

Weganizm

Schudnij
Uzdrów ciało
Zmień świat

KATHY FRESTON



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
Jeszcze lepsze jutro

Weganizm

KATHY FRESTON

Weganizm

Schudnij
Uzdrow ciało
Zmień świat



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Natalia Paszko
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Robert Gołębiwski
Zdjęcie na okładce: CharlesBush.com

Wydanie I
Białystok 2012
ISBN 978-83-7377-546-6

Tytuł oryginału: *Veganist. Lose Weight, Get Healthy, Change the World*
Copyright © 2011 Kathy Freston
All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced
in any manner whatsoever without the written permission of the Publisher.
Printed in the United States of America. For information address
Weinstein Books, 345 Hudson Street, 13th Floor, New York, NY 10014.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2012
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych,
mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych
bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

WSTĘP: Szersze spojrzenie	9
OBIETNICA PIERWSZA: Twoje ciało bez wysiłku odnajdzie i utrzyma idealną wagę	21
Prosto ze źródła: Dr med. Dean Ornish, na temat spadku wagi	45
Historia Bena Goldsmitha: Spadek wagi okazał się nieoczekiwaną korzyścią	53
OBIETNICA DRUGA: Obniżysz ryzyko zachorowania na raka, choroby serca i cukrzycę – a nawet cofniesz choroby, które już u Ciebie zdiagnozowano	61
Prosto ze źródła: Dr T. Colin Campbell na temat diety i raka	65
Historia Meg Wolff: Wygrać z rakiem dzięki diecie roślinnej	75
Prosto ze źródła: Caldwell Esselstyn, doktor medycyny, specjalista od chorób serca.	82
Historia Roberta Dewa: Odwrócenie panujących w rodzinie schematów zachorowań na atak serca ...	87
Prosto ze źródła: Dr Neal Barnard na temat cukrzycy	97
Opowieść Natalii Constantine: Uleczenie cukrzycy ...	105

OBIETNICA TRZECIA: Będziesz żył dłużej i lepiej ...	113
Opowieść Ruth Heidrich: Możesz być w dobrej formie w każdym wieku	126
OBIETNICA CZWARTA: Zejdiesz z drogi prowadzącej ku niebezpieczeństwom	133
Prosto ze źródła: Dr Michael Greger, na temat przemysłowej produkcji i super bakterii	136
OBIETNICA PIĄTA: Zaoszczędzisz pieniądze	155
OBIETNICA SZÓSTA: Diametralnie zmienisz swój „śląd dwutlenku węgla” i zrobisz najlepszą rzecz, jaką tylko można uczynić dla środowiska	173
OBIETNICA SIÓDMA: Pomożesz zaopatrzyć w jedzenie biedną część świata	189
OBIETNICA ÓSMA: Zredukujesz cierpienie zwierząt	197
Historia Bruce'a Wielanda: Podróż się zaczyna	199
Historia Gene'a Baura: Wybawiciel	205
Opowieść Josha Balka: „Tajna misja” na kurzej fermie	207
Historia Nathana Runkle: „Tajna misja” na fermie niosek	211
OBIETNICA DZIEWIĄTA: Będziesz podążał ścieżką mądrości wielkich duchowych tradycji	223
Historia Philipa Scheina: Kwestia koszernego mięsa	237

OBIETNICA DZIESIĄTA: Będziesz się rozwijał – a świat pójdzie za tobą	245
POSŁOWIE: Wprowadzając zmiany	267
Często zadawane pytania – odpowiedzi udziela lekarz	283
Trzytygodniowe menu	295
Lista zakupów	303
Książki kucharskie i strony internetowe	317
Podziękowania	319

Poglądy prezentowane w tej książce nie powinny zastąpić profesjonalnej porady lekarza.

Przed wprowadzeniem zmian dietetycznych, szczególnie jeśli masz poważne problemy zdrowotne, skontaktuj się z lekarzem najlepiej z takim, któremu znane są najnowsze wiadomości z dziedziny żywienia.

Możesz zadzwonić pod numer: 216-292-6644 (w USA) do American Holistic Medical Association¹ lub odwiedzić ich stronę internetową <http://www.holisticmedicine.org/>.

¹ Amerykański Związek Lekarzy Holistycznych (przyp. tłum.).

WSTĘP

Szersze spojrzenie

PRZEDE WSZYSTKIM, POWIEM PROSTO Z MOSTU, W KSIĄŻCE TEJ chodzi o zwrot – o wprowadzenie zmian każdym dostępnym sposobem, w odpowiednim dla ciebie tempie. Wypróbuj nowe wiadomości, które mogą zmienić twoje życie i zachęcić cię do podążania w kierunku zdrowia. Nie chodzi o radykalne zmiany, czy sztywną dyscyplinę. Chodzi raczej o wzmocnienie siebie, o wzięcie zdrowia we własne ręce przy użyciu praktycznych i łatwych sposobów, wzbudzających zarazem duchowe przebudzenie. Droga do wprowadzania znaczących zmian w życiu nigdy nie jest prosta i taką być nie powinna. Jest stopniowym budzeniem świadomości, czyha na niej wiele zakrętów i niebezpiecznych odcinków, które pojawiają się w odpowiednim momencie. Mam nadzieję, że wyposażając cię w dziesięć zmieniających życie obietnic, spełnionych dzięki podążaniu w kierunku diety roślinnej, odkryjesz, że przebudzenie jest możliwe.

Po zapoznaniu się z tymi punktami nie musisz od razu przystępować do działania. Rozważ to, wiedząc, że jeśli kiedykolwiek będziesz gotowy lub zechcesz zmian, istnieje sposób, który pozwoli ci je wprowadzić. A może coś

cię tknie i dokonasz jakiś przeobrażeń, i stopniowo zaczniesz budować pulę dobrych, zdrowych wyborów. Tak, czy inaczej, informacje zawarte w tej książce otworzą ci oczy w sposób, jakiego się nigdy nie spodziewałeś.

Najbardziej ekscytującą rzeczą jest to, że można tak wiele zyskać i poprawić, a wszystko to jest w zasięgu naszych możliwości. Zdrowie i szczęście osiągniemy łatwo poprzez dopasowanie i lekką modernizację naszych ulubionych posiłków, tak by stały się zdrowszymi wersjami potraw, które bardzo lubimy. Nadal będą pyszne, obfite i satysfakcjonujące, z tą tylko różnicą, że zdrowsze. Obiecuję ci to.

Powinnam opowiedzieć wam trochę o sobie, po pierwsze po to, byście zdali sobie sprawę, że wcale nie wyskoczyłam z wegańskiego brzucha. Urodziłam się na Południu USA i dorastałam na stekach smażonych w mące i panierkach serowych. Najchętniej jadłam mleczne szejki waniliowe oraz pieczone żeberka. Miałam apetyt na mięso, tak jak wszyscy inni i nigdy się nad tym nie zastanawiałam. Nie byłam bezmyślna, po prostu bawiłam się życiem i jadłam to, co mi smakowało, i to, co mi zalecano dla zdrowia. Dopiero po trzydziestce zaczęłam zastanawiać się skąd pochodzi to, co jem. Przejście na wegetarianizm było procesem stopniowym. Przestałam jadać zwierzęta sukcesywnie, jedno po drugim. Wróciłam do domu i powiedziałam do męża: „Nie będę robić już więcej steków”. A on przewrócił oczami i powiedział: „Jak chcesz”. Parę miesięcy później stałam w kuchni mówiąc: „Już nie mogę podawać kurczaków” – to zdziwiło go jeszcze bardziej. Potem, gdy stwierdziłam, że nie mogę kupić sera, pomyślał, że zwariowałam. Na szczęście, radziłam już sobie wtedy świetnie z dietą roślinną.

Odkryłam wiele smacznych potraw, które tak naprawdę były tymi samymi daniami, jakie jedliśmy dotychczas, lecz bez mięsa. Czasami przynosiłam do domu zastępniki mięsa (wegetariańskie wersje kurczaków, czy żeberrek, itd.), a czasami skupiałam się bardziej na fasolach, strączkowych i pełnoziarnistych produktach (jak burrito² z czarną fasolą z guacamole³), zaczęłam uwielbiać to jedzenie, podobnie było z moim mężem. Powiedział mi: „Gdybym wiedział, że można tak smacznie jeść na diecie wegetariańskiej już dawno bym to zrobił”. Nie brakowało nam niczego. To nie była dieta restrykcyjna ani jedzenie „trawy”. Po prostu ograniczyliśmy produkty pochodzenia zwierzęcego i zamieniliśmy je na produkty roślinne. Po niedługim czasie (w rzeczywistości był to okres kilku lat), nasz dom stał się wegański, podejmowaliśmy przyjaciół i rodzinę niesamowicie smaczными i odżywczymi posiłkami.

Dzisiaj mój mąż nie jest weganinem... ani nawet wegetarianinem (choć z pewnością skłania się w tym kierunku). Niemniej ja jestem, choć w naszym domu mamy tylko wegańskie produkty. Jestem elastyczna jeśli chodzi o mojego męża (nie wytykam mu, gdy zamawia rybę w restauracji), a on pozwala mi być sobą. Niektórzy z naszych przyjaciół oraz członków rodziny zmienili dietę, ponieważ uwielbiają nasze jedzenie i widzą, jakie zmiany zaszły we mnie, a niektórzy są po prostu ciekawi naszej kuchni i czasu spędzanego w naszym domu. Czuję się wspaniale, widząc ich zainteresowanie i chęć dowiedzenia się czegoś więcej. Stąd ta książka.

² Pszeniczna tortilla z farszem warzywnym (przyj. tłum.).

³ Sos meksykański na bazie awokado (przyj. tłum.).

Chcę naświetlić wszystkie pozytywy, które wynikają z przejścia na dietę roślinną – korzystne dla twojego zdrowia (wylimitowanie mięsa prowadzi do naturalnego spadku wagi, uregulowania poziomu cukru, zapobiega, a nawet leczy choroby serca itd., itd., itd.), a także dla twojego umysłu i ducha. Ma to niezwykłą wartość, jeżeli chodzi o wyżywienie świata i trzymanie naszej planety z dala od wielkiego niebezpieczeństwa, o odkładanie pieniędzy, oraz oszczędzanie cennych zasobów naturalnych i pogłębianie związku z życiem.

Widzisz, podążanie wegańską (lub bliską weganizmowi) drogą jest wyborem, który nie ma złych stron. To pierwszorzędne, dobre dla wszystkich i wszystkiego rozwiązanie. Może pomóc ci zrzucić zbędne kilogramy, uleczyć twoje ciało z chorób i zacząć zmieniać świat na spokojniejszy i lepszy do życia. Poza tym to smaczne i niedrogie, jak też dobre dla naszej planety Ziemi.

W poszukiwaniu słowa opisującego ten wspaniały obraz określający wybór, by jeść tylko pokarm rosnący na drzewach lub na ziemi, wylądowałam na słowie „weganistka” (Tak naprawdę to mój mąż po wysłuchaniu wystarczającej ilości moich kazań rzekł: „Kochanie jesteś weganistką!” i to się przyjęło). Dla mnie jest to bardzo miłe słowo, kryje się w nim przebaczenie. Nie mam tu na myśli jakiś sztywnych reguł lub purytanizmu, czy perfekcjonizmu, moją intencją jest utrzymanie luźnej idei i podjęcie kroków w kierunku takiego rodzaju człowieka, którym chciałbyś być, prowadząc taki styl życia, jaki jest dla ciebie wygodny.

No dobrze, mówisz, ale dlaczego chcesz się nazywać weganistką? Czy to nie brzmi trochę negatywnie, jak rassistka lub seksistka? Nie, nie i nie! Tak jak słowo al-

truistka lub artystka, tak i weganistka to ktoś, kto jest bardzo mocno zainteresowany tematem i chce wiedzieć więcej. Końcówka -istka znaczy, ta, która to robi. Weganisci działają według tego, czego się dowiedzieli – niekoniecznie jako „aktywiści”, ale w jakikolwiek inny skuteczny sposób, by polepszyć swoje życie i być może przyczynić się do zmiany świata na lepszy.

Końcówkę „-ista” mają terminy znaczące również „tego, kto się uczy”. Weganista to ten, kto przygląda się z bliska wszystkim skutkom swoich wyborów żywieniowych – dla swojego ciała, dla zwierząt i ziemi, niezbędnej, by je wyhodować, dla leków, których się używa, by utrzymać stada przy życiu i tak dalej, i wtedy decyduje, w jaki sposób działać. Podoba mi się pomysł uaktualnienia starego słowa, które miało trochę niewłaściwych konotacji. Wielu osobom słowo weganin kojarzy się z dogmatycznym hipisem, który je same kielki i granole, müsli. Nie, dziękuję, to nie ja. Mówię o ludziach, którzy nie mieszają fascynacji bycia zdrowym i szczęśliwym z narzucaniem sobie zbytńich ograniczeń. O ludziach, których promieniujące dobre samopoczucie odzwierciedla się we wszystkim, co robią.

Dieta składająca się z ziaren, produktów strączkowych, warzyw i owoców wraz z zastępnikami mięsa takimi jak wegetariańskie burgery, pasty i sojowe parówki, sprawi, że twoje ciało ulegnie zmianom na wielu poziomach. Twój metabolizm wzmocni się, umożliwiając zrzucenie zbędnych kilogramów, powoli, łagodnie i stopniowo. Podczas huśtawki nastroju, którą mogą powodować tłuste i przetworzone pokarmy, nie będziesz już odczuwał niekontrolowanej chęci na coś. Twoja skóra oczyści się i nabierze stałego, trwałego blasku; krążenie

(a razem z nim możliwości doznań seksualnych!) poprawi się; i jak na to wskazują kolejne już badania, znacząco zredukujesz ryzyko zachorowań na choroby serca, zawał i cukrzycę, a nawet raka.

Jeśli powody te nie są wystarczające, to według uznanych naukowców, takich jak między innymi, profesor do spraw żywienia z Uniwersytetu Cornell, doktor T. Colin Campbell, oraz doktor medycyny Caldwell Esselstyn z kliniki w Cleveland, stosując dietę roślinną można nawet zatrzymać i odwrócić wiele chorób. Każdy powinien obejrzeć film dokumentalny: „Forks over knives” (forksoverknives.com), pokazujący pracę tych dwóch niesamowitych naukowców. O ich odkryciach przeczytasz w tej książce. Znajdują się tu również opinie innych ekspertów medycznych zajmujących się dietą i zdrowiem. Znajdziesz tu też relacje z pierwszej ręki, ludzi, którzy dzięki zmianie swojej diety na roślinną, pokonali choroby zagrażające ich życiu.

Jednakże osobiste korzyści zdrowotne, choć bardzo ważne, są tylko jedną stroną medalu. Co powiesz na korzyści społeczne i środowiskowe, które wcześniej wymieniłam? Każdego dnia jest coraz bardziej oczywiste, że nasza planeta rozkwita wraz z każdą osobą, która wybiera spożywanie większej ilości produktów roślinnych. Dzieje się tak dlatego, gdyż produkcja zwierzęca jest jednym z największych winowajców, którzy tworzą warunki dla każdego poważnego zagrożenia środowiska. Z pewnością czytałeś inne książki lub oglądałeś filmy, bądź też czytałeś artykuły czy blogi, przedstawiające szczegółowo horror rzeźni i produkcji mięsa. Na ten obszar naszego życia mamy akurat wpływ. Możemy po prostu powiedzieć: „Nie, dziękuję; wybieram opcję wegetariańską!” i przestać brać udział w czymś, co wydaje się złe.

Będzie to lekkie dostosowanie się, lecz spokojne podejście i skłonność do nowej diety są bardzo pomocne. Pamiętaj, wszystko co masz zrobić, to przemyśleć te informacje i skłonić się ku lepszym wyborom. Stopniowo. We własnym tempie. Możesz wybrać beznabiałowe mleko, które szczerze powiedziawszy, smakuje lepiej niż tradycyjne mleko. Możesz zamienić swoje ulubione kanapki z BLT⁴ na tempeh (wegetariański) przypominający szynkę. Tak naprawdę jest wiele zabawy w wyszukiwaniu dań, będących po prostu ulepszonymi wersjami tych, które uwielbiałeś dorastając.

Pewnie słyszałeś, że jedzenie produktów wegańskich pomaga schudnąć. Może twoja miłość do zwierząt skłoni cię do przyjrzenia się swojej diecie. A może czytałeś, że aby wyprodukować kilogram mięsa trzeba zużyć 32 kilogramy zboża i zdałeś sobie sprawę z tego, że gdybyś przestał jeść mięso, mógłbyś pomóc nakarmić świat. Każdy z tych powodów jest dobry, by zmniejszyć konsumpcję mięsa. Gdy już to zrobisz, odkryjesz pozostałe korzyści.

Weganizm jest dobry nie tylko dla zdrowia i środowiska, z całą pewnością jest też dobry dla zwierząt, a poza tym niesie potężny aspekt duchowy. Gdy zaczniesz jeść świadomie, ze współczuciem i rozsądkiem, zyskasz lekkość i wewnętrzny spokój, a także uczucie połączenia ze światem. Jeśli skłonisz się bardziej ku diecie roślinnej, uwolnisz hektary pól uprawnych, tak by mogły produkować żywność dla ludzi, a nie dla coraz większej ilości zamkniętych krów, świń i kur. I to również włączy cię w sieć życia. Wszystko jest wywrócone do góry nogami.

⁴ Kanapka z bekonem, sałatą i pomidorami, czyli skrót od Bacon Lettuce Tomato (przyp. tłum.).

Człowiek czuje się dobrze i pewnie, wiedząc, że jest większy niż jego nawyki i pragnienia, na które może subtelnie wpłynąć i zmienić to, co wkłada na talerze, dla obietnicy, by życie wokół stało się lepsze. Uczucie wolności sprawia, że masz świadomość, iż możesz kierować swoim samopoczuciem i swoimi wyborami, oraz przekonanie, że twoje wybory dadzą rezultaty, które jak koła na wodzie rozejdą się dalej, po sferze osobistej i globalnie.

O to też chodzi. Bycie weganinem (lub prawie weganinem) to wybór zachowań, które wspierają nasze wartości, które dają pozytywny wkład w rozwój świata, w jakim chcesz żyć. Nasze wybory żywieniowe mogą przyczynić się bezpośrednio do dobrostanu i świadomości lub mogą działać odwrotnie. To zależy tylko od nas.

Jak czytać tę książkę?

Książka składa się z dziesięciu obietnic i jest wypełniona informacjami. Część z nich przemówi do ciebie od razu, a część, przy pierwszym czytaniu, może okazać się zbyt zawiła. Wiem, ponieważ mi podjęcie decyzji o przeczytaniu pewnych książek zajęło lata. Unikałam zagłębienia się w prawdę na temat tego, co jemy, i jaki to ma wpływ na nas i cały świat wokół, ponieważ wiele z tych wiadomości było dla mnie po prostu szokiem i czułam się z nimi niewygodnie. Polecam byś przejrzał spis treści i zaczął od rozdziałów, które cię zainteresują, a potem powrócił do pozostałych, gdy już będziesz gotowy, by odkryć kolejne warstwy wiedzy. Na przykład, może interesuje cię, jak schudnąć lub zapobiec chorobom nowotworowym, ale nie masz w tym momencie ochoty, by przyglądać się okrucieństwu zadawanemu zwierzętom. A może zechcesz dobrze zapoznać się z aspektem du-

chowym i jego powiązaniem z dietą, i zrozumieć, jak przemysł żywnościowy oddziałuje na globalne zapewnienie żywności. Moje ulubione rozdziały to dwa ostatnie (Obietnica dziewiąta i dziesiąta), ponieważ bardziej interesuje mnie duchowość i rozwój osobisty. A posłowie jest praktycznie całą książką samą w sobie, ponieważ jest wypełnione po brzegi radami i informacjami na temat tego, jak zmieniać swoje nawyki, więc koniecznie je przeczytaj. Rozumiem, że środek książki może być dla ciebie przytłaczający, bo to mnóstwo informacji. Czuj się swobodnie, pomijaj strony, zanurzając się i wynurzając w tematach, które przyciągają twoją uwagę; wiadomości przepłyną do ciebie. Jeśli napotkasz coś, co sprawi, że poczujesz się źle, proszę nie odkładaj książki i nie przestawaj jej czytać, po prostu przejdź do rozdziałów, które bardziej cię pociągają. Potem, gdy będziesz gotowy, przeczytaj resztę w tempie, które ci odpowiada. Na tych kartkach jest fascynująca wiedza i liczę na to, że będziesz chciał ją poznać w odpowiednim dla siebie czasie.

Nie ważne, w którym miejscu podróży się znajdujesz – czy już zmniejszyłeś ilość mięsa w swojej diecie, czy też dopiero zaczynasz to rozważać – przygotuj się na spotkanie z cudami. Naprawdę. Wyeliminowanie zwierząt z diety jest czymś, co całkowicie zrewolucjonizuje twoje obecne życie.

OBIETNICA ÓSMA

Zredukujesz cierpienie zwierząt

Czy wiesz, że:

- Ogromna większość – ponad 95% – zwierząt hodowanych żyje w przemysłowych gospodarstwach rolnych, a nie w tradycyjnych rodzinnych gospodarstwach, jakie pamiętamy jeszcze z dawnych lat.
- Zwykle produkcja jaj wygląda tak: wysiadujące jaja kury są ściśnięte w grupki w bardzo małych, drucianych klatkach poustawianych w stosach jedna na drugiej, które ciągną się przez setki metrów. Kury nie mogą nawet rozprostować skrzydeł. Zdarza się, że mają połamane kości, otwarte rany oraz wydarte upierzenie.
- Kurczaki brojlery, których jest aż ok. 8,5 miliarda (z prawie 10 miliardów zwierząt hodowanych na mięso każdego roku), często są naszpikowane lekami i genetycznie zmodyfikowane, by wyjątkowo szybko uzyskać odpowiednią masę. Wynik tego jest taki, że często nie mogą one utrzymać swojej

nienaturalnej wagi – ich nogi deformują się lub łamią. Ich serca i płuca nie nadążają za nienaturalnie szybkim wzrostem i liczne sztuki umierają na zawał serca albo niewydolność płuc.

- Martwe świnie sparza się wrzątkiem w celu zmiękczenia ich skóry, ale zdarza się, że pistolet ubojowy nie zadziała i podczas sparzania są one nadal żywe i świadome.
- Bydło często pozbawia się rogów, kastruje i znakuje bez użycia środków przeciwbólowych. Stoi ono w swoich odchodach miesiącami, czekając na śmierć. Ponieważ tempo uboju wynosi zwykle czterysta sztuk na godzinę, nie zatrzymuje się linii, gdy pistolet ubojowy czasem nie zadziała – stąd niekiedy zdarza się ćwiartowanie ciągle żywych zwierząt.

Coraz więcej osób wybiera dietę roślinną, nie chcąc przyczynić się do cierpienia zwierząt. To najpewniej sprawiło, że i ja zaczęłam się zastanawiać nad tym, co jem. Od wielu lat odkładałam lekturę paru książek o zwierzętach i żywności. Wiedziałam, że zmienią mnie one na zawsze. Ale kiedy już zaczęłam czytać relacje i oglądać filmy o tym, co dzieje się z tymi stworzeniami zanim trafią na mój talerz, pojawiła się we mnie myśl, że musi być lepszy sposób. To wielka deklaracja – rezygnacja z mięsa, aby zmniejszyć cierpienie. Świadomość tego, że twoje wybory żywieniowe zmniejszają cierpienie lub nie powodują go wcale jest wspaniała.

W tym rozdziale przyjrzymy się sposobom, w jaki hoduje się zwierzęta na mięso. Powiem od razu na

samym początku, że ten rozdział będzie *ciężki* do czytania. Był też najtrudniejszy do napisania. Rzeczywistość jest wstrętna i nie tylko nie ma sposobu, by opisać ją w sposób łagodniejszy, ale według mnie byłoby wielką nieodpowiedzialnością, gdybym pominęła lub ukrywała ten temat. Sposób, w jaki hoduje się i traktuje zwierzęta nie znajduje żadnego uzasadnienia. Jeżeli jeszcze nie jesteś dostatecznie przekonany, może będziesz, gdy dowiesz się o wszystkim, co ma miejsce za kulisami.

Rozmawiałam z wieloma osobami, które poznały produkcję zwierzęcą „od środka”. Usłyszysz bezpośrednio relacje kilku z nich. Powiedzmy szczerze, że istnieje powód, dla którego nie można sobie tak po prostu zajrzeć przez okna ubojni, dla którego znajdują się one raczej na uboczu i nie mają szklanych ścian.

Historia Bruce'a Wielanda: *Podróż się zaczyna*

Dorastałem na farmie w południowym Teksasie i gdy miałem pięć lat po raz pierwszy zobaczyłem, jak zabito zwierzę. Był to listopad i nocą pojawił się właśnie pierwszy przymrozek tego sezonu, obniżając temperaturę do bliskiej zera. Poprzedni dzień był gorący, gdy zbudziłem się tego ranka, byłem podekscytowany tą nagłą zmianą pogody.

Zimna pogoda oznaczała, że zbliżają się dni wolne od szkoły. To znaczyło, że mama będzie piekła ciasta i cynamonki, i wkrótce będziemy mieć choinkę. To znaczyło też, że będę mógł w końcu włożyć mój nowy zimowy płaszcz. Tak naprawdę nie był nowy. Dostałem go po moich starszych braciach, którzy dawno z niego wyrosli. Płaszcz był

szary i miał grubą bawełnianą podpinkę. Miał też kaptur, duże kieszenie, zamek z przodu, a ja uważałem, że wyglądam w nim dorośle. Mierzyłem go już od miesiący, wyczekując prawdziwego powodu, by go założyć i w końcu teraz nadszedł pierwszy przymrozek. To była idealna pogoda na włożenie mojego nowego okrycia.

Jak się okazało, była to też idealna pogoda na ubicie świniaka. W rżne dni, moja mama oddzielała pracownię od reszty domu oraz otwierała w niej drzwi i okna, by wpuścić zimne powietrze. Pozwalała nam pracować przy mięsie w chłodzie, by się nie psuło. Szczegóły poznałem później. Tego listopadowego poranka, byłem bardzo podekscytowany zimną pogodą i moim płaszczem. Mój tato przygotował się do wyjścia. Założył swoje robocze buty, kurtkę, zimową czapkę, a z szafki na broń wziął swoją strzelbę. Gdy zapytałem, czy mogę z nim pójść powiedział, że tak, ale moja mama spojrzała na niego z dezaprobatą, mówiąc „nie”. Była pewna, że jest coś, czego nie chcę oglądać. Nie pamiętam jak długo dyskutowali, ale mama w końcu została przegłosowana dwa do jednego. Niechętnie naciągnęła mi kaptur i zawiązała go pod brodą. Gdy wyszedłem z tatą tylnymi drzwiami, mama powiedziała, bym był ostrożny i upewnił się, że będę trzymał się z dala. Zabrzmiało to niebezpiecznie, a ja byłem jeszcze bardziej podekscytowany. Pamiętam, jak szedłem do chlewni szczęśliwy, w oczekiwaniu na przygodę.

Jestem pewien, że tato wytłumaczył mi, co miało się zdarzyć. Musiał mi powiedzieć, że zastrzelił świnię, byśmy mogli zrobić kielbaski, szynkę oraz pieczeń wieprzową, którą lubiłem. Ale jedyne, co pamiętam, gdy szliśmy, to zimne powietrze, mokra trawa i odczucie wygody oraz ciepła w moim nowym, szarym płaszczu.

Chlew stał na dwóch dużych betonowych płytach, które miały lekki spadek po to, by można było łatwo zrzucić odchody do środka, które płynęły stamtąd do niedaleko umiejscowionego szamba. Było tam sześć boksów oddzielonych metalowymi, poziomymi rurami przyspawanymi do metalowych słupków. Mój tato wręczył mi strzelbę, bym ją potrzywał, a sam przedostał się przez przegrodę do jednego z boksów, gdzie było około dwunastu młodych świń. Gdy był w środku, podałem mu broń, a on podniósł mnie i posadził tak, że byłem na zewnątrz klatki, ale widziałem jej wnętrze.

Świnki miały tylko trzy lub cztery miesiące, z pewnością nie były dorosłe. Byłem zadziwiony, jak wyraźnie było widać to, że miały różne charaktery. Niektóre bawiły się, ganiając w kółko. Wpychały się jedna na drugą i swymi ryjkami podnosiły na chwilę inne świnki, po czym uciekały. Podniesiona świnka goniła tamtą, jakby grały w berka. Jednak dwie lub trzy świny, stały całkiem bez ruchu, obserwując każdy ruch mego ojca tak, jakby były świadome, że tego ranka dzieje się coś nietypowego. Pomimo tego większość z nich myślała, że zaraz będą karmione, zbierały się wokół mego ojca, który przyglądał się im uważnie i wtedy wskazał na jedną z nich, która węszyła za jedzeniem i powiedział: „myślę, że chodzi nam o tę”.

Używając lufy delikatnie postukał świniaka po plecach, oddzielając go od innych świń do rogu zagrody najbliższej mnie. Wyglądało, jakby świniak myślał, że to jakaś zabawa, ale nie za bardzo rozumiał, o co w niej chodzi. Z każdym klepnięciem, robił krok do przodu, a potem oglądał się przez bok na tatę, jakby chciał sprawdzić, czy robi to dobrze. Po paru kolejnych ruchach, gdy prosiak był już w rogu, krok od miejsca w którym siedziałem, tato

spojrzał na mnie, by upewnić się, że wszystko widzę. Przynął lufę pod tył głowy świni. Świniak podniósł ją i spojrzął na mnie. Lekko chrząknął. Mój ojciec pociągnął za spust.

Kula roztrzaskała czoło świni, a krew mocno rozprysła się w powietrzu. Zamrugalem, gdy poczułem ciepłe opary na swojej twarzy i rękach. Gdy otworzyłem oczy, zobaczyłem świnię leżącą na boku oraz gruby strumień krwi wyciekający z jej głowy wzdłuż spadku podłogi. Inne świnię, piszcząc, stłoczyły się w przeciwnym rogu, włożyły jedna na drugą, próbując schować się najdalej, jak to było możliwe. Tato uklęknął, by upewnić się, że zwierzę nie żyje i spojrzął na mnie, żeby zobaczyć moją reakcję. Wiem, że jego serce zatrzymało się na chwilę, gdy mnie zobaczył. Byłem pokryty maleńkimi kropelkami krwi. Wskoczył z zagrody, zestawił mnie i zaniósł do kranu, gdzie namoczył chusteczkę i starł krew z mojej twarzy. Zimną wodą umył mi dłonie.

Chyba coś mówił, ale niczego z tego nie pamiętam. Wyrwałem się i zacząłem iść z powrotem do domu. Wołał, ale ja nie odpowiadałem. Zamiast tego zacząłem biec. Znowu poczułem mokrą trawę i zimne powietrze, o którym myślałem jeszcze parę minut wcześniej. Wiedziałem, że krew na moim płaszczu należała do świnki, która jeszcze przed chwilą, żywa i szczęśliwa, biegła ze swymi kolegami, myśląc, że dostanie coś do jedzenia. Teraz leżała martwa z przestrzeloną głową i strumieniem wyciekającej po ziemi krwi, a wszystko przeze mnie – ponieważ chciałem wyjść na podwórko w swoim nowym płaszczu. Potem, gdy wyznałem to moim rodzicom, powiedzieli mi, że świnka i tak zostałaby zabita, bez względu na to, czy

bym tam był, czy nie. Ale to mnie wcale nie pocieszyło i nie uwierzyłem im.

Moja mama zmyła krew z szarej kurtki, ale już nigdy więcej jej nie włożyłem. Zmieniłem się. Teraz byłem świadom, że mieszkalem w miejscu, gdzie zabija się zwierzęta. Nigdy już nie przeszedłem po tej betonowej podłodze, nie wspominając już tamtej świni, pierwszej z tysięcy jakie widziałem zabite i załadowane do transportu do rzeźni. Oglądanie tego nigdy nie było łatwe. Nigdy też nie myślałem, że to w porządku i nie mogłem zrozumieć, dlaczego to nie zastanawia innych. Moi rodzice często mówili, że nie podoba im się zabijanie zwierząt, ale muszą to robić, ponieważ tak się produkuje jedzenie. W szkole nauczono mnie, że jedzenie mięsa jest niezbędne dla dobrego zdrowia, a ponieważ każda osoba, którą znałem i kochałem tak robiła, więc jakże to mogło być złe?

Zabrało mi lata, by odkryć i sprostować te wszystkie złe koncepcje i informacje z dzieciństwa. Z czasem dowiedziałem się, że moja rodzinna tuczarnia była idyllą w porównaniu z tym, co dzieje się w dzisiejszych gospodarstwach przemysłowych i nowoczesnych rzeźniach, gdzie śmierć nie jest ani szybka, ani bezbolesna. W miarę upływu czasu coraz bardziej interesowałem się losem zwierząt hodowlanych, obejrzałem wiele filmów. Jeden z nich do dziś noszę w pamięci. Ukazywał on niekończący się strumień świń, wiszących za jedną z tylnych nóg na hakach przymocowanych do ruszającej ciężarówce, jak ubrania, gdy je zanosimy do pralni. Świnie piszczwały i walczyły, by się uwolnić, podczas gdy robotnicy kolejno podcinali im żyły na szyjach i zaczynali je ciąć na kawałki, niektóre były nadal żywe i świadome, ich oczy były wybałuszone,

a ich miny ekspresywnie wykrzywione w agonii, strachu i konsternacji.

Świnie są inteligentne, bardzo towarzyskie, mają złożoną i unikalną osobowość, podobnie jak koty czy psy. Ale to nas nie powstrzymuje przed zabijaniem 115 milionów tych zwierząt każdego roku.

Moja podróż do uświadomienia sobie sytuacji zwierząt, zaczęła się od zabicia tej małej, białej świnki tamtego chłodnego listopadowego poranka. To doświadczenie, nauczyło mnie wątpić i w końcu kwestionować status quo oraz zadawać pytania. Wszystkie z nich były odmianą jednego, na które nikt nie mógł dać odpowiedzi: Jeśli zabijanie zwierząt na żywność jest konieczne i prawidłowe, dlaczego w moim sercu i duszy pojawia się uczucie, że jest to głęboko niewłaściwe.

Przestałem jeść mięso, gdy miałem dwadzieścia cztery lata. Żałuję, że nie zrobiłem tego wcześniej. Teraz mam pięćdziesiąt lat, i gdy rozpatruję wybory, których dokonałem w swoim życiu, mogę powiedzieć bez wahania, że decyzja o tym, by przestać jeść mięso była najlepszą, jaką kiedykolwiek podjąłem.

To przyszło bez wysiłku. Byłem gotowy. Byłem gotowy od kiedy miałem pięć lat.

Mój kolega Gene Baur, jeden z założycieli „Farm Sanctuary”, mieszczącej się w stanie Nowy York, również wiele widział. Jeździ teraz do gospodarstw rolnych i próbuje ratować zwierzęta, które zostały odrzucone, ponieważ nie mogą chodzić lub nie nadają się na sprzedaż. Oto historia którą mi ostatnio opowiedział.

Historia Gene Baura: *Wybawiciel*

Tę fermę produkującą wołowinę odwiedziłem kilka razy, dokumentując, jak traktowano cielęta, które były uwiązane za szyję, nie mogły chodzić lub nawet się obrócić. Żyły w ciemnych pozbawionych szyb oborach. Cielęta rosły i robiło się coraz tłoczniej. To wywoływało frustrację zwierząt. Pewnego dnia, gdy znowu przyjechałem na tę fermę, zobaczyłem, że klatki były puste, ponieważ cielęta zostały wysłane do rzeźni. Ale jeden cielak był zbyt chory, by wejść na ciężarówkę i upadł na drodze, gdzie zostawiono go, by dokonał żywota. Cielę leżało na boku. Zwierzę nie mogło podnieść nawet głowy. Gdy stanąłem przed nim, spojrzał na mnie. W jego oczach zobaczyłem strach, prawdopodobnie nie chciał już nigdy patrzeć na ludzi. To był upiorny moment; cielę było ciche. Cała obora była cicha i pusta. Zwierzęta, które były tu stłoczone od miesięcy, zostały zabrane, oprócz tego jednego zostawionego w przejściu. Wierzyłem, że mogę mu pomóc i zadzwoniłem po stróżów prawa; ale cielak nie przeżył. Cały czas prześladuje mnie myśl, że niektórych rzeczy nie jestem w stanie zrobić, ale staram się na tym nie skupiać.

W wylęgarniach, gdzie produkowane są kury noski, miliony niechcianych kurczaków płci męskiej odrzuca się każdego roku, ponieważ nie mają one wartości ekonomicznej – nie rosną wystarczająco szybko, by mogły być hodowane na mięso i nigdy nie będą znosiły jaj. Widziałem kontenery wypełnione tysiącami zmarłych i umierających męskich kurcząt; widziałem też jednodniowe pisklęta wyrzucone na rozrzutnik obornika, aby rozrzucić je po polu, jako obornik. Słyszałem słabe piski dochodzące z rozrzutnika. Kilka kurcząt starało się uratować, przysiadły na

martwych szczątkach innych kurcząt, próbując nie utonąć w gnoju. Jestem poruszony takim traktowaniem ptaków, symbolem powstawania nowego życia, które jest zabijane, natychmiast po wykluciu się ze skorupki.

Gdy dokumentowałem warunki panujące w teksańskich zagrodach, widziałem krowę w klatce z wygiętą na bok głową. Spytałem pracownika, co się stało, a on opowiedział, jak krowa została przywieziona do zagrody z cielakiem i jak zostały siłą rozdzielone, co jest powszechnie w przemyśle hodowlanym. Krowy mają bardzo silny związek ze swoimi młodymi, a gdy matka i cielak zostaną rozdzielone – zwykle pierwszego dnia – matka godzinami a czasami i dniami ryczy i płacze. Ta matka walczyła, by zostać przy cielaku, ale została powstrzymana i nie mogła za nim iść, gdy go odciągano. Gdy rzuciła się za nim, ktoś zatrzasnął bramę, a jej szyja została złamana. Jej szeroko otwarte, pełne strachu oczy, wodziły wokół. Czasami jej głowa bezwładnie zwisała, a ona nie mogła jej podnieść. Dało się zauważyć wyłobienie w kocy, w miejscu, gdzie jej głowa bujała się do tyłu i w przód. Czułem się chory, obolały i beznadziejnie bezsilny. Krowa miała być zabita na mięso, więc była mała szansa, że zostanie zabita wcześniej z powodu swojej dolegliwości.

A oto opowieść Josha Balka, który teraz pracuje w Humane Society⁵³ w Stanach Zjednoczonych.

⁵³ Stowarzyszenie Humanitarne (przyp. tłum.).

Często zadawane pytania – odpowiedzi udziela lekarz

KRĄŻY WIELE MITÓW I PRZEKŁAMAŃ NA TEMAT ŻYWIENIA, podejrzewam więc, że ty również możesz mieć parę pytań. Oto kilka z najczęściej zadawanych. Odpowiedzi udzielił dr Neal Barnard z Physicians Committee for Responsible Medicine. Jeśli masz więcej pytań, możesz skonsultować je na stronie www.pcrm.org.

1. Jak dostarczyć organizmowi żelazo, jeśli nie jemy czerwonego mięsa?

Najzdrowsze źródła żelaza to „zieleniny oraz fasole”. To znaczy, zielonolistne warzywa i wszystkie z grupy strączkowych. Te produkty spożywcze dostarczają ci również wapnia i innych ważnych minerałów.

Warzywa, fasole i inne zielone produkty zapewnią ci odpowiednią ilość żelaza. Badania pokazują, że wegetarianie i weganie zwykle absorbują więcej żelaza, niż osoby spożywające mięso. Witamina C podnosi przyswajanie żelaza, podczas gdy produkty nabiałowe w znacznym stopniu je redukują.

Żelazo występuje w dwóch formach. Rośliny zawierają żelazo z grupy niehemowej, które jest lepiej przyswajalne, gdy ciało ma niski poziom żelaza a mniej przyswajalne, gdy ciało ma już wystarczające zasoby żelaza. Natomiast mięso zawiera żelazo z grupy hemowej, które przedostaje się do twojego krwioobiegu, bez względu na to czy jest ci to potrzebne, czy nie. Skutkiem tego wiele osób ma w ciele za dużo żelaza. Nadmiar żelaza może zapoczątkować produkcję wolnych rodników, które przyspieszają proces starzenia, podwyższają ryzyko chorób serca i powodują inne problemy.

Trzeba postępować tak, by uniknąć anemii, ale też i nadmiaru żelaza. Prawdopodobnie najlepiej, aby hemoglobina pozostawała na niskim poziomie zakresu wartości. Jeśli masz dobry poziom energii, a twoja hemoglobina i hematokryty są na niskiej wartości zalecanej normy, to jest to przypuszczalnie najlepszy stan.

Poproś więc lekarza, by powtórzył badania laboratoryjne i by je śledził. Jeśli poziom hemoglobiny oraz hematokrytów spada, to oznacza to utratę krwi. Przyczyną może być menstruacja, ale też bardziej niebezpieczne krwawienie jelitowe.

2. Jakie jest najlepsze źródło wapnia i jak ono wypada w porównaniu z nabiałem?

Te same zielonolistne i strączkowe warzywa, które zapewniają żelazo, są również dobrym źródłem wapnia, a jego przyswajanie jest zwykle lepsze w porównaniu z wapniem zawartym w nabiale. Jedynym wyjątkiem jest szpinak, który ma dużo wapnia, ale jego przyswajalność jest niska. Natomiast brokuły, brukselka, jarmuż i inne popularne warzywa zielone zawierają wysoko przyswajalny wapń.

Jeśli chcesz, możesz też jeść produkty wzbogacone w wapń, jak müsli śniadaniowe i soki, chociaż produkty te zapewniają bardziej skoncentrowany wapń, niż jest to potrzebne. Warto zastanowić się nad utrzymaniem swoich kości w dobrym stanie. Badania pokazują, iż pomocne w budowaniu i utrzymaniu silnego układu kostnego są następujące czynniki:

- **Zażywanie dużej ilości ruchu.** Badania donoszą, że ćwiczenia fizyczne są kluczem do budowy mocnych kości (to ważniejsze, niż inne czynniki). Na przykład w opublikowanych w Brytyjskim Magazynie Medycznym badaniach, które przez okres piętnastu lat objęły 1400 osób odkryto, że ćwiczenia mogą być najlepszą ochroną przeciw złamaniom biodra, i że „zredukowane spożycie wapnia nie wydaje się być elementem zwiększającym ryzyko”. Badacze z Uniwersytetu Stanowego w Pensylwanii odkryli, że na gęstość tkanki kostnej w znacznym stopniu ma wpływ ilość ruchu, jaką dziewczyny zażywały, gdy były nastolatkami. W tym wieku buduje się od 40 do 50% ich masy szkieletowej.
- **Dostarczanie odpowiedniej ilości witaminy D.** Jeżeli w ogóle nie spędzasz czasu na słońcu (jeśli twarz i ramiona nie mają kontaktu ze słońcem – każdego dnia wystarczy około 15 minut), upewnij się, że dostarczasz witaminę D w suplementach lub jesz produkty w nią wzbogacone.
- **Wyeliminowanie białka pochodzenia zwierzęcego.** Białko zwierzęce powoduje ubytki wapnia z wielu powodów.
- **Ograniczenie spożycia soli.** Sól sprawia, że ciało traci wapń wraz z moczem.

- **Jedzenie dużych ilości owoców i warzyw.** Ludzie, którzy jedzą dużo warzyw i owoców rzadziej łamią kości. Prawdopodobnie po części dlatego, że warzywa i owoce zawierają witaminę C, która jest niezbędna do produkcji kolagenu, podstawowej macierzy kostnej.
- **Niepalenie.** Badania pokazały, że kobiety, które wypalały jedną paczkę papierosów dziennie, mają w okresie menopauzy o 5 do 10% mniejszą gęstość kości niż te, które nie paliły.

3. Czy dieta roślinna jest zdrowa dla kobiet w ciąży lub karmiących matek? Jak to jest w przypadku dzieci?

Dobrze zaplanowana dieta wegańska oraz inne typy diet wegetariańskich są odpowiednie na wszystkich etapach życia: w trakcie ciąży, w okresie karmienia, w wieku niemowlęcym, dziecięcym i dorosłym. Diety wegetariańskie oferują liczne korzyści, takie jak niższy poziom tłuszczu nasyconych, cholesterolu i białek zwierzęcych oraz zawierają dużo węglowodanów, błonnika, magnezu, potasu, folianu⁷⁷, antyoksydantów, takich jak witamina C i E, oraz fitosubstancji. Wegetarianie mają niższy wskaźnik masy ciała niż mięsożercy, a także niższy współczynnik zgonów z powodu chorób serca związanych z niedokrwieniem, niższy poziom cholesterolu we krwi, niższe ciśnienie oraz niższy wskaźnik zachorowań na nadciśnienie, cukrzycę typu drugiego, a także raka prostaty i jelita.

- dokument American Dietetic Association⁷⁸

w sprawie diety wegańskiej
oraz wegetariańskiej.

⁷⁷ Sól kwasu foliowego (przyp. tłum.).

⁷⁸ Amerykański Związek Dietetyczny (przyp. tłum.).

W siódmym wydaniu książki dr. Benjamina Spocka *Baby and Child Care* – ostatniego wydania opublikowanego za jego życia – znajdziemy wypunktowane rady dotyczące dziecięcej diety. Doktor Spock zalecił, by dzieciom serwować produkty diety roślinnej – diety wegańskiej – żeby poradzić sobie z niejadkami nie należy ich do niczego przymuszać, ale raczej znaleźć rzeczy, które będą jadły. Na przykład dzieciom może nie smakować gotowany szpinak, ale mogą lubić świeży szpinak, jako jeden ze składników sałatek. Często nie przepadają za bardziej egzotycznymi warzywami, ale smakuje im kukurydza, marchewka, fasolka strączkowa itd.

Praktycznie wszystkie dzieci lubią następujące produkty:

Strączkowe: gotowana fasola (można dodać pokrojone wegetariańskie parówki), zupa z soczewicy, zupa grochowa, groszek, kotlety z fasoli, hamburgery fasolowe

Warzywa: marchew, fasolka strączkowa, zupy warzywne, sałatki

Zboża: ryż, pełnoziarnisty chleb, płatki owsiane, müsli zalewane zimnym sojowym lub ryżowym mlekiem, kukurydza, wegańska pizza, spaghetti z gęstym sosem pomidorowym.

Owoce: jabłka, banany i wszystkie pozostałe

Produkty naśladujące mięso: wegańskie hamburgery, wegańskie parówki, itd. Te zrobione z soi mają

czynnik zapobiegający powstawaniu raka u dziewczynek i są zdrowe dla wszystkich dzieci.

Ważne jest też, by zapewnić odpowiedni zestaw witamin. Instytut PCRM wydał książkę pod nazwą *Healthy Eating for Life: For Children*⁷⁹, która szczegółowo opisuje żywienie wegańskich dzieci.

4. Czy należy na takiej diecie zażywać jakieś konkretne witaminy lub minerały?

Weganie zazwyczaj dostarczają organizmowi o wiele więcej witamin, niż osoby jedzące mięso. Mięso praktycznie nie ma witaminy C i jest również ubogie w wiele innych witamin. W przeciwieństwie do niego, warzywa, owoce i rośliny strączkowe (fasole, groch i soczewica) są bogate w witaminy. W badaniach kontrolnych, ludzie przechodzący na dietę wegańską, zwykle podwyższali spożycie wielu witamin i redukowali spożycie nasyconych tłuszczów i cholesterolu.

Temat witamin wymaga dodatkowego komentarza:

Witamina B12 nie jest produkowana przez rośliny czy zwierzęta, ale przez bakterie. Produkty pochodzenia zwierzęcego zawierają witaminę B12, która została wytworzona przez bakterie, występujące w układzie trawiennym. Zdrowszym źródłem jest multiwitamina dostępna w aptece. Szeroko dostępne są również suplementy B12.

Witamina D normalnie produkowana przez organizm poprzez kontakt skóry ze światłem słonecznym.

⁷⁹ *Zdrowe odżywianie dla życia: Dla dzieci* (przyp. tłum.).



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



KATHY FRESTON jest autorką wielu bestsellerów New York Timesa, skupiającą się na zdrowym życiu i świadomym odżywianiu. Wychowywana była na smażonych kotletach, panierowanych w serze grillowanych żeberkach, a także na waniliowych mlecznych szejkach. Gdy skończyła 30 lat została wegangą i odkryła tajemnicę zdrowia. Obecnie jest wybitnym autorytetem promującym weganizm na całym świecie.

Weganin ma świadomość jak jedzenie wpływa na jego zdrowie. Ma jednocześnie pewność, że jego decyzje nie szkodzą innym żywym istotom.

Z tej książki dowiesz się jak:

- ✓ dożyć w zdrowiu sędziwego wieku,
- ✓ bez wysiłku zrzucić zbędne kilogramy i utrzymać wymarzoną wagę,
- ✓ modyfikować ulubione potrawy by były smaczne i odżywcze,
- ✓ zredukować cierpienie zwierząt,
- ✓ obniżyć ryzyko zachorowania na raka, cukrzycę, a nawet cofnąć choroby, które już u Ciebie zdiagnozowano.

**To praktyczny przewodnik, dzięki któremu
zyskasz nie tylko zdrowie, ale i pełną harmonię.**

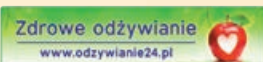
Teraz i Ty też możesz zrobić coś dobrego dla siebie i świata.

Kathy Freston pisze tak pięknie i przekonująco, że nawet największy mięsożerca wśród gwiazd rock'a zaczyna przysmatywać się nowym spojrzeniem ociekającym krwią proteinom.

– BONO, lider zespołu U2



Patroni:



Cena: 39,90 zł

ISBN 978-83-7377-546-6



9 788373 177546