prikazivani, rasvijetlila je još neke jezovite detalje: U novoj verziji ne samo da se vidi kako bik urla, dok se bori sa smrću nekoliko minuta previjajući se u zraku. Dok mesar vodenim crijevom pere krv sa sebe i prostorije, izmrcvarena životinja se posljednjim trzajima snage naginje i pruža jezik prema vodenom mlazu. Snimke jasno dokumentiraju: te su životinje pri punoj svijesti. Dok ih se na traci rasparuje i prerađuje u meso, one su još uvijek svjesne svega oko sebe.

Ovu snimku možete pogledati pod:

http://www.tierrechtsfilme.at/langfilme/bruellen_der_rinder/film.htm

Razlog zbog kojega su životinje ponekad nedovoljno omamljene – izuzev trajno skandalozne činjenice da djelatnici moraju ubiti i preraditi određen broj životinja u određenom vremenskom roku, dok su kontrole rijetke – je da su se uredbe o klanju mijenjale zbog BSE-slučajeva („kravljeg ludila“): od 2001. zabranjeno je usmrćivanje životinje ubodima u leđnu moždinu, jer se inficirano živčano tkivo može tako raširiti po cijelom tijelu. Korištenjem te metode postigne se trenutna moždana smrt i životinja sa sigurnošću više ništa ne osjeća. Ingrid Schütt-Abraham iz njemačkog Državnog instituta za zaštitu zdravlja potrošača i veterinarsku medicinu tvrdi da je zabrana tih metoda dovela do nedostatnih rezultata. S druge strane, veterinar Karl Wenzel iz Odjela za zaštitu potrošača

pri Ministarstvu u Münchenu, tvrdi kako je zabrana otkrila nedostatnost omamljivanja ili da tek za neke životinje omamljivanje klinom nije bilo dovoljno. Klaus Troeger iz njemačkog Zavoda za ispitivanje mesa u mjestu Kulmbach smatra: Do EU-regulative iz siječnja 2001., dakle prije zabrane omamljivanja ubadanjem u moždinu, „problemi zbog loše naciljanog klina su se prikivali“.

Nadalje Dr. Kaplan:

„Neki od nas su već bolno osjetili na vlastitoj koži kako je to biti izdan. Ponekad trebaju proći godine da se oporavimo od užasa nerazumljive nevjere. Često nas šok drži čitav život. No, kolike su to sitnice u usporedbi sa izdajom nad životinjama! I onima koje su upravo sad u klaonici, ljudi su jednom možda bili dobri. Bio-poljoprivrednici npr. uvijek će nas uvjeravati u svoj odnos prema svojim životinjama. Svi smo imali priliku vidjeti seljake, koji s ljubavlju miluju svoje životinje. I onda se te životinje najednom nađu u paklu, okružene ljudima koji im rade nezamislive i najužasnije stvari. Praktikantica veterine, Christiane M. Haupt, proživjela je izdaju nad životinjama zastupajući mesoždere - i to ju je slomilo: „Dobila sam svjedodžbu, i sada ću pokušati zaboraviti i nastaviti živjeti. Drugi neka se bore; meni su u toj zgradi uzeli svu snagu za to ... i zamijenili ju krivnjom i paralizirajućom tugom.“

Da svi dosad opisani užasi predstavljaju tek vrh ledenog brijega zločina koji se diljem svijeta svakodnevno događaju u klaonicama „civiliziranih“ zemalja, dokazuje knjiga Gail A. Eisnitza „Slaughterhouse“ (Klaonica), za koju je autorica ispitala djelatnike klaonice sa sveukupno dva milijuna radnih sati na omamljivanju. Autorica je slijedeće odlomke razgovora sa djelatnicima klaonice objavila na prezentaciji svoje knjige, 18. rujna 1999.:

„Vidio sam živuće goveđe meso. Čuo sam ih kako muču, dok im se nožem pokušava oderati koža. Mislim da je stravično za životinju umirati tako polako, dok svatko na njoj obavlja svoj dio posla. Većina krava koje objese..., još su žive. Raspore ih. Oderu im kožu. Još uvijek budu žive. Odrežu im kopita. Oči su im široko otvorene i one plaču. Vrište, a oči samo što im ne ispadnu.“

„Jedan mi je radnik pričao, kako se jedna krava slomila kad joj je noga zapela u podu kamionske prikolice. ‘Kako si ju izvukao živu?’ pitao sam ga: ‘Pa jednostavno smo se popeli na kamion i odsjekli joj nogu.’ Kada ti to netko kaže, znaš da ima puno toga što ti nitko ne govori.“

„Drugi put je bila živa svinja, koja nije napravila ništa pogrešno, nije čak ni trčala okolo. Uzeo sam šipku dugu 1 metar i skoro sam ju ubio udarcem.“

„Ako imaš svinju koja neće da se kreće, uzmeš kuku za meso i zakačiš joj ju u anus. (...) Onda ju vučeš tako. Vučeš ih žive i često kuka razdere čmar.“

„Jednom sam uzeo svoj nož - dovoljno oštar - i odrezao jednoj svinji komadić nosa, kao komadić doručka. Ta je svinja poludjela na par sekundi. Onda je sjela i izgledala glupavo, pa sam uzeo u šaku soli i natrljao joj na nos. Onda je stvarno podivljala i gurala je nos posvuda. Ostalo mi je nešto soli na ruci pa sam joj ga zabio direktno u čmar. Jahnica više nije znala da li joj se kenja ili je oslijepila.“

„Nakon nekog vremena otupiš. (...) Ako imaš nemirnu svinju..., ne ubijaš ju tek tako. Želiš da ju boli. Čvrsto zabijaš nož, uništavaš joj dušnik, želiš da se uguši u vlastitoj krvi. (...) Jedna me živa svinja gledala i uzeo sam jednostavno nož i (...) izvadio joj oko, dok je tako sjedila. I samo je vrisnula.“

(Kraj citata Dr. Kaplana, cijeli tekst i literaturu možete pronaći na Internetu pod:

<http://www.tierrechte-kaplan.org/kompodium/a214.htm>

Brojne dokaze o mučenju životinja dokumentirane snimkama, počinitelji i njihovi pomoćnici iz politike često prikazuju bezazlenima, jer tvrde da su u pitanju iznimke i da se u cijelosti svi držbe Zakona o zaštiti životinja. No istina je upravo suprotna. Zakoni o zaštiti životinja diljem svijeta zapravo su samo zakoni o iskorištavanju životinja, pod kojima životinje ekstremno pate i koji služe samo kako bi se legaliziralo njihovo brutalno izrabljivanje.

„Muzne krave“ iskorištavaju se jedan kratak period svoga života, dok ne oslabe toliko da proizvode nedovoljno mlijeka, usred čega ih se šalje u klaonicu. Umjesto prirodnog životnog vijeka od odprilike 25 godina, iscrpljene „muzne krave“ već nakon 4-5 godina idu u „otpis“. Svake ih se godine oploduje, kako bi bile trudne te neprestano proizvodile mlijeko. Krava daje mlijeko samo nakon rađanja telića. Nakon poroda, majka i dijete se razdvajaju, što je jako traumatično i bolno za oboje. No, tu ni za telića ne završava put patnje. Ženska telad ide u mliječnu industriju, gdje će kao i njihove majke čitav svoj kratki život biti iscrpljivane i rabljene. Muška telad ide za mesnu industriju. Budući da ih bude previše, jednostavno ih se uništava u takozvanim „Herodovim klaonicama“. Te se strahote događaju samo zato što potrošači žele piti mlijeko. Mlijeko, za koje je u međuvremenu dokazano znanstvenim istraživanjima da upropaštava ljudski organizam.

Poznato je i mučenje životinja radi proizvodnje **jaja** u uzgoju nesilica diljem svijeta. Čak je i Njemački ustavni sud (kao dio tzv. „odredbe o nesilicama“) potvrdio, da je držanje kokoši u takvim postrojenjima mučenje životinja. Unatoč tomu, mučenje se nastavlja. Međutim, niti masovni uzgoj koka nesilica na zemljištu jednog bio-poljoprivrednog gospodarstva nije pravi način i također je mučenje.

Budući da samo ženske kokoši nesu jaja, a iz izlegnutih jaja isto tako nastanu brojni muški pilići, oni se kao „nepotreban otpad“ ubijaju plinom ili se živi bacaju u drobilicu. Ne valjaju ni za proizvodnju pilećeg mesa, jer se za proizvodnju mesa uzgajaju posebne vrste kokoši. Svakodnevno uništavanje životinjske mladunčadi potpuno je uobičajeno (čak i u bio-uzgoju) i normalna po zakonima o „zaštiti životinja“, jer potrošači žele jesti kolesterolsku bombu - jaje.

Brojni video zapisi (javne i skrivene snimke) iz klaonica diljem svijeta dokazuju, da životinje nisu prepuštene samo neminovnom strahu i mukama masovnog uzgoja i masovnog klanja, već ih strahovito često djelatnici klaonica svjesno muče iz sadističkih ili nekih drugih niskih poriva. Mene, kao liječnika koji poznaje psihologiju i psihijatriju, takva ekstremna mučenja u klaonicama zapravo ne začuđuju. Analizom brojnih video-zapisa, klaonica mi se čini kao idealno mjesto za izživljavanje sadističkih perverzija (koje gotovo nikad ne bivaju kažnjene). To bi također trebalo biti jasno svakome tko konzumira životinjske proizvode. Uostalom, i muzne krave i koke nesilice ubijaju se u istim tim klaonicama, kada se istroše i kada se na njima više ne može profitirati. Stoga je jasno da ne postoji etička razlika između konzumacije mesa, mlijeka i jaja.

Svaki dan, svaki potrošač odlučuje na pultu trgovine, hoće li svojom kupovinom životinjskih proizvoda naručiti ekstremno brutalno izrabljivanje, nemilosrdno mučenje i ubijanje životinja.

Preporuka za dodatna istraživanja:

- **Food Revolution, How your diet can help save your life and our world,**

John Robbins (na engleskom jeziku).

Conari Press, ISBN 978-1-57324-702-3

Fantastična knjiga, za preporučiti!



Vegan

Za klimu i zaštitu okoliša

Još je genije 20. stoljeća, Albert Einstein, rekao: „Ništa neće više doprinijeti ljudskom zdravlju te povećati šanse za opstanak života na Zemlji koliko će to učiniti evolucija na vegetarijansku prehranu.“ Rekao je i: „Samo su dvije stvari na svijetu beskonačne: svemir i ljudska glupost, samo što za svemir nisam siguran.“

Uzgoj životinja za mesnu i mliječnu industriju **glavni je uzročnik globalnog zatopljenja i klimatske katastrofe**. Zbog izbacivanja stakleničkih plinova poput metana i CO₂, gori i od automobilskeg prometa. Tropske kišne šume, važne za svjetsku klimu, krče se da bi postale njive za ispašu „korisnim životinjama“ ili da bi se na njima sadile krmne biljke. „Zelena pluća“ majke Zemlje uništavaju se neviđenim tempom.

Štoviše, i njemački je **Savezni ured za okoliš** pozvao potrošače na savjesno ponašanje prema klimi i ograničenja u konzumaciji mesa. Šef uprave tog ureda, **Prof. Dr. Andreas Troge** izjavio je za

njemačke dnevne novine *Berliner Zeitung*: „*Trebamo se zamisliti nad svojom visokom konzumacijom mesa*“. To koristi ne samo zdravlju, već i klimi. „*A to nipošto ne znači da ćemo se odreći kvalitetnog života*“, rekao je predsjednik Ureda za okoliš. Predsjednik UNO organizacije *Intergovernmental Panel on Climate Change* (IPCC), **dobitnik Nobelove nagrade za mir 2007., Rajendra Pachauri**, pozvao je na smanjenje konzumacije mesa, jer je to za klimu vrlo štetna navika. Istraživanja su pokazala da proizvodnja jednog kilograma mesa uzrokuje ispuštanje 36,4 kg ugljikovog dioksida.

Ugledni **WorldWatch Institut** objavio je 21.10.2009. studiju o utjecaju uzgajanja životinja i konzumacije životinjskih proizvoda na klimatske promjene. Prema toj je studiji konzumacija mesa, mlijeka i jaja odgovorna za najmanje 51% ispušnih plinova koje uzrokuje čovjek! Izvor: **www.worldwatch.org** (PDF ca. 0,8 MB)

Nije samo nevjerovatan **ekstremni utjecaj uzgoja životinja na klimatske promjene**, već i činjenica da se **o njemu smrtno štiti u gotovo svim TV-raspravama na tu temu**. To se događa, iako političari, znanstvenici, novinari i ostali sudionici rasprave jako dobro znaju koliko je uništavajući utjecaj životinjskih proizvoda na klimu. Ili možda ti ljudi nisu istražili temu, a svejedno diskutiraju o njoj? Bez da ljudi promijene svoje prehrambene navike u veganske prehranu, neće biti koristi od ikakvih mjera za smanjivanje stakleničkih plinova i klimatska katastrofa neće se moći zaustaviti. Unatoč svemu, te iste osobe izražavaju svoju veliku zabrinutost za klimatske promijene i njihove uništavajuće posljedice. Sluša ih se zaprepaseno, neshvaćajući zašto se ne dotiču odlučujućeg i k tomu najvažnijeg faktora klimatske katastrofe. Tim je ljudima očito važnija uгода vlastitog nepca životinjskim proizvodima nego spas svijeta. I svi sudionici znaju da su gledaocima pripremili veliku predstavu, u kojoj iskazuju zabrinutost, a zapravo tvore udruženje, koje se ni pod cijenu svijeta ne želi odreći svojih životinjskih proizvoda. Zato jer jasno znaju, da klimatske promjene vjerojatno neće njih osobno pogoditi, već one najsiromašnije zemlje u razvoju i buduće generacije.

Svjetska mora su sve više izlovljena od riba, tako da i s te strane predstoji ekološka katastrofa. Staništa mnogih ribljih vrsta nalaze se tik pred kolapsom. Svjetska se mora u golemim razmjerima koriste kao smetlišta za kemikalije i plastiku. Veliki dio ribe zagađen je otrovnim tvarima, pa je tako i konzumacija ribe izrazito rizična po zdravlje ljudi. Opravdanost Einsteinove sumnje pri ocjeni ljudske inteligencije sve je jasnija. Situacija je toliko dramatična, čak perverzna, što ljudi ne samo da štete vlastitom zdravlju, brutalno izrabljuju životinjska bića i uzrokuju umiranje od gladi kod odraslih ljudi i djece, već masivno štete i okolišu koji je neophodan za život na Zemlji. Sjeko granu na kojoj sjede ne samo oni sami, već i njihova djeca i unuci.

Svaki dan, svatko od nas donosi odluku kao potrošač u trgovini, hoće li kupovinom životinjskih proizvoda doprinijeti uništenju okoliša i klimatskoj katastrofi.

Preporuka za dodatna istraživanja:

- **Food Revolution, How your diet can help save your life and our world**, John Robbins (na engleskom jeziku). Conari Press, ISBN 978-1-57324-702-3
Fantastična knjiga, za preporučiti!



Vegan

Vjerski razlog

Slijedeći tekst nije napisan samo za ljude koji vjeruju u (jednoga) boga. Konkretna vjera nije važna, jer se tekst oslanja samo na ono što je zajedničko svim (velikim) vjerama.

Prema svim svjetskim religijama, Bog je stvorio ljude i životinje. Čovjeku je poklonio svoje tijelo, svoj duh i svoje zdravlje. Stvorio je i cjelovit svijet sa životinjama koje žive u njemu.

Kako bi onda moglo biti zamislivo, da je Bog zadovoljan što...

... se njegovo stvaralaštvo iskorištava i uništava?

... čovjek upropaštava svoje zdravlje štetnom prehranom?

... čovjek drugim ljudima u zemljama Trećeg svijeta uskraćuje hranu, pušta ih da umiru od gladi i tom uskraćenom hranom tovi svoje mučene „korisne životinje“?

... čovjek uništava okoliš i uzrokuje klimatsku katastrofu?

... se životinje koje je stvorio iskorištavaju i muče?

Sve se to događa zbog konzumiranja mesa, kobasica, mlijeka, sira, jaja i drugih namirnica životinjskog podrijetla. Tko te namirnice jede, sudjeluje u sustavu koji božjoj tvorevini nanosi štetu i uništava ju. Svjesno se opredjeljuje na to, unatoč potpunom poznavanju poveznica, koje prikazuje ova brošura.

Osobni zaključak

Pogledamo li činjenice, preneraženi smo silnom zlobom, neznanjem, glupošću i egoizmom čovječanstva. Ja osjećam nepodnošljivu bol i beskrajnu suosjećajnost sa najslabijima, koji su bespomoćno prepušteni ljudskim zločinima: djeca koja umiru od gladi i brutalno mučene životinje. Svaki dan proživljavam bijes, tugu i bespomoćnost, kada se suočavam sa tim svakidašnjim zločinima. Međutim, ne želim, niti mogu okrenuti glavu od toga, kao što to radi većina ljudi, koje patnja iza zidova uzgojnih farmi i klaonica ne zanima. Gnušam se nad djelima i aktivnostima, koje uzrokuju dnevni pomor od gladi i pothranjenosti oko 40 000 djece, samo zato jer se biljnom hranom radije hrane izmučene životinje, kako bi dale meso, mlijeko i jaja. Tim životinjskim namirnicama se prejedaju građani nešto boljeg imovinskog stanja i navlače na sebe bolesti uzrokovane upravo takvom prehranom, što vodi do vrhunca moralnog zanemarivanja u zdravstvenoj industriji, a to su gotovo uvijek beskorisni pokusi na životinjama.

Joaquin Pheonix kao da je govorio iz mog srca, kada je na kraju dokumentarnog filma „Earthlings“ o prikazanim zločinima rekao: „Sustavno mučenje i ubijanje svjesnih bića, pokazuje koliko se čovječanstvo uspjelo srozati.“ („The systematic torture and killing of sentient beings show us what is the lowest point of debasement mankind can reach.“) Oslanjajući se na izjave židovskog nobelovca za književnost, Isaaca Bashevis Singera, i sam sam se davno uvjerio, da je način na koji se čovjek ophodi sa drugim bićima proturječan takozvanom „ljudskom dostojanstvu“ i navodnom „humanizmu“. Tračak nade pruža nezanemariva reakcija na prva izdanja brošure, kao i brojne priče o uspjesima ljudi, koji su promijenili svoj način prehrane. To je postalo moguće uz pomoć mnogih divnih ljudi, koji su dijelili brošuru.

Postanite vegan. Sasvim je jednostavno. Mijenjate samo navike. To je najučinkovitija metoda kako da na miroljubiv način doprinesemo klimi, okolišu, životinjama, ljudima i vlastitom zdravlju.

Dr. med. Ernst Walter Henrich

Dr. med. Ernst Walter Henrich

Vegan

Kratke informacije o najzdravijem načinu prehrane

i utjecajima koje ima
na zaštitu klime i okoliša te
prava životinja i ljudi



O autoru

Ernst Walter Henrich studirao je medicinu u Kölnu i doktorirao 1986. na Medicinskom fakultetu. Nakon daljnjeg usavršavanja na području prirodne medicine 1988. dobio je dozvolu od liječničke komore da uvede naziv „Metode prirodnog liječenja“. Specijalizirao je prevencije bolesti - osobito zdravu njegu kože i zdravu prehranu. Ta specijalna područja podučava već godinama na strukovnim seminarima.



1990. osnovao je zajedno s kemičarom dr. Thomasom Baumannom DR. BAUMANN COSMETIC GmbH za razvoj i proizvodnju zdravijih proizvoda za njegu kože u Siegeni. Nakon toga slijedi osnutak Dr. Med. Henrich GmbH i izdavačke kuće Dr. Henrich & Dr. Baumann GmbH.

2007. osnovao je na Bodenskom jezeru DR. BAUMANN COSMETIC AG za gradnju obrazovnog centra, u kojem bi se održavali strukovni seminari iz područja zdrave njege kože i zdrave prehrane.

2008. otvorio je na Bodenskom jezeru HOTEL SWISS VEGAN, prvi švicarski veganski hotel i restoran. Dr. Henrich je već dugo godina na veganskoj prehrani, kao i njegov u međuvremenu 17,5 godina star pas Felix, koji uživa u najboljem zdravlju i kondiciji.