

RUEDIGER DAHLKE

# STÁVÁM SE VEGANEM

4týdenní program pro zdravý  
a dlouhý život

PRO VAŠE ZDRAVÍ

---

# TEORIE

---

Úvodní slovo	5	Prevence rakoviny	24
<b>VEGANSTVÍ: STRAVA BEZ ŽIVOČIŠNÝCH PRODUKTŮ</b>	<b>7</b>	<b>Snížení rizika rakoviny</b>	<b>26</b>
<b>Cesta od smíšené stravy k veganství</b>		Při veganské stravě se budete cítit lehčeji!	27
Veganem na zkoušku	8	Udržovat mentální kondici	28
Rostlinná a plnohodnotná strava	9	Rovnováha autoimunitních procesů	29
Jak jídlo člověku škodí	10	Příjemný vzhled	30
Živočišné produkty jsou nezdravé!	12	Lepší vnímavost	31
Aktivní prevence a péče o zdraví	13	<b>Nebude mi něco chybět?</b>	<b>32</b>
Maso a hladomor na světě	14	Nedostatek	33
Jídla se účastní i duše	15	Otázka bílkovin	34
<b>Pozitivní vedlejší efekty</b>	<b>22</b>	Individuální přísun železa	36
Pro silné srdce	23	Dostatek antioxidantů	37
		Doplňování vitamínu B <sub>12</sub>	38
		Omega-3-mastné kyseliny	39





---

## PRAXE

---

### VEGANEM NA MĚSÍC – NEBO I VÍC 41

<b>Snadný přechod</b>	42
Není maso jako maso	43
Alternativy mléka	44
Co pijí vegani?	47
Změna je zábavná	48
Ideální je samozásobování	49

<b>Nákupní seznam pro vegany</b>	50
----------------------------------	----

<b>Program na 4 týdny</b>	52
Veganská výživa – den za dnem	53
Jak funguje program	54

<b>Recepty</b>	56
Malá škola kousání	57

---

## PŘÍLOHA

---

Rejstřík	122
----------	-----



## DR. MED. RUEDIGER DAHLKE

je lékař, psychoterapeut a zakladatel celostní psychosomatiky.

---

»Nic není tak  
silné jako myšlenka,  
jejíž čas právě  
nadešel.«

VICTOR HUGO







## ÚVODNÍ SLOVO

Nikdy jsme neměli lepší šanci udělat tolik pro své zdraví a osobní rozvoj, ale také pro druhé lidi, zvířata a naše životní prostředí. A je to tak snadné – program pro přechod na veganskou výživu ukazuje, jak se to všechno může podařit – a budete si při tom užívat chutné a zajímavé stravy.

### **VEGANSTVÍ – ZDRAVÉ, PODPORUJÍCÍ ŽIVOT A PLNÉ POŽITKŮ**

Seznam onemocnění, která se mohou při veganské výživě zlepšit je dlouhý, a začíná dvěma nejčastějšími příčinami smrti – onemocněním srdce a rakovinou. Veganská výživa však může úžasně posunout i náš duchovně-duševní vývoj, protože se tak stáváme vnímavějšími a otevřenějšími. Začneme se měnit už tím, že přestaneme jíst strach, který je přítomen v mase zvířat v důsledku okolností jejich života a smrti. Dalších pozitivních efektů je spousta – například příjemnější tělesný pach a lepší vzhled. A kromě toho veganstvím činíme mnoho dobra. Žádné ekologické opatření není účinné na tolika různých úrovních a nic není tak efektivní proti hladu na světě. Proto si zde představená veganská výživa opravdu zaslouží označení Peace Food – jídlo pro mír, tedy pro vlastní mír, pro mír našeho okolí a dokonce i pro mír na světě.

S přáním všeho dobrého

A handwritten signature in black ink, which appears to read "roni rifkin". The signature is written in a cursive, flowing style.



# VEGANSTVÍ - STRAVA BEZ ŽIVOČIŠNÝCH PRODUKTŮ

---

JE TO SNADNĚJŠÍ A MNOHEM LEPŠÍ,  
NEŽ SI MYSLÍTE: PŘECHOD NA VEGANSKOU  
VÝŽIVU VÁM PŘINESE NEJEN ZDRAVĚJŠÍ A DELŠÍ  
ŽIVOT, ALE TAKÉ LEPŠÍ ŽIVOTNÍ POCIT.  
PŘESVĚDČTE SE SAMI!

Cesta od smíšené stravy k veganství .....	8
Pozitivní vedlejší efekty .....	22
Nebude mi něco chybět? .....	32



## CESTA OD SMÍŠENÉ STRAVY K VEGANSTVÍ

Veganská výživa je v dnešní době velmi aktuální, a přesto se mnozí lidé ostýchají tento slibný trend vyzkoušet. Mnozí se domnívají, že vzdát se živočišných produktů je nezdravé a že by trpěli nedostatkem živin. Jiní si nedokáží představit, že by měli trvale žít bez chuti šťavnatého masa, drůbeže, ryb, vajec a mléčných výrobků. Nebo se obávají, že jakmile přestoupí na veganskou výživu, objeví se

nějaké závažné zdravotní komplikace. Na druhé straně mnohé lidi konzumující smíšenou stravu láká alespoň vyzkoušet, jaká je výživa bez živočišných produktů. Nakonec přece nejde pouze o zdravější, naprosto vyvážený způsob výživy, ale také o potřebu převzít zodpovědnost s ohledem na hlad na světě, utrpení zvířat a zátěž životního prostředí.



## Veganem na zkoušku

Není důvod, proč byste se museli už od začátku pevně rozhodnout. Existuje však dost dobrých důvodů, proč si veganský život aspoň vyzkoušet. Zde uváděný program je proto ideální na „zkušební veganské období“. Jeden měsíc nejíst živočišné produkty není nic nemožného – ale už i tento krátký exkurz do nového, lepšího životního stylu představuje důležitou a blahodárnou kúru pro tělo, ducha a duši, jak sami uvidíte a zažijete.

### Čtyřtýdenní test

Na následujících stránkách najdete mnoho dobrých argumentů, proč si (alespoň) na čtyři týdny vyzkoušet stravu bez živočišných produktů. Začněte s tímto vstupním programem přímo tam, kde jste se nyní pohodlně usadili ke stolu: Neboť pouze plnohodnotnou stravou bez masa, ryb, vajec a mléčných výrobků a s čerstvým ovocem, obilnými produkty, zeleninou, bylinkami a zdravými tuky získáte:

- lepší zdraví (například lepší hodnoty krevních tuků, vyrovnaný metabolismus, silnější imunitu)
- více energie
- více vitality
- více životního času
- lepší fungování mozku
- lepší vzhled

## INFO

### PROMINENTNÍ VZORY

Bývalý prezident USA Bill Clinton důvěřoval celá desetiletí pouze klasické medicíně a konzumoval smíšenou stravu. Teprve po několika operacích (aplikace by-passu) se obrátil k veganskému životnímu stylu, aby – jak sám řekl – se ještě dožil svého vnučete. Viděl studii chirurga Caldwellella Esselstyna, která pomocí rentgenových snímků ukazovala, jak se uzavřené věnčité tepny znovu otevřely – a sice u pacientů, kteří z jídelničky zcela vyřadili živočišné produkty. Herečka Natalie Portman, známá svými rolemi ve filmech Leon, Star Wars a Černá labuť, se také už celé roky stravuje vegansky a její slavný kolega Richard Gere dokonce už několik desetiletí.

- příjemnější tělesný pach
  - tělesnou hmotnost, při které se budete cítit dobře
  - čisté svědomí ohledně našeho životního prostředí, zvířat a planety, protože něco aktivně děláte
  - ... a budete rozvíjet své pravé bytí
- Nejlepší na tomto čtyřtýdenním programu je však jídlo! Recepty od strany 58 jsou tak chutné a vyvážené, že už to je samo o sobě

důvodem, proč se stravovat vegansky. Inspirují se smíšenou stravou, která je dnes běžná, takže se od vašich dosavadních jídel opticky a chuťově téměř neliší, jenom jsou založena na čistě rostlinných potravinách. To všechno je možné, protože dnes už nějakou dobu – a například v thajské kuchyni už několik staletí – existují chuťově zajímavé a mnohem zdravější alternativy potravin, které jsou ve skutečnosti mnohem víc než jen náhradou něčeho jiného.

A neznepokojte se obávanými důsledky, jako je nedostatek železa nebo vitamínu B<sub>12</sub>. Ten, kdo se chce zkusit stravovat vegansky po dobu jednoho měsíčního cyklu, tedy 28 dní, veškeré vlastní zásoby tohoto vitamínu určitě nespotřebuje.

## Rostlinná a plnohodnotná strava

Veganská výživa je v každém případě mnohem zdravější než běžná smíšená strava obsahující maso, protože neobsahuje živočišné bílkoviny a tuky. Veganská strava sama o sobě však ještě neznamená zdravá.

Průmyslově vyráběné cukry, k tomu spousta vodky – to je například taky veganské, ale v žádném případě to není zdravé. Veganství je založeno na plnohodnotnosti potravin, která je dnes víc než nezbytná.

V neposlední řadě se u osob konzumujících smíšenou stravu vyvíjejí stravou způsobené potíže, k nimž patří onemocnění srdce a krevního oběhu, rakovina a dia-

## INFO

### PEACE FOOD – ŽIVOTNÍ ORIENTACE

Veganský život znamená mnohem víc než jen eliminaci živočišných potravin, a proto rád používám termín „Peace Food“. V tomto pojetí jde o nahrazení všech dosavadních potravin plnohodnotnými rostlinnými potravinami, jejichž účinky jsou doloženy mnoha studiemi. Striktní vegani tedy eliminují v zásadě i další živočišné produkty, jako je například med a kůže – jako materiál pro oblečení a obuv. Na druhé straně proti zod-

povědně získanému medu nejsou vědecké námitky. A pokud chcete dál nosit koženou obuv, kombinace s Peace Food je také možná. Peace Food tedy neznamená nějakou ideologii nebo odříkání, ale spíše plnohodnotnou kvalitu potravin. Nejjednodušší cestou k Peace Food je nový životní pocit a následně nové, dlouhodobé rozhodnutí. Ale už i vyloučení jednoho masitého jídla za týden má něco z Peace Food.

betes 2. typu, které se stávají skutečnými epidemiemi. Zvířatům, jejichž maso, vejce a mléko se získává za strašných podmínek, životnímu prostředí a klimatu, které je také vážně poškozováno – tomu všemu náš přechod na plnohodnotnou stravu odlehčí a prospěje. Tato strava se skládá z jednoduchých a původních, ale zároveň rozmanitých produktů, které jsou čerstvé a chemicky neošetřené, tedy především ovoce, zelenina a obiloviny.

Nejsou však plnohodnotné produkty především drahé? Ne, naopak – „normální strava“ ve smyslu průmyslově zpracovaných a hotových potravin (Convenience Food) je zdaleka nejdražší. Nakonec nás totiž stojí i vlastní život, a to výrazně předčasně. A co je ještě horší – už dlouho předtím ničí kvalitu našeho života.

### Náš biologický program

Plnohodnotná strava je naopak v pravém slova smyslu cenná a měla by pro nás mít takovou hodnotu, jako vlastní život – ne více a ne méně.

Proč to tak je? Zkrátka proto, že jsme původně naprogramováni, abychom se stravovali plnohodnotně. Náš organismus byl v průběhu evoluce nastaven tak, aby jedl až do sytosti. To však platí teprve tehdy, když má všechno, co potřebuje. Dokud mu ještě chybí nějaká živina, pak hlad nejspíš neustoupí – nebo se rychle vrátí. Takže lidé



Mnohé druhy zeleniny můžete snadno pěstovat ve vlastní zahradě nebo na balkoně.

konzumující stravu, ve které chybí důležité živiny jako jsou balastní látky, tuky, bílkoviny, minerály, stopové prvky, vitaminy a antioxidanty, dostanou rychle po jídle zase hlad, protože organismus doufá, že dostane ještě něco z toho, co tak nutně potřebuje. Tak může člověk klidně za den přijmout i 10 000 kilokalorií, aniž by se skutečně nasatil. Průmyslová strava, která obsahuje velmi málo živin, tedy člověka nikdy nezasytí, ale naopak podporuje nadváhu. Plnohodnotná strava naopak dokáže dobře nasytit a může pomoci dostat se (zpátky) na ideální hmotnost.

## Jak jídlo člověku škodí

Průmyslově vyráběné a zpracované potraviny tedy škodí zdraví – mimochodem: zatížená je často i rostlinná strava z konvenčního zemědělství. Běžné ovoce a zelenina totiž často obsahují množství pozůstatků takzvaných „prostředků na ochranu rostlin“. Tyto jedy zde zůstávají v „jedlých“ rostlinách a z dlouhodobého hlediska nás zabíjejí. To, co hubí například škodlivý hmyz, je samozřejmě nezdravé i pro nás. K tomu je třeba přičíst i průmyslově vyráběné krmivo, množství barviv a konzervantů, dále látky,

### INFO

#### CO NÁM DOPORUČUJÍ ODBORNÍCI NA VÝŽIVU

V roce 2009 zveřejnila Americká společnost pro výživu (ADA, American Dietetic Association) zprávu, ve které zdůrazňuje své doporučení pro veganskou výživu. Dochází k závěru, že tento způsob výživy (pokud je správně prováděn) je zdravý a prospěšný pro dospělé, děti i dospívající a může předcházet problémům, jako je onemocnění srdce a krevního oběhu, rakovina, nadváha, diabetes a pomáhat v jejich léčbě.

kteří zaručují dlouhodobou čerstvost potravin, změkčující látky, ale také látky, které mají usnadnit čištění strojů v průmyslových pekárnách. Tyto produkty jsou pro nás nebezpečné, protože vedou k projevům nedostatku a změnám tkání.

### Nastavení na plnohodnotnou stravu

Naši předkové se už od počátku živili plnohodnotnou stravou jednoduše proto, že nic jiného neměli k dispozici. Tomuto způsobu výživy jsme dokonale přizpůsobeni. Evoluce totiž potřebuje dlouhou dobu, aby se organismus přenastavil na změny ve výživě. Na zpracování kravského mléka, které známe „teprve“ asi 12 000 let, si například zatím zvykla pouze polovina lidí. Na rozdíl od druhé poloviny jsou tito lidé schopni vytvářet nutný enzym, laktázu. 12 000 let je v poměru k milionům let evoluce člověka opravdu krátká doba.

Zpracované potraviny však existují teprve několik desítek let. Prokazatelně nám škodí – jak individuálně, tak i globálně. Proto jsou plnohodnotné bio potraviny z kontrolovaného ekologického zemědělství bez používání fungicidů, pesticidů a chemických aditiv pro důslednou zdravou výživu nezbytné.



## Živočišné produkty jsou nezdravé!

Nám a světu, ve kterém žijeme, však dlouhodobě škodí nejen průmyslové potraviny. Živočišné (tedy mrtvé) potraviny nás rychle a efektivně zabíjejí, protože důsledkem jejich konzumace jsou naše chronická onemocnění. Přestože přesně nevíme, jakým biochemickým procesem nám živočišný protein škodí, rozsáhlé studie, jako například „China-Study“ (*u nás někdy uváděná pod názvem „Čínská studie“, pozn. překl.*), to jednoznačně dokládají. Konzumace živočišných produktů tedy vede mimo jiné k zvýšenému výskytu onemocnění srdce a krevního oběhu, rakovině prsu, tlustého střeva a prostaty. Důsledkem konzumace masa a živočišných tuků jsou také autoimunitní onemocnění, alergie, nadváha a obezita.

### Živočišná strava způsobuje onemocnění

Souvisí to s nepříznivým složením mastných kyselin v masě, především však s nevhodným chovem. U zvířat, která se nemohou volně pohybovat a přirozeně se stravovat, se vytvářejí velmi nezdravé mastné kyseliny. A ten, kdo jí maso, navíc přijímá nežádoucí množství stresových hormonů. Vzhledem k tomu, že zvířata musela přihlížet tomu, jak je mnoho z nich usmrcováno, dochází u nich k vyplavování stresových hormonů do krve

## MŮJ OSOBNÍ TIP



### JÍDLA PROSPĚŠNÉ ZDRAVÍ

Konzumace pouze takových potravin, které sami dokážeme od začátku až do konce bez odporu zpracovat, je důležitá nejen pro tělo, ale i pro duši. Pouze taková strava nám může prospívat. Omezení na rostlinnou stravu pro nás navíc představuje šanci, jak se sjednotit s podstatou našeho bytí.

a tím se tyto hormony dostávají i do jejich masa. Stresové hormony jsou u všech savců stejné. Člověk biologicky také patří k této skupině, jako konečný článek potravního řetězce tyto látky také přímo konzumuje – a to i v případě volby bio masa. Prasata a hovězí dobytek z bio chovu totiž zpravidla také končí na velkých jatkách a usmrcují se při značném stresu. Navíc platí, že maso zůstává i v bio kvalitě stále masem – tedy mrtvou hmotou – stejně jako vejce zůstává vejcem a mléko mlékem a tím tedy živočišnou bílkovinou s veškerým potenciálem na poškození zdraví.



V důsledku masivního rybolovu dochází k vymírání mnoha druhů ryb.

## JEDY V RYBÁCH

Pokud se týká ryb, ani u nich na tom nejsme lépe. Sice se v nich nenacházejí stejné neurotransmitery a jedy jako u savců, ale zato se v nich ještě intenzivněji hromadí jedy z životního prostředí, protože se nacházejí až na konci potravního řetězce.

U dětí, které hodně jedí ryby, lze dnes už prokázat vývojové deficity v mozku, vzniklé zřejmě na základě vysoké zátěže ryb škodlivinami – především velmi jedovatou rtuť.

## I mléko a mléčné výrobky jsou škodlivé

Dnes už existuje zhruba 80 studií, které jednoznačně prokazují negativní stránky mléka. Vegansky žijící lékař a zakladatel nadace ProVegan, dr. Ernst Walter Henrich, tyto závěry shrnul a negativní důsledky konzumace mléka pro zdraví pregnantně doložil. Bez mléčných výrobků by totiž neexistoval diabetes 1. typu – v důsledku konzumace mléčných výrobků se jeho četnost stále zvyšuje. Ze srovnání Japonska, kde je roční konzumace mléka na osobu zhruba ve výši 40 litrů, a Finska, kde člověk za rok průměrně vypije téměř 240 litrů mléka, vyplývají výrazné rozdíly ve výskytu diabetu 1. typu u dětí: Ve Finsku ročně onemocní více než 60 dětí z 100 000, v Japonsku je to mnohem méně.

Podobně je to i s osteoporózou, které by – podle informací mléčného průmyslu a jeho zastánců – konzumace mléka mohla v podstatě zabránit. Ve skutečnosti však živočišná bílkovina přijímaná v mléku stav kostí zhoršuje, protože tím dochází k překyselení těla. Aby to organismus vyrovnal, odčerpává vápník z kostí, a v důsledku toho jsou kosti příliš křehké. Snaha zlepšit tuto situaci pomocí vápníku z mléka se podobá začarovanému kruhu, protože efekt mobilizace vápníku z kostí v důsledku překyselení evidentně nelze nijak vyvážit.

Mléko navíc obsahuje ještě další nezdravé látky.

+

I v biologickém zemědělství se totiž dojnice léčí pomocí antibiotik, protože používání automatických dojiček způsobuje záněty. Pozůstatky těchto léků pak spotřebitel přijímá spolu s mlékem, tvarohem a sýrem. A to může v nejhorším případě vést k rezistenci vůči antibiotikům – v případě těžkého onemocnění pak léky nemohou zníčit život ohrožující choroboplodné zárodky.

## Aktivní prevence a péče o zdraví

S přechodem na veganskou výživu zavedete do svého života zdravotní program, který je snadno realizovatelný a nevyžaduje nic speciálního, žádná nákladná opatření. Plnohodnotná rostlinná strava je prospěšná pro tělo, duši i ducha. Tento způsob výživy navíc aktivně a pozitivně ovlivňuje nejrozšířenější faktory, které v současné době způsobují onemocnění, jako jsou onemocnění srdce a krevního oběhu, nadváha, obezita, diabetes 2. typu, rakovina, autoimunitní onemocnění a onemocnění staršího věku, jako jsou Alzheimerova choroba nebo demence. Využijte tuto jedinečnou šanci, jak můžete s tak malou námahou dosáhnout tak velkých výsledků.

Za zhruba tři desetiletí lékařské praxe jsem se (kromě interpretace patologických syndromů) s žádnou takovou příležitostí nesetkal. Nasaďte tuto 28-denní kúru pro

tělo i duši. Takových účinků nemůže dosáhnout žádná jiná terapie.

## Výživa jako palivo

Uvědomělá výživa plnohodnotnou rostlinnou stravou podle koncepce Peace Food může skutečně velmi ovlivnit váš životní styl. Pro fungování vašeho těla totiž není vůbec lhostejné, jaké zdroje energie používáte. Můžeme to srovnat s pohonem auta, které může špatný benzin nebo nedostatek oleje trvale poškodit, a to tak, že už nebude schopno provozu.

Nicméně strava, která vzniká nenásilně a na základě živých procesů a v ideálním případě roste na nezatížené půdě v čisté přírodě a pěstuje ji člověk s respektem k životu, má v sobě jiný potenciál než maso, které pochází z trápených zvířat, a jiné živočišné produkty, které tělo dlouhodobě oslabují, překyselují a trvale (těžce) poškozují.

## Dobrá alternativa – veganský život

Je úžasné, kolik nemocných lidí jsem po přechodu na veganskou stravu viděl uzdravovat se a jak jsem mohl spolu s nimi zažít jejich vývoj v pozitivního a svobodného člověka. Nehledě na ty, kdo se k tomuto způsobu výživy uchýlili poté, co selhaly jiné terapie, a pak se konečně dočkali uzdravení.

Výsledky studií k veganské výživě jsou natolik jednoznačné, že vlastně není jiné

východisko než důsledný veganský život – pokud máme brát vědecké poznatky opravdu vážně.

## Vědecké důkazy

Fakta, která zjistila zásadní „China-Study“ T. Collin Campbella a Thomase M. Campbella a dále práce chirurga Caldwellella Esselstyna (viz také stranu 9 a 23), se dnes objevují v mnoha vědeckých pracech. Vliv výživy na zdraví je obrovský a přednosti čistě rostlinné stravy v tomto směru nad smíšenou stravou jasně převažují.

Už před 20 lety německý odborník na výživu, Prof. Claus Leitzmann, na univerzitě v Gießenu dokázal, že vegetariáni žijí déle a méně často onemocní rakovinou. Také v centru pro výzkum rakoviny v Heidelbergu bylo už před mnoha lety dokázáno, že vegetariáni mnohem méně často onemocní nebezpečnými tumory. Dnes už existuje nespočet dalších studií, které tyto výsledky dokazují, ale naopak, pokud vím, neexistuje ani jediná studie, která by mohla prokázat příznivý vliv masa na lidské zdraví. Nejsme tedy v žádném případě odkázáni na epidemie, jako je ptačí chřipka nebo BSE, ryby zatížené škodlivinami nebo na fakta o krutých podmínkách chovu hospodářských zvířat, abychom se dokázali oprostít od výživy živočišnými produkty. Bez masa, drůbeže, ryb, vajec a mléka se člověku nejen

žije zdravěji a uvolněněji, ale podobná fakta jsou pak snesitelnější.

## Maso a hladomor na světě

Pro mnoho lidí je důležitým důvodem pro pro veganský životní styl utrpení takzvaných užitkových zvířat. Vše mluví pro ukončení masového chovu hospodářských zvířat, který je dnes stále tak finančně podporován. Jenom v průmyslových zemích se ročně spotřebuje na osobu 80 kg masa, v Číně je to 52 kg. Produkce masa se podle zprávy Spojených národů od roku 1970 ztrojnásobila na 300 milionů tun (2010). Počet obyvatel na světě přitom vzrostl pouze něco málo víc než na dvojnásobek. Problém je v tom, že produkce masa vyžaduje obrovské plochy a enormní zásoby vody. Z celosvětových asi 5 miliard hektarů zemědělsky využívané plochy se téměř 80 procent využívá na chov hovězího dobytka. Přitom živočišné potraviny představují průměrně pouze 17 procent světové výživy. Lze tedy říci, že konzumace masa v západním světě zvyšuje hladomor v rozvojových zemích, protože neumožňuje pěstovat dostatek obilovin pro lidi.

## Ukončit utrpení zvířat

Obecně se sice předpokládá, že je alespoň možný chov zvířat podle ekologických



kritérií, platí to ale velmi omezeně. Neboť i zvířata z ekologicky hospodařících podniků většinou končí na velkých jatkách, stejně jako jejich druzi z konvenčního chovu. Tam čekají na smrt a vyplavují celý repertoár hormonů strachu, stresu a paniky, které se jim dostávají do tkání a „zamořují“ tak maso podobně, jak je tomu u průmyslově chovaných hospodářských zvířat. Ta však samozřejmě obsahují ještě množství dalších škodlivin, které se do těla dostávají prostřednictvím krmiva, léků a (příliš krátkého) života v trvalém stresu.

### Utrpení prasat

Pětiměsíční utrpení 60 milionů prasat, která se v Německu ročně zkonsumují (cca 39 kg na osobu) rovněž zanechává své stopy. 98 procent prasat pochází z masového chovu. Tato vysoce citlivá a inteligentní zvířata jsou schopna vnímání, které to naše dalece zastiňuje. Například dokážou najít lanýž skryté hluboko pod zemí. Ke spokojenému životu potřebují spoustu místa na pobíhání. Pokud jsou tato čistotná zvířata, která za přirozených podmínek vždy dodržují odstup minimálně šesti metrů mezi místem kde kálejí, a místem, kde spí, nucena pět měsíců vegetovat v těsných kotcích mezi svými vlastními exkrementy, mnohá z nich zešílí. Selata bývají už po třech týdnech násilně oddělena od matky. Malí samečci

se bez anestezie kastrují, aby jejich maso nemělo nepříjemnou příchuť.

Zvířata upadají v apatii, naprostou pasivitu a letargii, takřkajíc vnitřně umírají už za života – přesněji řečeno v průběhu utrpení, protože životem to snad ani nemůžeme nazývat. Informace o těchto neskutečných životních podmínkách, nedůstojné výživě a strachu ze smrti před porážkou, přijímá každý, kdo konzumuje jejich maso. Mnozí lidé, kteří neustále jedí maso takto trápených zvířat, skutečně působí jako určitým způsobem utlumení.

### Konec této zoufalé situace

I hovězí dobytek je na tom víc než špatně. Chová se vysloveně jako vysoce výkonný producent mléka nebo masa a sotva má ještě něco společného se starými druhy hovězího dobytka. Také jeho život je krátký a smutný. Pouze zřídka se hovězí dobytek setká s volnými pastvinami. Žije v nedůstojných high-tech stájích, což vede k poruchám chování a ke vzniku nemocí.

Hovězí dobytek navíc dostává nevhodné krmivo složené z kukuřice, pšenice a soji. To obsahuje hodně škrobů, aby co nejrychleji ztloustl, ale současně se extrémně zhoršuje poměr omega-3-mastných kyselin k omega-6-mastným kyselinám. Pro chov hovězího dobytka se navíc používají potraviny, které pak jinde chybí. Na jeden kilogram hovězího



**Také maso starých druhů hovězího dobytka z volného chovu na pastvinách není nic jiného než mrtvá strava.**

masa je například potřeba desetinásobné množství kalorií ve formě pšenice. Odhaduje se, že 40 procent světové produkce obilovin a dokonce 90 procent sklizně soji se spotřebuje jako krmivo pro hospodářská zvířata.

Vysoká konzumace masa v západním světě je tedy důležitým faktorem hladovění v takzvaném třetím světě. Mnohé z tam pěstovaných rostlin totiž slouží jako krmivo pro zvířata (především sojové monokultury v Latinské Americe), které způsobují hodně ekologických a sociálních škod. Kdyby tyto

vypěstované rostliny zkonzumovali přímo lidé, namísto aby se jimi krmila zvířata, nasýtilo by se mnohem více lidí. Momentálně je tomu opravdu tak, že hospodářská zvířata konzumují stravu chudých lidí.

Skutečnost, že spoluvinu na klimatické katastrofě nesou i obrovské populace hovězího dobytka, je dnes už také dostatečně prokázána. Říháním a střevními plyny produkuje hovězí dobytek velké množství methanu. Tento plyn je pro klima nejméně desetkrát nebezpečnější než oxid uhličitý. Jeden kus hovězího dobytka je pro klima zhruba stejně škodlivý jako menší auto.

### Srdce pro krávy...

Dojné krávy se musí nejprve otelit a teprve potom začnou dávat mléko. Aby „dobře“ produkovaly, jsou každoročně uměle inseminovány a během březosti se až do doby krátce před porodem dále dojí. Tak se kráva trvale stává „kojnou“ a strojem na produkci telat a ztrácí svá práva na přirozený životní rytmus.

Pokud totiž platí, že život je rytmus, jako říká Rudolf Steiner, zakladatel antroposofie, pak krávkě, která se násilně stává dojnou, bereme s tímto rytmem i kus života. Produkce mléka, tedy „mléčný výkon“ průmyslově chovaných krav, se totiž v posledních letech extrémně zvýšil – z 4180 l v roce 1981 na 5350 l v roce 1998 – a tento proces dále pokračuje. V důsledku toho jsou krávy

častěji nemocné, mají těžké porody a následkem zánětů vemen, které jsou léčeny pomocí antibiotik, jsou stále více „krmeny“ léky, jejichž pozůstatky se dostávají do mléka. Produkce mléka těchto zvířat zneužívaných jako „vysoce výkonné stroje na výrobu mléka“ pak už po několika málo letech nesplňuje nároky, a proto putují na jatka a jsou zpracována na maso.

### ... A JEJICH DĚTI

Z jejich telat se pak získává bílé maso, oblíbené u takzvaných gurmánů. Proto jsou telata několik měsíců „na dietě“ – trpí nedostatkem výživy, aby byla chudokrevná. To se projeví na mase, které pak zůstane taktéž chudokrevné, a tedy světle růžové až bílé. Většina telat – a platí to i pro telata biochovatelů – je už v prvních hodinách života oddělena od matky a prodána do výkrmů, kde jsou v rámci maximalizace zisku chována jednotlivě a živena nepřírodním krmivem, respektive vykrmována, což je pro telata a jejich matky traumatizující.

Krmivo neobsahující železo, které za normálních okolností způsobuje červené zbarvení masa, udržuje telecí maso bílé, jak to konzumenti takového masa očekávají. Pro zvířata je tato praxe přímo zhoubná, protože pak trpí extrémní anémií (chudokrevností) způsobenou nedostatkem železa. Potřeba železa, tohoto důležitého stopového prvku, je u telat někdy tak intenzivní, že se

ze zoufalství dokonce snaží pít svou vlastní moč. To jim však neumožňuje extrémně úzké boxy, ve kterých se ani nemohou otočit. Telatům není dovoleno ani lízat železné mříže jejich vězení – mříže jsou preventivně obaleny plastem.

### Ubohá kuřata!

U kuřat se už dávno dosáhlo vrcholu nezodpovědného zacházení. Jejich chov je i na biofarmách velmi diskutabilní a jejich život je často extrémně zatížený stresem vzhledem k tomu, že vyrůstají mezi 3000 dalšími kuřaty. V konvenčním chovu jsou jejich životní podmínky ještě horší. Také doba

## INFO

### ZVĚŘINA

Jelení zvěř, divoká prasata a divoké ptactvo se může volně pohybovat a žít se trávou a volně rostoucími bylinami. V dospělosti je pak skolí myslivci. Proto je jejich maso nezatížené stresovými hormony a oproti masu zvířat, která jsou celé měsíce trápena, tedy má jisté přednosti. Přesto však zůstává mrtvou stravou a živočišnou bílkovinou, kterých je vhodné se ze zdravotních důvodů vyvarovat.