



SAŅMONINGA MITYBA

IŠMINTINGAS PASIRINKIMAS



Turinys

Įvadas.....	3
Mitai apie vegetarizmą.....	5
Veiksmai ir pasekmės. Karma ir reinkarnacija.....	10
Kaip mes valgome.....	14
Didingieji vegetarai.....	19
Vaikai vegetarai: mitas ar realybė.....	25
Kaip tapti vegetaru.....	28
Organizmo valymo technikų svarba.....	31
Ligos – šiuolaikinės civilizacijos pakeleiviai.....	35
Sveikos ir sąmoningos mitybos taisyklės.....	39
Sveiki ir sąmoningi receptai.....	44
Apibendrinimas ir padėkos.....	62
Panaudotos literatūros sąrašas.....	63

Įvadas

Aš už gyvūnų teises ir už žmonių teises. Tai žmonijos tobulėjimo kelias. Abraomas Linkolnas

Sąmoningumas – svarbiausia žmogaus gyvenimo sudedamoji dalis, juk veiksmai, atlikti be suvokimo gali nešti pačias liūdniausias pasekmes. Šioje knygoje mes kalbėsime apie sveiką ir sąmoningą mitybą. Pasistengsime suvokti, kodėl dauguma žmonių, tarp kurių gerai žinomi mokslininkai, politikai, sportininkai, priėjo prie tokio mitybos būdo, kaip vegetarizmas. Kas paskatino juos padaryti tokį pasirinkimą? Noras pritraukti į save dėmesį ar žinios, padariusios juos neeiliniais žmonėmis?

Dabar daugelis žiūri į vegetarizmą kaip į naujovišką mitybos būdą, atėjusį iš kažkur toli. Tačiau ar taip yra iš tiesų? Ar tikrai žmogus „visada“ maitinasi taip, kaip tai priimta mūsų dienomis ir ar tai buvo norma mūsų protėviams?

Religiniuose dogmatuose atjautai visada būdavo paskirta ypatinga rolė. Žmogus, siekiantis harmoningo gyvenimo, neturi sukelti kančių kitoms būtybėms. Kiekvienas iš mūsų turi išreikšti rūpestį silpnesniems gyviams sutvėrimams ir tuomet mumis bus pasirūpinta iš aukščiau. Pagrindinis krikščionybės įsakymas „nežudyk“ lygiavertiškai pritaikoma visoms gyvoms būtybėms, o ne tik panašiams į save. Apie tai aiškiai kalba Kristaus amžininkai, kas iš pat šaknų prieštarauja gerokai vėlesniems jo mokymo komentarams. Ramybės evangelijoje nuo esėjų pasakyta:

„Ir numarintos būtybės jo kūne taps jo asmeniniu kapu. Nes Aš sakau jums tiesą: tas, kas žudo – žudo save, valgantis nužudytą kūną – valgo mirties kūną“.

Kitos religijos taip pat neaplenkė klausimo dėl gyvūnų. Mahometas apie tai sakė:

„Bijokite Dievo, nekankinkite gyvūnų. Naudokitės jais, kol jie klusniai tarnauja ir paleidinėkite juos, kai jie pavargo, ir duokite ji valias maisto ir atsigerti be žodžių“.

Atjautos koncepcija visoms gyvoms būtybėms – Budos mokymo esmė:

„Prisiminkite, ateityje gali ateiti tie, kurie įtakojami savo prisirišimo mėšai dėlios gudrius ir protingus argumentus, pateisinančius mėsavalgystę. Kaip ten bebūtų, mėsos vartojimas bet kokiame pavidale, bet kokių būdu, bet kokioje vietoje, vienareikšmiškai ir visiems laikams uždraustas. Aš niekam neleidau vartoti mėsos, neleidžiu ir neleisiu ateityje“.

Jogos pasaulėžiūros pagrindas yra ahimsa – nekenkimo praktika (atsisakymas kenkti, prievartos atsisakymas). Jogas negalės pasiekti kažkokių reikšmingų rezultatų ir tuo pačiu pasiekti pilną nušvitimą, jeigu šiame kelyje niekina kitas gyvas būtybes dėl asmeninių norų patenkinimo arba asmeninių tikslų pasiekimo.

Indų kastinėje sistemoje valgyti mėsą buvo leidžiama tik šudroms (žemiausiai kastai) ir kariams kšatrijams, kad būtų išsaugota gyvybė mūšio lauke.

Manu dėsniuose (Indų Vedose) pasakyta:

„Siela pati savyje yra ir savo teisėja, ir savo prieglobstis. Neįžeidinėk tavo suvokiančios sielos – aukščiausio vidinio teisėjo. Mėsos maistas negali būti gaunamas nekenkiant gyvūnams, o gyvūnų žudymas apsunkina kelią į palaimą“.

Prieš krikščionybės atėjimą į mūsų žemes (viso labo prieš 1000 metų), Rusioje buvo labai panašus gyvenimas. Skerdiena maitinosi smerdai (visuomenės atstumtieji), o taip pat vitiariai žygiuose ir mūšiuose, kai nebuvo kito maisto. Vesiai (šiuolaikiniai verslininkai) ir vedūnai (išminčiai ir visuomenės mokytojai, vadovai), neleisdavo sau vartoti mėsos. O aukojimai būdavo išskirtinai be kraujo.

Žmonės nuo pačių seniausių laikų siekdavo harmoningo gyvenimo su gamta, stengiantis gyventi pagal mūsų planetos taisykles. Normaliam žmogui prievarta yra svetima nuo pat gimimo: mažas vaikas norės apkabinti ériuką ir pažaišti su juo, ko negalima pasakyti apie jauną liūtą. Vaikus verčia valgyti tą maistą, kuris jiems nėra skanus, palaipsniui sukuriant įprotį, peraugantį į priklausomybę, kuri paskui ir tampa motyvu vartoti mėsą maistui. Dosnumas, meilė ir atjauta žmonių yra vertinami nuo pat senų laikų, tačiau deja, civilizacija diktuoja savo sąlygas. Vis dažniau siekiant naudos žmonės nepaiso etinių pagrindų ir ignoruoja savo sąžinę. Nors ir ne visiems toks gyvenimas yra prie širdies.

Dauguma žmonių visame pasaulyje, jausdami visą koncepcijos „imk iš gyvenimo viską“ menkumą, stengiasi gyventi pagal sąžinę, pripildydami savo gyvenimą meile ir rūpesčiu ne tik dėl asmeninio kūno. Tokie žmonės vertina bet kokią Gyvybę, atėjusią į šią planetą. Ir, žinoma, jie palaipsniui pradeda suvokti visą svarbą atsisakant nužudyto maisto dėl visuotinės gerovės.

Mes turime kūną iš mėsos ir kas dieną mums tenka rūpintis šiuo inžineriniu kūrėjo minties stebuklu. Todėl šioje knygoje mes taip pat paliesime klausimus, tolimus nuo religinių doktrinų ir panagrinėsime sveiką ir sąmoningą mitybą iš šiuolaikinio mokslo požiūrio taško, bandant suvokti:

„Ar reikia aukoti savo kūną kažkokioms koncepcijoms?“

Palaipsniui, žingsnis po žingsnio, mes nagrinėsime įvairius sveikos ir sąmoningos mitybos aspektus, kreipiantis į kompetetingų žmonių nuomonę, žvelgiant į mūsų praeitį ir nagrinėsime asmenybių patirtį, kurios vystantis mūsų civilizacijai tapo žinomomis figūromis.

Mitai apie vegetarizmą

„Nors pirmykštėje buityje, ypač medžiotojų-piemenų buityje, daugelis iš būtiniausių dalykų žmogui turėjo būti gaunama tiesiai iš gyvūnų, tačiau jau dabar žmonija tiek išsilaisvino nuo šios liūdno būtinybės, kad jau mąstomas poreikis visiškai nustoti su maistu, apranga ir viskuo kitu vartoti bet kokius gyvūnus, kad toliau tęstųsi žmonių tobulėjimas.“ D. I. Mendeleev

Šiame skyriuje bus nagrinėjami pagrindiniai argumentai, kuriuos duoda mėsos vartojimo šalininkai. Juk dažnai žmogui, siekiančiam pakeisti gyvenimo būdą, sunku susitaikyti su nežinojimu. Kad išsilaisvintume iš abejonių, panagrinėkime, kaip iš šiuolaikinio požiūrio taško mūsų organizme vyksta virškinimo procesai. Sustosime ties argumentais, kurie duodami gyvulinių baltymų vartojimo naudai.

1. Žmogus – plėšrūnas

Labai dažnai mėsos vartojimo šalininkai tvirtina, kad žmogus pagal savo anatominius požymius yra plėšrūnas. Duodami argumentai, kad žmogus turi iltis ir nagai ant rankų, kojų, kuriuos galima panaudoti kaip ginklą.

Iš tiesų žmogaus iltys silpnai išreikštos ir nesuteikia jokios reikšmės pavojui lyginant su kitų gyvūnų iltimis. Tam, kad būtų aiškiau, jūs galite palyginti vilko ir žmogaus žandikaulio sandarą ir be ypatingų anatominių žinių padaryti išvadas, kad jų dantys turi skirtingą paskirtį. Ilčių buvimas pas orangutangą nedaro jo plėšrūnu.

Žmogaus nagai greičiau apsaugo pirštus ir atlieka tam tikras padedančias funkcijas. Naminė katė geba atnešti daugiau traumų savo nagais, nei žmogus, naudojantis nagus.

Žmogus fiziškai pakankamai silpnas ir negali pavyti, užgraužti ir paskui sudraskyti didelio gyvūno. Mažai kuriam žmogui į galvą ateis mintis užpulti gyvą karvę, pasinaudojant gamtos duotu „plėšrūno potencialu“ – didelė tikimybė, kad tai pasibaigs jam liūdnei. Netgi pirmykščių žmonių „banda“ buvo negebantys be papildomų instrumentų pilnavertiškai medžioti. Laukinėje gamtoje nėra ginklų ir spąstų ir jeigu maitintis nužudytu maistu būtų natūralu žmogui, tai jam tektų tenkintis smulkiais graužikais, vabzdžiais ir pietų likučiais po gerokai sėkmingesnių medžiotojų. Nors mažai kas iš žmonių norės priskirti save lavonų valgytojams.

Žmogaus virškinimo traktas pakankamai stipriai skiriasi nuo plėšrūnų virškinimo trakto. Pradėkime nuo to, kad žmogaus organizme maistas praeina savo keliu 8-9 metrus, o pas vilką šis kelias sudaro viso labo 3-4 metrus.

Daug baltymų turintis maistas turi būti apdirbamas skrandžio sultimis su aukštu druskos rūgšties kiekiu ir pakankamai greitai judėti žarnynu. Baltyminėse struktūrose prasideda puvimo procesai, kai jie ilgai užtrunka žarnyne. Būtent tai paaiškina gerokai trumpesnę žarnyno ilgį pas gyvūnus.

Taip pat baltyminės struktūros, norint išvengti puvimo, turi praktiškai pilnai būti išstipintos skrandžio fermentais, kurių išskyrimas tiesiogiai susijęs su druskos rūgšties koncentracija. Jeigu palyginti rūgštinį ir šarminį skrandžio sulčių balansą pas vilką ir žmogų, tai vėl pasirodys, kad vilko virškinimo sistemoje paprasčiau vykdyti gyvulinio baltymo virškinimo procesą. Žmogui nepavyks pilnai išskaidyti baltymus savo skrandyje, o paskui puvimo procesai neišvengiami.

Rūgštinis-šarminis balansas arba pH, pas žmogų yra lengvo šarminimo zonoje ir normoje panašiai lygus 7,365. Todėl himus (maisto gabalėliai) judant virškinimo traktu bus šarminami ir rūgštingumas neutralizuosis.

Visiems žinomos lakto ir bifido bakterijos, plačiai išreklamuotos per TV, negali gyventi baltymų struktūrose ir rūgščioje erdmėje, jos auga ant augalinio maisto ląstelių. Todėl ištirpina tai, ko negalėjo skrandis, bus patogeninė pūvanti mikroflora, kuri žmogui yra agresyvi.

Taip pat žmogaus negalima priskirti žolėdžiams, dėl tų pačių organizmo sandaros skirtumų. Žmogui kramtyti šiaudus taip pat neprotinga, kaip ir valgyti mėsą.

Biologai jau rado artimiausius žmogaus „gimnaisčius“. Tai primatai. Jų DNR ir kūno sudėjimas maksimaliai panašus į žmogaus. Ir mityba taip pat bus maksimaliai panaši. Primatų raciono pagrindas yra švieži vaisiai, šakniavaisiai ir augalų stiebai – visa tai, ką mes pripratome matyti ant savo stalo, be skerdienos.

Nors yra duomenys, kad kartais primatai vartoja maistui vabzdžius arba smulkius gyvūnus – tai neženkla jų raciono procentas. Tolimoje šiaurėje, kai elnias neranda sau maisto, jis visiškai ramiai gali suvalgyti graužiką, tačiau niekas nesugalvos pavadinti jį visavaliu arba plėšrūnu, tuo labiau maitinti jį graužikais. Tokie veiksmai yra iššaukiami išskirtinio būtinumo, kad būtų išsaugotas kūnas, tačiau tai visiškai nėra įprasta norma.

2. Tik mėsoje yra būtinas aminorūgščių kiekis

Pradžioje verta suvokti, kad žmogaus organizmas maitinasi ląstelių lygyje. Tai yra žmogus statomas iš paprastų plytų, tokių kaip mikroelementai, aminorūgštys, riebalų rūgštys, paprastieji cukrai ir kiti.

Pabandykime išsiaiškinti kas yra aminorūgštys. Jeigu kalbėti paprasta kalba, tai sudedamosios dalys, iš kurių statomi baltyminiai junginiai – tai vienas iš trijų makrokomponentų (kartu su riebalais ir angliavandeniais), turintis pamatinę rolę gyvybinėje ląstelių veikloje, ypač liečiančios, pavyzdžiui, raumenų audinius.

Tam, kad būtų įsisavintos baltymų struktūros, organizmas turi išskaidyti jas į elementarias aminorūgštis. Būtent šias sudedamąsias ir galės panaudoti mūsų organizmas savo ląstelių kūrimui. Juos bet kuris baltymas, nepriklausomas nuo to, augalinis ar gyvulinis, gali būti įsisavintas tik aminorūgščių formoje. Tai sąlygota tuo, kad svetimas baltymas iš karto iššaukia imuninę reakciją organizmo viduje, nes savo paviršiuje neturi žymių, kad priklausytų šeimininko organizmui.

Aminorūgštys skirstomos į pakeičiamas – jas galima gauti transformuojant iš kitų medžiagų ir nepakeičiamas – kurių gavimas paprastomis biocheminėmis organizmo reakcijomis skaitosi neįmanomas. Iš tiesų gyvulinės kilmės baltymuose visas rinkinys sudarytas iš 28 aminorūgščių, įtraukiant 8 nepakeičiamas. Vieno konkretaus augalinio maisto ląstelė negali turėti tiek aminorūgščių. Tačiau niekas netrukdo žmogui vartoti keletą rūšių daržovių, vaisių, uogų, šakniavaisių, javų ar riešutų. Visa tai ir taip įeina į mūsų racioną ir papildo visą būtinų aminorūgščių atsargų kiekį.

Beje, esant tinkamam žarnyno darbui, organizmas gali gauti būtinas aminorūgštis iš mūsų mikrofloros (iš bifido ir laktobakterijų, apie kurias mes kalbėjome anksčiau). Juk bet koks mikroorganizmas yra taip pat sudarytas iš baltyminių komponentų, turinčių pilną aminorūgščių rinkinį. Pavyzdžiui, žolėdžių karvių žarnyne ir gorilų žarnyne, kurios maitinasi vaisiais, tokie mikroorganizmai susidaro pakankamu kiekiu. Normaliose sąlygose tas pats simbiotinės mikrofloros formavimosi procesas vyksta ir žmogaus žarnyne.

3. Vitaminas B₁₂ yra tik mėsoje

Vitamins B₁₂ rolė žmogaus organizme susijusi su kofermentiniu aktyvumu, tai yra be jo neįmanomos tam tikros cheminės reakcijos, tokios kaip transmetilinimo reakcijos, naujų aminorūgščių sintezė ir riebalų oksidacija. Tokiu būdu šio vitamino reikšmė gyvybinės veiklos procesuose yra nenuginčytina. Išnagrinėkime įvairius mechanizmus, kaip šis vitaminas patenka į mūsų organizmą. Skaitosi, kad B₁₂ pagrindu yra randamas tik gyvulinės kilmės baltymuose. Tačiau ar tikrai?

Kaip jau buvo paminėta aukščiau, mūsų virškinimo traktas gerokai ilgesnis už plėšrūnų virškinimo traktą. Kam mums reikalingi šie papildomi metrai? Dalis iš jų skirta gerokai ilgesniam fermentų apdorojimui, nukreiptam į angliavandenių ir riebalų įsisavinimui, kas svetima plėšrūnams, gaunantiems produktus su aukštu baltymu kiekiu ir skurdžiais angliavandeniais. Ir gerokai didesnė virškinimo trakto dalis paskirta simbiotiniam mikroorganizmų gyvenimui, gebančiam mums sintetinti negaunamus vitaminus, o kai kuriais atvejais aprūpinantys jais iki 100% paros poreikio.

Kaip mes jau išsiaiškinome, mūsų bifido ir laktobakterijos, dideliame kiekyje esančios žarnyne, geba sintetinti milžinišką kiekį mums reikalingų maistinių „plytų“ ir turi poreikį palankiai gyvybinei terpei. Tokia mikroflora užauga ant ląstelienos, kurios šaltinis yra daržovės, vaisiai, daiginti javai, sėlenos.

Čia svarbu paminėti, kad mūsų žarnyne gali gyventi ne tik mums dėkinga mikroflora, tačiau taip pat ir pūvanti, besiskaidanti mikroflora. Kadangi jos buvimo vieta viena ir ta pati, tai vyraus būtent ta, kuri gaus jai būdingą maistą. Gerovinei mikroflorai – maistas, kurį sudaro daug ląstelienos, pūvančiai mikroflorai – besiskaidančiai mikroflorai – rafinuoti produktai, pūvančiai mikroflorai – sudarantys aukštą baltymų kiekį. Todėl rūpinantis į mus patenkančio maisto kokybe, o taip pat sveika žarnyno būseną, mes pilnumoje gebame padengti vitamino B₁₂ poreikį, kuris pagaminamas storajame žarnyne, kur jis absorbuojamas kartu su vandeniu.

Atkreipiame dėmesį tų, kurie neišsivaizduoja savęs be išorinių vitamino B₁₂ šaltinių į tai, kad jis taip pat yra ir pieno produktuose, jūros kopūstuose, sojoje ir sojos produktuose, apyniuose ir mielėse. Galbūt neverta papildomai vartoti vitamino B₁₂, kuris būtinas žmogui, pseudovitaminu B₁₂, kuris randamas bakterijose, kaip spirulina, nes kol kas jo efektyvumas neįrodytas.

4. Mėsa suteikia jėgą, ištvermę, energiją

Dažnai tvirtinama, kad tik mėsa gali duoti gerą fizinę formą, o visi vegetarai silpni ir fiziškai negebantys dirbti.

Iš tiesų žmogui nesunku surinkti didelę masę su gyvuliniais baltymais. Tačiau auga riebaliniai, o ne raumenų audiniai. O nutukimas – tai viena iš pagrindinių šiuolaikinės civilizacijos problemų. Ir kaltas ne tik mažai judantis gyvenimo būdas, tačiau ir medžiagų apykaitos sutrikimai, susiję su alkoholio, tabako, dirbtinės kilmės cheminių junginių (konservantų, dažiklių, maisto priedų ir kitų) vartojimu, rafinuoto maisto ir to maisto, kuris sunkiai įsisavinamas, kuris yra pagrindinis balastas. Neadekvati mityba priveda prie to, kad organizmas dirba padidintu režimu. Virškinimo ir išskyrimo sistemų organai dėl pastovių stresų pradeda dirbti avariniu režimu, nepilnai išskaidant struktūras – jos atidedamos organizme. Mes tai pripratome vadinti šlakais, negalvodami iš kur jie atsiranda.

Netgi šiuolaikiniai dietologai pagrindiniu energijos šaltiniu laiko visiškai ne baltymines struktūras. Vienu iš pagrindinių svarbių energijos šaltinių organizmui yra gliukozė. Sportinių dietų pagrindas yra būtent gliukozė, o proteinais (baltymais) naudojami masės didinimui, neturintys ištvermei ir jėgai jokio santykio. Kai mūsų ląstelėse ir, kaip pasekmė, kraujyje gliukozės koncentracija krenta, organizmas pradeda naudoti jos atsargas iš savo rezervų. Tokiu rezervu yra glikogenas – angliavandenis, sudarytas iš gliukozės molekulių, sujungtų į grandinę, kuria organizmas sukuria atsargą pagrinde skeletiniuose raumenyse ir kepenyse. Esant būtinybei, organizmas greitai gali įdarbinti šią atsargą dėka fermentatyvinės sistemos. Jeigu raumenys apkrauti, tai juose esančio glikogeno atsargos pradeda virsti į gliukozę. Iš baltymų struktūros (mėsos) gauti gliukozė ypatingai sudėtinga ir nepatogu. Baltymų struktūros reikalingos tam, kad susikurtų naujos baltymų struktūros iš aminorūgščių, tačiau ne kaip energija jų darbui. Tai pagrindžiama tuo, kad daugumoje, energija mūsų organizme yra adenozino trifosforo rūgštis (ATF), kurias sukuria mitochondrijos mūsų ląstelėse. Šios medžiagos paskirtis „atiduoti“ elektronus ir paskui jį galima sulygtinti su elementais („baterijomis“) mūsų kūne.

ATF susidarymas aprūpinamas Krebso ciklu, leidžiančiu gauti ATF iš angliavandenių, riebalų ir baltymų. Verta paminėti, kad įsisavinant gliukozę šio ciklo naudingas veiksmo reakcijos koeficientas yra maksimalus, o jame naudoti baltymus ir riebalus numatyta tik išskirtiniais atvejais.

Siūlome išsiaiškinti, kaip galima išskaičiuoti įdėtą energijos kiekį mitybos produktuose, kurių etiketėse pažymėta „kcal“. Turint omenyje visą medžiagų sąveikų sudėtingumą ląstelių lygyje, energetinį naudingumą matuoti banaliai paprasta. Tam panaudojamas įrankis, kuris vadinasi kalorimetras, kuris yra specialus prietaisas, leidžiantis išmatuoti šilumos kiekį, kuris išskiriamas deginant jame produktus. Viena kalorija priimta laikyti šilumos kiekį, kuris būtinas tam, kad pašildyti vieną gramą vandens per vieną Celsijaus laipsnį. Tačiau žmogaus organizmas sudarytas gerokai sudėtingiau, nei arbatinukas. Praėjusio tūkstantmečio metodai, panaudojami energijos panaudojimo proceso aprašymui žmogaus organizme, akivaizdu, duoda nekorektišką informaciją.

Tam, kad pilnai būtų aprašytas šis santykis, įvykstantis tik vienoje ląstelėje, deja, neužteks resursų ir pačio galingiausio superkompiuterio.

Mūsų su jumis organizmas – sudėtinga ir subtiliai organizuota sistema, kurią pilnai išstudijuoti, remiantis tik prietaisais, iki šiol neįmanoma. Tai susiję su tokiais momentais, kaip pavyzdžiui, ypač mažos koncentracijos veikiančių medžiagų, o taip pat su tuo, kad faktorių kiekis, darantis įtaką vienai ar kitai organizmo reakcijai yra milžiniškas. Pavyzdžiui, registruoti hormoną melatoniną organizme išmoko vos prieš keletą metų, o procesai, vykstantys žmogaus smegenyse ir dabar pasilieka mažai suprantami mokslui.

Yra pasiūlymas, kad smegenų sandaros analizei reikalingas gerokai aukštesnio lygio analizatorius, nei pačios asmeninės smegenys. Kaip to pasekmė, daugelis eksperimentinių patirčių fiziologijoje sukurtos pagal „juodosios dėžės“ principą – mes duodame į ją signalą ir registruojame rezultatą, o kas vyksta viduje, mums pasilieka paslaptimi. Ir jau po to, statistikos pagrindu iš signalų ir rezultatų, moksliniuose rateliuose išstumiamos tam tikros teorijos. Energijos mainų procesai taip pat iki šių laikų nepermatomi mokslui. Todėl mūsų knygoje mes remsimės ne tik moksliniu požiūriu, turinčiu tikimybės pobūdį, tačiau ir faktus iš žinomų vegetarų gyvenimo, kurie maitinasi mityba be mėsos ilgą laiką, o tai ir visą gyvenimą ir pasiekė milžiniškų rezultatų.

5. Daržovėse yra nitratai ir GMO

Šiuolaikinė žemdirbystė labai dažnai naudoja genetiškai modifikuotas (GM) sėklas, o trąšos, naudojamos laukuose, kenksmingos žmogaus organizmui.

Deja, genetiškai modifikuoti produktai ir cheminės trąšos negali duoti žmogui naudos. Organizmas naudos papildomus resursus, kad perdirbtų ir pašalintų svetimą ir jam nebūdingą medžiagą. Tačiau gyvulininkystėje naudojami pašarai daromi iš augalinių produktų, kuriuose kenksmingų medžiagų dešimtis kartų daugiau, nes ribojimų „chemijai“ gyvulininkystėje gerokai mažiau, nei maisto pramonėje, be to, gyvūnų pašarai daugumoje ir yra būtent GMO produktai.

Taip pat gyvūnus maitina antibiotikais ir kitais stipriai veikiančiais preparatais, kad būtų sumažintas gyvulių sergamumas. Pastoviai deda anabolikus į kombikormą, kad būtų padidintas svoris. Didelė šių medžiagų dalis neįsisavina ir kaupiasi gyvūno audiniuose. Žmogus, kuris vartoja mėsą, visą šią cheminę „puokštę“ įdeda į savo vidų. Tai pražūtinga organizmui ir suteikia jam stiprią žalą. Iš pradžių tai gali būti nepastebima, tačiau su metais kūnas nusidėvės ir greičiau silps, nei pas žmones, kurie maistui nevirtoja mėsos produktų.

Taip pat neteisinga galvoti, kad augalinių GMO produktų vartojimas aktualus išskirtinai tik vegetarams. Žmonės, vartojantys savo racionui mėsą, negali apsieiti be garnyrų, dėl susidėliojusių mitybos normų ir yra priversti vartoti visas tas daržoves ir vaisius. Todėl svarbu tinkamai pasirinkti daržoves ir vaisius, o ne atsisakyti jų.

6. Vegetarai nemoka džiaugtis gyvenimui

Kai kurie laiko vegetarus užsidariusiais, nemokančiais bendrauti, agresyviais santykiuose su tais žmonėmis, kurie laikosi bendrai priimto mėsavalgiško mitybos būdo. Iš tiesų bendravimo problema susijusi su nekorektišku „mėsavalgį“ poelgiu, siekiančiu pasmerkti ne tokius, kaip jie, juokauti iš jų. Bandymai „padaryti gėrį“, primesti savo normas ir taisykles, netgi nesiaiškint perėjimo į vegetarizmą priežasčių, taip pat gali būti priimti negatyviai.

Pradedantiems vegetarams reguliariai tenka susidurti su aštriomis ir sudėtingomis situacijomis kolektyve arba šeimoje. Ir nestebina tai, kad jie stengiasi atsitraukti nuo šių puolimų ir bandymų padaryti juos „normaliais“. Tačiau bendraminčių visuomenėje tokie žmonės elgiasi lengvai ir ramiai.

Bendrai, vegetarai turi švelnų psichinį tonusą, tolygiai ir ramiai atlieka bet kokią darbą, yra ištvermingesni ir labiau myli darbą. Kadangi jie viduje švelnesni, jiems lengviau bendrauti su žmonėmis, jie komunikabilesni ir lengviau bendrauja. Gyvenimas jiems atrodo gražesnis ir ryškesnis, paprastesnis ir laimingesnis ne dėl to, kad jie vaikšto „su rožiniais beprasmybės akiniais“, o dėl to, kad jie nenešioja baimės, nevilties ir beviltiškumo akinių, kurie gaunami žudant mažuosius brolius.

Veiksmai ir pasekmės. Karma ir reinkarnacija

Visos kančios, kurias žmogus suteikia gyvūnams, iš naujo grįš pas žmogų. Pitagoras

Kalbant apie mėsos vartojimą, įprasta galvoti apie būtinybę gauti baltymų, aminorūgščių, geležies, nors gerokai svarbiau tokiuose apmąstymuose galvoti kitais terminais – karma ir reinkarnacija. Šie suvokimai seka mintimi sielą, kaip šešėlis seka paskui kūną.

Karmos dėsni galima suformuoti pakankamai paprastai:

„Viskas, ką jūs bepadarytumėte, viskas grįš jums atgal, viskas, kas su jumis vyksta – sąžininga grąža“.
Sutra apie karmos dėsni

Atliekant veiksmą, žmogus automatiškai paklūsta karmos dėsniui, pasmerkdamas save tų veiksmų rezultatams, kuriuos jis atliko, nepriklausomai nuo to blogi jie ar geri. Bet kokie poelgiai sąlygoti energijos, kuri pagal išsaugojimo dėsni negali tiesiog ištirpti erdvėje ir galutiniame variante visuomet grįš pas tą, kuris ją pagimdė. Karmos dėsnis ne tik rytų teorija – tai gamtos dėsnis, kuris veikia taip pat neišvengiamai, kaip laikas arba gravitacijos dėsnis. Kiekvienas veiksmas gimdo savo rezultatus, kurie ateis pas mus šiame arba būsime gimime. Karmos dėsnis glaudžiai susijęs su reinkarnacija.

Reinkarnacija numato, kad siela nepranyksta mirties akimirka. Apie tai kalbą senovinis „Mahabharatos“ epas:

„Atsiskyrusi nuo kūno siela nemiršta; veltui kalba neišmanėliai, kad ji miršta. Siela pereina į kitą kūno apvalkalą“.

Galima įsitikinti tuo, kad tai iš tiesų taip išanalizavus medžiagą, liečiančią įvairių žmonių praėjusių gyvenimų prisiminimus. Šie duomenys nėra viešinami, tačiau juos visada galima rasti Internete, toks rinkinys yra tinklapyje oum.ru skiltyje „Reinkarnacija“. Didelį darbą šioje kryptyje atliko daktaras Raymond Moody, ištyręs ir išanalizavęs šimtus praėjusių gyvenimų prisiminimų atvejų. Turtinga pristatomosios medžiagos bazė rodo: prisiminę praėjusius gimimus žmonės be vargo orientuodavosi svetimuose miestuose, žinodami kokioje gatvėje yra jų „praėjęs“ namas, iš atminties galėjo papasakoti detales apie savo buvusių giminaičius arba parodyti, kur stovėjo baldai prie keletą dešimtmečių dar iki jų dabartinio gimimo. Ir tokių pavyzdžių yra nesuskaičiuojami kiekiai, kuriuos rado įvairūs mokslininkai.

Atgimdami mes pamirštame apie savo buvusių gyvenimus. Apaugdami materija motinos iščiose, siela patiria nepakenčiamas kančias, prisiminimai apie juo būtų nepakenčiami, todėl gimimo metu sąmonė „formatuojasi“ ir žmogus ateina į šį pasaulį nieko neprisimindamas.

Tačiau galima pabandyti atstatyti prarastą informaciją. Tam egzistuoja tiek naujos metodikos, pavyzdžiui regresinė hipnozė, taip ir senoviniai metodai, kurie patikrinti laiku ir žmonėmis: panirimas į asmeninės sąmonės gylį per dėmesio koncentraciją.

Žmonių, kurie per asmeninę patirtį suvokė karmos ir reinkarnacijos ryšį, gyvenimas kardinaliai keičiasi. Be filosofinio, jie suvokia ir „praktinę“ šių gyvenimo formulių reikšmę.

Gavę praėjusių gyvenimų prisiminimų patirtį aiškiai supranta, už ką juos gyvenimas baudžia arba apdovanoja gerove. Tokie žmonės įgauna galimybę atsekti ryšį tarp poelgiais ir įvykiais, kurie išsitempę laiku ir turi ryšį su skirtingais gimimais. Prisiminus praėjusius gimimus, jie suvokia, kad niekas jų gyvenime nevyksta tiesiog taip:

„Ne kas kitas renka (žmogaus) atliktus veiksmus, o patsai, kas sukūrė ir jo dalia – džiaugsmas arba liūdesys. Ką jis atliko, tas jam ir duodama atgal. Atliktas veiksmas neišnyksta. Nedorieji gali būti geriečiai (praeityje), o geriausi iš žmonių – nuodėmingi. Šiame pasaulyje žmogų seka jo atlikti veiksmai. Jis atsiranda šviesoje jau apkrautas jais“. Mahabharata

Visas mūsų gyvenimas – tai sąlygotų įvykių karminių ryšių vystymas. Įprastam žmogui gyvenimas vyksta kaip atsitiktinumų ir netikėtumų rinkinys, o tuo tarpu dėmesingajam – tai kas vyksta suvokiama, kaip dėsniumų grandinė.

Daugelis iš mūsų susimąsto apie mažų vaikų likimus: kodėl vieni iš jų gimsta gerovėje, o kiti išgyvenimo ribose, vieni ligoti, o kiti sveiki. Nors šiame gyvenime vaikai, akivaizdu, nesusipėjo dar nieko atlikti, jie gauna grąžą už poelgius, atliktus praėjusiuose gimimuose.

Mėsos vartojimas tiesiogiai susijęs su nužudymo karmos sukauptimu. Žmogus savarankiškai atima kitų gyvybes arba moka už šį nužudymą, tai jis savo būsimuose gimimuose taip pat bus užmuštas.

Budai priklauso šie žodžiai:

„Visi dreba prieš bausmę, visi bijo mirties – pastatykite save į kito vietą. Negalima nei žudyti, nei skatinti žudyti“. Dhammapada.

„Pastatyk save į kito vietą ir daryk tai, ką norėtum gauti pats“. Vadovaujantis šia taisykle, labai lengva gyventi pagal sąžinę darnoje su aplinkiniu Pasauliu. Visos gyvos būtybės turi nemirtingą sielą, atėjusią į šį pasaulį sukaupti tam tikrą patirtį. Atimti tokią galimybę iš sielos, sunaikinus kūną dėl asmeninio pasitenkinimo, pastačius savo interesus aukščiau kitos būtybės interesų – ypatingai egoistiškas poelgis.

Įsakymas „nežudyk“ yra daugumos religijų ir asmeninio tobulėjimo sistemų pagrindas. Vartojant krikščionišką terminologiją, galima pasakyti, kad nužudymas – tai visuomet įsimaišymas į dievo planą. Be ypatingos būtinybės nederėtų žudyti netgi pačio mažiausio vabzdžio. Jeigu jis atsirado šioje planetoje, reiškia jo buvimas yra būtinas. Nutraukiant netgi vabzdžio gyvenimą, individas bando ant savęs paimti kūrėjo rolę. Šiandieną dauguma žmonių galvoja, kad išauginti vištą ir nupjauti jai galvą, kad suvalgyti – tai normalu. Tačiau bet kokia gyva būtybė, kuri gimsta šiame pasaulyje, turi savo likimą ir interesus, tegul netgi primityvius iš mūsų požiūrio taško. Įsimaišydami į gyvenimo aplinkybių eigą, žmogus tuo pačiu „leidžia“ kažkam kitaip taip pat daryti poveikį jo likimui.

Jeigu nešališkai pažiūrėti į civilizacijos tobulėjimą šioje planetoje – ji lydima pastovių karų. Tačiau toks galingas agresijos pasireiškimas – tai viso labo visuomenės elementarių moralės normų pažeidimas. Levas Tolstojus pasakė apie šį dėsniumą taip:

„Kol egzistuoja skerdyklos, bus ir karai“.

Karmos dėsnis veikia ne tik atskirai būtybei, tačiau ir šeimai, visuomenei, nacijai, tautai arba netgi visos planetos gyventojams.

Jeigu kiekvienas iš mūsų laikosi kūrimo dėsnių, tai nuo to išlošia visa visuomenė. Jeigu visuomenėje prileidžiami nuodėmingi, neteisingi ir prievartiniai veiksmai, kaip pasekmė ji kentės dėl kolektyvinės karmos, tai yra nuo karo, gamtos katastrofų, aplinkos nelaimių, ligų, epidemijų ir taip toliau.

Tam, kad suvokti, ką mes kuriame, kokią karmą kaupiame, verta susimąstyti apie tai, kaip mėsa atsiduria ant mūsų stalo, sakykime, suvokti technologinį procesą. Visiems žinoma, kad kotletai neauga ant medžių ir tam reikėjo užmušti kiaulę arba karvę. Užmušti naudojant pakankamai žiaurius būdus. Užtenka vieną kartą dėmesingai pažiūrėti filmą „Žemiečiai“, kuriame be pagražinimų parodytas pilnas nužudymo ciklas gyvūnų konclageriuose, kad suprasti, kiek šie metodai tolimi nuo humaniškumo. JAV parlamentas priėmė įstatymą dėl šio filmo uždraudimo, nes jis gali padaryti įtaką ekonomikai, sumažinti mėsos vartojimą šalyje, tačiau Rusijoje jis kol kas leidžiamas ir jį galima rasti tinklapyje oum.video.

Kartu su mėsa žmogus gauna to siaubo ir baimės energiją, ką iškentėjo nelaimingas gyvūnas ir jau dabar, šiame gyvenime, pradeda kentėti ir bijoti:

„Tas, kuris nori maitinti savo kūną valgydamas kitų gyvū būtybių kūnus, gyvena kančiose nepriklausomai nuo to, kokioje gyvybės formoje jis gimsta“. Mahabharata

Baimės vibracija išsaugoma mėsoje hormonų lygyje ir prisiskverbia per maistą į žmogų, atnešdamas į jo gyvenimą baimę ir siaubą. „Mėsavalgiai“ bijo įvairių dalykų. Pavyzdžiui to, kad nustojus valgyti mėsą, jie sulieknės, todėl, kad jiems neužteks baltymo. Nors stereotipas, kad esant ūgiui, pavyzdžiui, metro septyniasdešimties, reikia sverti septyniasdešimt kilogramų, neturi jokio pagrindo. Daugelis didingų žmonių gyvena nesusimąstydami apie savo svorį. Juos kankino klausimai, išeinantys už banalaus fizinio kūno ribų, kas ir davė jiems galimybę tapti žinomomis figūromis šiame pasaulyje. Daugelis bijo, kad nustojus valgyti mėsą jie susirgs, pas juos prasidės fiziniai negalavimai arba jų smegenys pilnavertiškai nesivystys.

Situacijos niekšingumas yra tame, kad kuo daugiau jie valgo mėsą, tuo daugiau bijo. Kažkokia prasme, mėsos vartojimo maistui palaikymas – tai sąmoningai naudojama visuomenės kontrolės sistema: prislėgtą, išgąsdintą būtybę lengviau valdyti. Visuomenę sąmoningai, jau prieš tūkstantmečius, „pasodino“ ant mėsos. Reikia tiesiog paimti ir nustoti valgyti gyvūnų lavonus, nustojus galvoti apie „gyvulinių baltymų svarbą“, „geležį, esančią mėsoje“ ir kitus dalykus, kuriuos mums taip uoliai primeta nuo pačios vaikystės.

Kad suvokti problemos globalumą, įsivaizduokite sau šeimą, vartojančią mėsą kiekvieną dieną. Kiek gyvū būtybių nužudymų, kurie norėjo ramiai ganytis arba plaukioti, jie apmoka kiekvienais metais? Negatyvią karmą taip pat gauna ir darbininkas, dirbantis, pavyzdžiui fermoje arba paukščių fabrike ir tas, kuris šį nužudymą „užsakė“:

„Leidžiantis [užmušti gyvūną], skrodžiantis [skerdieną] nužudantis, perkantis ir parduodantis [mėsą], gaminantis [iš jo maistą], paduodantis [jį ant stalo], valgantis – visi jie žudikai“. Manu-Smriti.

Valgydami mėsą žmonės visiškai nesusimąsto apie pasekmes. Dabar šioje šeimoje viskas gerai, yra butas, automobilis. Kaupdami per didelį negatyvios karmos kiekį, jie gyvena slopindami viską aplinkui save ir tuo pačiu turi visas materialias geroves. Būtent dėl tokių žmonių kažkam gali susidaryti įspūdis, kad karmos dėsnis neegzistuoja. Tačiau kas jų laukia būsimoose gimimuose? Jiems teks grąžinti karmines skolas. Tai yra nesuskaičiuojamą daugybę gyvenimų iš eilės jie atgims gyvūnu, kad būtų paskersti dėl mėsos:

„Mane (mam) tas (sa) tegul valgo būsime pasaulyje, mėsą, kurią aš valgau čia!“ - taip išminčiai paaiškina žodžio mėsa (mamsa) reikšmę. Manu-Smriti.

Iš karmos požiūrio taško, žmogui vartoti mėsą įmanoma dviem atvejais. Pirmas: jūs arba jau buvote gyvūnu, jus žudė ir jūsų kūną valgė daugybę kartų ir dabar jūs tiesiog atidirbinėjate savo karmą.

Antras variantas blogesnis – jums teks ateityje gimti kiaule arba karve ir tuomet jus žudys ir pjaustys, pjaustys ir žudys. Bet koks poelgis gali būti traktuotas kaip ateities formavimas arba kaip variantas „laba diena iš praeities“. Kaip suprasti, kuris jūsų atvejis? Jeigu jūs vartojate mėsą, tačiau toliau vystotės, galbūt jūs iš tiesų atidirbinėjate karma. Jeigu tuo tarpu jūs degraduojate, labiausiai tikėtina, tai jūsų ateities karma.

Kalbant apie būsimus gimimus gyvūnų pasaulyje, galima nepamatyti nieko tragiško. Tačiau dideliame apgailėstajam, patekti į gyvūnų pasaulį lengva, o štai ištrūkti iš ten ypatingai sunku. Jeigu žmogus vieną kartą gimė kiaule, kelią atgal į žmonių pasaulį jam bus rasti ypatingai sunku. Gyvūnų sąmonės lygis ant tiek žemas, kad galvoti apie asmeninį vystymąsi ir asmeninį tobulėjimą jiems praktiškai neįmanoma, nors sutinkami ir atjautos, dvasingumo atvejai tarp gyvūnų. Šis šansas vienas prie milijardo.

Daugelis pagalvos: „Taip, mėsos vartojimas – sunki karma, tačiau aš ją valgiau trisdešimt (keturiasdešimt, penkiasdešimt ir panašiai) metų, kodėl reikia užbaigti būtent dabar?“ Jeigu jums atėjo informacija, kad tai pavojinga jūsų ateičiai ir jūs galėjote tai suvokti, tai iš tiesų laikas pašalinti mėsą iš raciono. Iš dešimties žmonių, perskaičiusių šį tekstą – devyni nieko neišgirst ir nesupras, toliau gyvens taip pat, kaip gyveno ir kitame gimime bėgios su uodega. Tačiau pas vieną, galbūt, „įsijungs“ smegenys ir suvokimas to, kad būtent dabar jis formuoja savo ateitį. Visi žmonės šiame pasaulyje gyvena skirtingai. Vieni sužinoję apie karmos dėsnį susimąstys ir pasistengs pakeisti savo gyvenimą, kiti – bandys uoliai „netikėti“ juo, nes tai baisu. Gerokai paprasčiau toliau gyventi tą sotų ir patogų gyvenimo būdą, prie kurio jie priprato. Išmintingas žmogus, nors šiek tiek galvojantis ne tik apie save, negalės maitintis produktais, kurie gauti per nužudymą. Negalima gyventi vardan kitų kančių, kad ir kas tai bebūtų. Tas, kuris valgo mėsą, stato savo interesus aukščiau kitų gyvūnų būtybių ir daro tai todėl, kad nesupranta arba nenori suprasti karmos dėsnių, nežino apie reinkarnaciją. Reikia įvaldyti tam tikrą išmintį ir stengtis atsekti savo poelgių pasekmes. Visatos karmos dėsniai ženkliai skiriasi nuo bendrai priimtų suvokimų ir etinių-moralinių normalų, kurios dabar egzistuoja šioje planetoje. Galbūt kažkam skerdienos vartojimas maistui – norma, tačiau verta susimąstyti prie kokių pasekmių privės šios normos laikymasis.

Kaip mes valgome

Seniau nebuvo jokio poreikio gydytojų kiekio padidėjime, nei tokio kiekio gydomųjų instrumentų ir vaistų. Sveikatos išsaugojimas buvo paprastas dėl paprastos priežasties. Maisto įvairovė išplatino įvairias ligas. Atkreipkite, kokį didelį gyvenimo kiekį naudoja vienas skrandis – žemių ir jūrų ištuštintojas. Liucijus Anėjus Seneka.

Mityba yra dalis mūsų gyvenimo ir ant tiek įprastas procesas, kad mes dažnai nustojame apie jį susimąstyti ir kontroliuoti. Ką ir kaip mes valgome, iš kur atsiranda mitybos produktai ir, svarbiausia, dėl ko mes tai darome ir prie kokių pasekmių tai gali privesti?

Taigi, dėl ko mes valgome? Atsakymas, atrodytų, yra jų paviršiuje. Mes valgome tam, kad palaikytume organizmo gyvybinę veiklą. Tačiau kodėl tuomet produktų pasirinkimas kartais būna neadekvatus? Juk akivaizdu, kad keletas šviežių daržovių ar vaisių organizmui bus gerokai naudingiau, nei pavyzdžiui, čipsų pakelis su limonadu.

Mokslu įrodyta, kad pasirinkimą ne visada darome mes patys. Iš fiziologinio požiūrio taško, mes esame simbioze su bakterijomis, gyvenančiomis mūsų organizme. Žarnyno mikroflora ir parazitiniai organizmai, turintys tam tikrą poveikio mechanizmą žmogaus smegenims, skatina mus valgyti tai, kas būtina jų gyvybinei veiklai. Tokiu būdu fizinis kūnas daro įtaką mūsų sąmonei ir poelgiams. Kaip taisyklė, organizmas reikalauja to, prie ko mes jį pripratino. Taigi, didelis šlakų kiekis, pripildytas pūvančios organizmo mikrofloros toliau reikalauja grubaus, sunkaus arba prastai virškinamo maisto. Ir atvirkščiai, švarus, sveikas organizmas prašys atitinkamos mitybos – paprastos, lengvos ir naudingos, būtent tokia substrate efektyviai dauginsis naudinga simbiotinė mikroflora. Tai viso tik vienas iš faktorių, kad ir kaip tai keistai skambėtų, mes valgome tam, kad maitintume asmeninio žarnyno mikroflorą.

Iš tiesų mes valgome, kad padaryti mūsų gyvenimą įdomesniu. Šiuolaikinio žmogaus gyvenimas pakankamai vienodas: jis sudarytas iš pilkų, nuobodžių pastatų aplinkui, monotonių, neįdomių veiksmų darbe. Jame trūksta emocijos, išpūdžių, įvairovės, ryškių spalvų. Šiuolaikinėje visuomenėje maistas ir viskas, kas su juo susiję, tapo dėmesio centru. Gyvenimas tiesiogine to žodžio prasme sukasi aplinkui maistą. Būtent todėl, vietoj to, kad praleisti dieną gamtoje, mes stengiamės „surinkti“ būtiną emocijų gamą per skonius. Iškeičiame bendravimą su artimais žmonėmis, kurį pavogė šiuolaikiniai gadžetai, į bendravimą su šaldytuvu ir keptuve. Maistas iš tiesų daro įtaką mūsų psichikai.

Dažnai alkio jausmas pas šiuolaikinį žmogų atsiranda ne dėl maistinių medžiagų trūkumo kūne, o greičiau, nuo išsekusios psichikos. Pavyzdžiui, patyrus stresą, mes pradėdami jausti alkį. Arba po darbo, atėję namo ir atsipalaidavę, norim užvalgyti savo nuovargį arba per didelę įtampą, nežiūrint į tai, kad vakare valgyti nėra ypač naudinga. Atvirkščiai, kai žmogus labai laimingas arba įsitraukęs į kažką, jaučia didelį įkvėpimą, jis gali nekreipti dėmesio į alkį arba iš viso jo nepatirti. Maistas yra šaltinis ne tik mitybos medžiagų fiziniam žmogaus kūnui, tačiau ir formuoja jo emocinį potencialą. Organizmas, visų pirma, reikalauja psichinio papildymo, o paskui kalorijų.

Tačiau „maitinti save“ galima skirtingai. Pataikaujant savo neigiamiems charakterio bruožams, žmogus įgauna harmoningų skonio pojūčių sutrikdymą, kas galutiniame rezultate, atsiliepia jo fizinei sveikatai. Iš tiesų žmones traukia būtent prie tų skonių, kurie jiems draudžiami. Pavyzdžiui, turintis pikta ir užsidegantį charakterį, tikėtina, mylės aštrų maistą, nors kaip tik nuo jo jam geriausia atsisakyti.

Tam, kad geriau suvokti šį mechanizmą, pažiūrėkime kokią įtaką žmogui daro skoniai. Įvairūs produktai daro poveikį per šešis skonius: saldus, rūgštus, sūrus, kartus, aštrus ir sutraukiantis. Teisingo skonio pasirinkimas skirtingais periodais padeda palaikyti vidinį balansą, kompensuoti psichikos būsenos pusiausvyros nebuvimą, tačiau neverta matyti produktuose panacėjos. Padaryti savo gyvenimą pilnesnį galima ir daugeliu kitų būdų.

Saldus skonis

Saldus skonis kontroliuoja greitį, kuriuo mūsų kūnas perdirba maistą į energiją. Saikingu kiekiu produktai su saldžiu skoniu yra maistingi ir naudingi kūnai. Vidutinis saldumas – tai antitoksinas, kuris subalansuoja ir pagerina penkias jusles.

Kai įvyksta saldaus skonio perteklius, atsiranda svorio padidėjimas, kūne kaupiasi kenksmingi riebalai ir skysčiai, kurie sumažina šilumą ir gyvybines jėgas, padeda atsirasti įvairioms limfiniams, liaukų ir metaboliniams sutrikimams.

Įprastai saldus skonis traukia žmones, kurie yra tingumo būsenoje. Pastebėta, kad daug saldaus, ypač vakarais, vartoja tie, kurie stengiasi pabėgti nuo savo problemų sprendimo. Šis skonis verčia mus jaustis ramiais ir patenkintais. Tačiau deja, tai viso labo laikinas efektas ir su savo problemomis vis tiek anksčiau ar vėliau teks susidurti.

Rūgštus skonis

Rūgštus skonis reguliuoja metabolizmą, daro įtaką autonominei nervų sistemai, kuri savo ruožtu reguliuoja širdies raumens ir liaukų darbą. Saikingais kiekiais rūgštūs produktai padeda vystyti ir palaikyti kūno šilumą ir apetitą. Šis skonis daro įtaką tam, koku būdu kūnas ir protas „kalba“ tarpusavyje. Rūgštūs produktai daro įtaką virškinimui, gerina lietimą pojūčius. Per didelis vartojimas priveda prie fizinės ir psichinės apatijos. Rūgštus skonis gali per daug stimuliuoti troškulį, iššaukti karščiavimą ir proto aptemimą.

Pykinimas ir skausmai galūnėse taip pat gali būti susiję su per dideliu rūgštaus skonio pertekliumi. Piktnaudžiavimas rūgščiais produktais gali rimtai susilpninti imuninę sistemą ir padaryti organizmą pažeidžiamą infekcijoms ir pavojingą organų ir sistemų disfunkcijoms.

Norą valgyti aštriai turi išskaudinti žmonės, turintys polinkį į audringą emocijų išreiškimą.

Sūdytas skonis

Sūdytas skonis daro įtaką kūno energijos išskyrimui. Kai šis skonis išbalansuotas, priklausomai nuo vyraujančio žmogaus temperamento, jis arba blogai miegos, arba bus nervingas, arba kentės nuo vidurių užkietėjimo arba viduriavimo. Balanso atstatymui rekomenduojama vartoti žalumynus. Tinkamai naudojant sūdytą skonį pašalinami daugelis fizinių negalavimų, tokių kaip vidurių užkietėjimas, skysčio užsilikymas organizme ir skausmai sąnariuose. Jis pagerina sveiką prakaito išskyrimą, aktyvuoja apetitą ir palaiko kūno šilumą.

Per didelis sūdyto maisto vartojimas gali iššaukti įvairius odos susirgimus, susijusius su limfine sistema ir inkstais, įskaitant odos lupimąsi, odos pleiskanojimą, o taip pat plaukų iškritimą. Per didelis sūdyto skonio kiekis iššaukia priešlaikinį senėjimą, sumažina kūno svorį dėl skysčio praradimo.

Nervingi ir įsitempę žmonės turi poreikį vartoti per daug sūraus maisto, nors jiems to daryti negalima. Su šiuo skoniu taip pat susijęs noras turėti kaip įmanoma daugiau ir kaupti, gauti materialias geroves. Tačiau nedideliais kiekiais druska padės tapti aktyvesniais ir energingesniais.

Kartus skonis

Kartus skonis labiau, nei bet koks kitas, daro įtaką hormonų sistemos efektyvumui. Saikingu kiekiu šis skonis gerina apetitą, stimuliuoja atmintį, pašalina troškulį, apriboja infekcijų plitimą, pašalina alpimą, veikia kaip antibakterinė ir antitoksinė priemonė, kuri trukdo atsirasti per dideliame riebalų kiekiui. O per didelis kartaus vartojimas nusilpnina kūną.

Patiriantis sunkumus ir praradimus žmogus nesąmoningai siekia karčių produktų. Kartus skonis padeda atsikratyti nuo tinginystės, bukumo, apatijos, naudingas tuo, kas gyvena vidiniame ilgesyje. Kartus skonis padeda atverti protą, daro sąmonę gerokai jausmingesne ir stiprina visas psichines funkcijas, padidina suvokimo lygį, leidžiantį gerokai subtiliau reaguoti į aplinkui supantį pasaulį.

Sutraukiantis skonis

Sutraukiantis skonis daro įtaką visų kūno sistemų cirkuliuojančioms funkcijoms, osmoso slėgiui, kraujo kokybei ir naudingų skysčių kiekiui. Saikingu kiekiu šis skonis padeda išgydyti depresiją ir apatiją, pagerina veido spalvą ir pašalina nuo vyresnio amžiaus spuogu, padeda odai pasilikti jaunai, užgydo sąnarių ir organų traumas. Per didelis maisto vartojimas su sutraukiančiu skoniu padidina skrandžio ir žarnyno išsipūtimo jausmą, padeda augti pilvui, gali stimuliuoti gleivių ir limfos susidarymą, kas iššaukia dujų perteklių viršutinėje virškinimo trakto dalyje, o taip pat iššaukia anginą ir nestabilių širdies ritmą. Sutraukiantis skonis geba aptemdyti sąmonę.

Užsispyrę, atkaklūs, nesivaržantys žmonės mėgsta per daug sutraukiančio skonio. Sutraukiantis skonis turi raminantį poveikį.

Aštrus skonis

Aštrus skonis gali ir sustiprinti, ir nusilpninti imuninės kūno sistemos funkcijas, reguliuoja uždegimines reakcijas. Šis skonis sustiprina šilumą kūne, tuo pačiu padeda virškinimui, pagerina apetitą, padeda išgydyti daugumą gerklės ligų ir išvalo pažeistus audinius. Per dideliuose kiekiuose pažemina reproduktyvinių skysčių gamybą pas vyrus ir moteris, išsekina organizmą, sustiprina šalčio krėtimą ir iššaukia apalpimą, sumažina mobilumą talijoje ir viršutinėje liemens dalyje. Per daug aštrus maistas nusilpnina gyvybines kraujo jėgas, kitus skysčius audiniuose.

Polinkį aštriam maistui patiria pikti, per daug temperamentingi žmonės. Šis skonis tinka žmonėms su neišmanančia sąmone – vangiams, depresyviems arba turintiems motyvacijos trūkumą.

Ajurveda apie maisto įtaką sąmonei

Vedami sveiko ir sąmoningo principo (здравомыслия), dabar kreipsimės į ajurvedą – senovinį mokslą apie harmoningą ir sveiką gyvenimą, kuris nagrinėja ne tik grubų fizinį kūną, tačiau ir subtilius kūnus, energetiką ir žmogaus psichiką kaip susijusius tarpusavyje. Ajurvedoje atsižvelgiama į tą faktą, kad maistas, neskaitant kūno, taip pat daro įtaką protui ir sąmonei. Kartu su fizine konstitucija, kuri nustatoma trimis došomis, egzistuoja psichinė konstitucija, kuri charakterizuojama trimis gunomis (arba savybėmis): satva – gerovė, radžas – troškimas ir tamas – neišmanymas. Šios trys gunos pastoviai daro įtaką bet kokio žmogaus sąmonei. Dėka satvos mes išsaugome sąmonę ir iš naujo prabundame kiekvieną rytą. Dėka radžaso mūsų mintys, jausmai ir emocijos pradeda judėti ir gauna galimybę kurti. Dėl tamaso mes tampame pavargę ir jaučiame sunkumą, be tamaso neįmanomas miegas.

Pažiūrėjus į tai iš kito požiūrio kampo, galima pasakyti, kad satva duoda aiškumą, radžasas suvokimą, o tamasas leidžia nusėsti ir kauptis gyvenimiškai patirčiai. Tokiu būdu maistą priimta skirstyti į satvinį, radžasinį ir tamasinį, atitinkamai su tuo, kokias proto savybes jis išreiškia.

Satvinis maistas lengvas ir lengvai virškinamas. Jis duoda suvokimo aiškumą, padeda vystyti meilę, atjautą, asketizmui ir atleidimui. Satviniam maistui priskiriami, pavyzdžiui, vaisiai, garuose pagamintos daržovės arba šviežios sultys.

Radžasinis maistas yra, kaip taisyklė, karštas, pikantiškas ir sūdytas, su dirginančiu ir stimuliuojančiu poveikiu organizmui. Neretai jis būna tiek patrauklus, kad pradėjus jį valgyti, sunku sustoti. Radžasiniam maistui priskiriami aitrūs ir aštrūs patiekalai ir prieskoniai, kurie dirgina juslių organus. Radžasinis maistas daro protą dirgliu ir nepastoviu, kas kraštutinėse formose pasireiškia pykčiu, neapykanta, noru vadovauti ir valdyti.

Tamasinis maistas – sunkus ir neskanus, jis bukina protą, iššaukia mieguistumą ir veda į susirgimus. Į šią kategoriją įeina bet kokia mėsa, žuvis (ir kiti skerdienos produktai), senas arba sugedęs maistas.

Be bendrai priimtų sveikos mitybos taisyklių, ajurveda mums sako, kad subalansuota dieta turi turėti savyje visus šešis skonius (saldų, sūrų, rūgštų, aštrų, sutraukiantį ir kartų) kiekvieno maisto vartojimo metu – tuomet jis pilnai pripildys kūną ir protą.

Pagal ajurvedą, dėl tvirtos sveikatos būtina laikytis teisingos mitybos ir atidirbinėti kasdienius protingus įpročius. Didelę reikšmę turi ir tradicinė jogos praktika, dvasinė praktika ir kvėpavimo pratimai, padedantys sukurti harmoniją ir gerovę, kas su savimi atneša proto ramybę, nuo kurios taip stipriai priklauso mūsų sveikata.

Alkis ir apetitas

Fiziologiniame lygyje alkis – tai organizmo poreikis vienų ar kitų cheminių junginių. Žmogus turi vartoti maistą tada, kai jo organizmui kažko nepakanka. Tačiau mums maistas pagrįdė tapo ne būdas papildyti jėgas, o pats paprasčiausias ir prieinamiausias variantas gauti pasitenkinimą. Mes maišome realiai egzistuojantį poreikį (alkį) su noru pasitenkinti skoniu (pavadinkime jį – apetitu).

Visi mes pastebėjome, kad kartais, suvalgius kažką skanaus, mes gauname trumpalaikį pasitenkinimą, kuris greitai praeina ir nors organizmo poreikiai jau akivaizdžiai patenkinti, vėl norisi kažko. Skonis, o ne alkis tapo mūsų kabliuku, kuris paleidžia fiziologinį maisto vartojimo procesą. Alkis – tai užmirštas jausmas. Daugelis žmonių valgo be alkio jausmo arba pamiršo, kas tai yra. Išmokti valgyti, kai mes alkani ir klausyti mūsų kūno gali būti pati sunkiausia teisingos mitybos užduotis.

Verta atskirti tikrą ir netikrą alkį. Netikras alkis atsiranda ir pranyksta greitai, tuomet atsiranda ir naujo ir vėl praeina. Medicinos terminologijoje netikras alkis sulyginamas su skrandžio neuroze. Tai procesas, kai skrandis, ištuštėjęs po maisto vartojimo, pradeda signalizuoti apie tai centrinę nervų sistemą, o mes iš įpročio suvokiame tai kaip alkį, nors naujų medžiagų patekimo ir mikroelementų poreikio gali nebūti. Iš kitos pusės, tikras alkis pasilieka ir tampa stipresnis. Tam, kad juos atskirti, reikia tik palaukti valandą arba šiek tiek daugiau. Iš pradžių alkis bus silpnas, tačiau laukiant tikras alkis tampa tik stipresnis.

Pabandykite atlikti tokį eksperimentą. Kitą kartą, kai manysite, kad esate alkani, palaukite vieną valandą. Jeigu jūsų alkis buvo iš tiesų tikras, tai pasitenkinimas maistu taps pilnavertis ir jums pakaks nedidelio maisto kiekio, kad pasisotinti, nes skrandis nebus ištemptas nuo praėjusio maisto vartojimo.

Apetito pasirodymas, tai yra noras pavalgyti, visuomet susijęs būtent su alkiumi. Jis gali atsirasti dėl: laiko įprasto maisto vartojimui, maisto išvaizda ir kvapas, prieskoniai ir netgi mintis apie maistą ir jis ne visada susijęs su realiais organizmo poreikiais.

Tikras alkis gali išreikšti save bet koku paros metu, išskyrus naktį. Naktį visi mūsų raumenys, įskaitant skrandį, atpalaiduoti. Skrandis negeba susitvarkyti su maistu, kai mes ilsimės. Tačiau jeigu mes jaučiame tikrą alkį prieš miegą, tai keletas salotos lapų gali padėti nuraminti skrandį ir aprūpinti gerą miegą.

Kai kurie tyrėjai suriša alkio atsiradimo priežastį su ryklės ir burnos srities būseną. Čia didelę rolę užima nervai, kurie siunčia impulsus nuo tuščio, išplėtos stemplės ir ryklės. Štai kodėl nerimo, pykčio ir kitų negatyvių emocijų metu mūsų kūnas nesignalizuos apie alkį. Nervai palaikys ryklę ir stemplę įtemptoje būsenoje. Kai sąlygos bus tinkamos, alkis pasireikš pats – ryklė ir stemplė išsiplės.

Kartais taip nutinka, kad apetitas yra lydimas diskomforto jausmo, silpnumo, depresijos, gurgėjimo pilve, pykinimo, galvos skausmo ir kitais patologiniais simptomais. Tikrą alkį galima atskirti nuo netikro šiuo būdu – jūs alkani ir jaučiatės gerai. Ir atvirkščiai, jeigu jūs jaučiate alkį ir jums blogai, tuomet tai netikras alkio jausmas.

Atskirai verta pakalbėti apie silpnumo pojūčius. Turintiems šlakai užterštą organizmą, jis nebūtinai reikš alkio jausmą ir gali atsirasti gerokai anksčiau, pavyzdžiui, praleidus įprastą maisto vartojimą. Silpnumas pasireiškia tame, kad mes neturime jėgų ir negebame susikoncentruoti arba daryti fizinės pastangas. Tai įvyksta dėl nusinuodijimo toksinais, kurie išsilaisvina į kraują. Perkrautos kepenys išnaudoja visą kraują ir energiją, kurios negauna raumenys. Tokiais atvejais žmogui verta atidėti maisto vartojimą ir prigulti. Jėga greitai sugriš kartu su proto aiškumu. Jeigu silpnumas – nusinuodijimo simptomas, jis reikalauja ne puodelio arbatos, kavos arba maisto, kaip tai įprasta daugeliui žmonių, o poilsio. Problema tik tame, kad įprastai mes neturime galimybės pailsėti, kai mes pavargome, o įprasti stimulatoriai mums neilgam „suteikia žvalumo“, leisdami tęsti mūsų veiklą. Pati labiausiai paplitusi ir grubi klaida – tai pripildyti mūsų pilvus įprastų pietų metu arba todėl, kad mums taip pasakė daktaras arba taip liepė visuomenė. Maisto vartojimas be būtinybės neatneša organizmui naudos. Tikras alkis liudija apie natūralų poreikį, be to nurodo į tai, kad maistas bus efektyviai įsisavintas.

Tikras alkis negali būti iššauktas kvapo, skonio arba netgi minties apie maistą, nėra stimuliuojamas prieskoniais ir druska. Kai mes iš tikrųjų alkani, mes ne tokie išrankūs ir pasitenkiname paprastu bet kokio tipo natūraliu maistu.

Tačiau esant netikram alkiumi, mes stengiamės pažadinti apetitą. Mes kaprizingi ir išrankūs. Kai mes daugiau nenorime maisto kuris pas mus yra, tai galime iššaukti apetitą, renkantis kažkokį naują maistą. Per didelę įvairovę taip pat atveda prie persivalgymo.

Žmogaus užduotis, kuris siekia tobulėti, suprasti, jis valgo, kad gyventų ar gyvena, kad valgytų. Šiuolaikinėje visuomenėje vis dažniau kiti tikslai ir vertybės nueina į antrą planą, o noras patenkinti skonio poreikį tampa prioritetiniu. Prisiminkite, kuo dažniau mes sieksime patenkinti savo skonio (ir kitus) poreikius, tuo dažniau į tai bus nukreiptas dėmesys, energija ir materialūs resursai. Šis procesas begalinis ir pastoviai stimuliuojamas reklamos. Nesunku numanyti, kad tokia situacija labai neefektyvi ir iš tiesų priveda prie problemų su sveikata. Ant žmonių troškimų, pasitenkinimų pastatytos ištisos industrijos – maisto, farmacinė, sveikatos apsaugos, informacinė ir kitos. Maistas tapo geismo objektu ir, galų gale, žmogaus kontrolės priemonė.

Orientuotis tik į fizinę sandarą ir naudojantis tik darbo su kūnu metodikomis, pavyzdžiui, keičiant mitybą, siekiant atlikti sveikatingumo metodikas, valymo metodikas, galima gauti tik laikiną rezultatą. Svarbu ne tik pereiti į adekvatų mitybos būdą, kuris palaikomas sveiku gyvenimo būdu, tačiau ir pertvarkyti savo sąmonę taip, kad joje atsirastų nauji tikslai ir vertybės. Susidomėjimas gyvenimu, platus pasaulio matymas, dvasinės praktikos padės nueiti nuo persivalgymo, nekontroliuojamo pasitenkinimo skoniu, nu įsitraukimo į neadekvatų maistą. Tai nesunku patikrinti per asmeninę patirtį.

Yra daugybė tobulėjimo metodų ir praktikų, kurios leidžia pakeisti ne tik savo kūną, tačiau ir sąmonę. Vienas iš pačių efektyviausių ir laiko patikrintų – tai joga, kuri mums siūlo daryti poveikį savo energijai ir aplinkiniam pasauliui per asmeninio savęs keitimą.

Didingieji vegetarai

Negalima valgyti to, kas turi akis. Pitagoras

Mūsų laikais oficiali medicina, propaguojanti vartoti mėsą maistui tvirtina, kad vegetarizmas atima iš organizmo naudingas medžiagas, būtinas jo pilnaverčiam darbui. Būtent ši idėja priveda prie minties, kad vegetarai atsilieka nuo „normalių“ žmonių protiniais ir fiziniais gebėjimais.

Panagrinėkime kitą pusę. Pasulyje skaičiuojama virš šimto milijonų vegetarų ir jų skaičius pastoviai auga, beje ne tik tarp jaunų žmonių, tačiau ir tarp pagyvenusių.

Kas verčia milijonus žmonių visame pasaulyje pereiti prie tiek „neįprastos“ mitybos ir tuo pačiu išsiskirti iš pagrindinės masės?

Iki tol nenutyla ginčai apie tai ar vegetarizmas kenksmingas ar naudingas žmogaus organizmui. Galima be galo diskutuoti šia tema, panirti į biochemiją ir anatomiją, duoti argumentus tai vieno, tai kito akademiko arba mokslininko ir rezultate visiškai susipainioti terminuose ir suvokimuose. Apie tai, kad augaliniame maiste yra visos aminorūgštys ir vitaminai, kurie būtini žmogui pilnaverčiam gyvenimui ir apie gyvulinio baltymo žalą organizmui nemažai pasakyta ir aprašyta. Todėl šiame skyriuje, siūlome atsakyti į iškeltą klausimą kitu būdu ir, išreiškus vieną iš sveiko sąmoningumo aspektų, kreiptis į praėjusių laikų žinomų ir autoritetingų asmenybių patirtį, kurie tapo vegetarais skirtingais savo gyvenimo periodais.

Negalima neigto to fakto, kad tarp augalinės mitybos pasekėjų yra labai daug didingų mokslininkų, pripažintų genijų, sportininkų čempionų, rašytojų klasikų ir filosofų lyderių, daug davusių žmonijai. Kodėl jie nusprendė pakeisti savo mitybą ir ką jiems duodavo vegetarizmas? Galbūt jie žinojo kažką, ko nežino dauguma šios planetos gyventojų, dėl kurių maistinių potraukių kasmet nužudo apie 70 milijardų gyvūnų? Panagrinėkime...

Pačios ankstyvosios civilizacijos duoda mums pirmus idėjinio vegetarizmo pagrindus. Skaitosi, kad Egipto žyniai nepripažindavo mėsos produktų. Senovės graikai taip pat labiau gerbdavo augalinį maistą. Netgi vyriški gladiatoriai maitinosi įprastai daržovėmis, košėmis ir vaisiais. Tuo labiau, kad šalyse, kuriose palaikomos budizmo, induizmo ir džainizmo pasaulėžiūros, vegetarizmo laikėsi kaip prieš daugelį tūkstančių metų, taip ir dabar toliau tęsia šią tradiciją. Istoriniai dokumentai liudija apie plačiai senovėje paplitusią vegetarišką mitybą.

Europoje vienu iš pirmųjų žinomu vegetaru galima laikyti filosofą **Pitagorą** (570 – 470 metai iki mūsų eros). Tvirtinama, kad Pitagoras atsisakė nuo bendrai jo laiku priimto mitybos būdo, visų pirma nuo mėsos, būnant 19-os ar 20-ies metų amžiuje. Visą savo ilgą gyvenimą jis buvo vegetaru. Pagal jo biografo žodžius, „Pitagoro miegas buvo trumpas, siela švari ir budri, žvali, kūnas užgrūdintas tobula ir nesugriaunama sveikata“. Senovės graikų matematikas, mistikas ir kosmologas, organizavęs pirmą Europos istorijoje vegetarišką visuomenę, kurios nariai statė savo gyvenimą ant humaniškumo ir savęs įvaldymo, sąžiningumo ir saikumo principų. Pitagoro sekėjai kartu su savo mokytoju, praktikuodami labiau fizinius krūvius, nepripažino mėsos kaip maisto, tačiau nepaisant to atrodė kaip atletai. Pitagoras tikino savo mokinius, kad vartojant švarų humanišką maistą, jie turės sveikatą, dvasinę pusiausvyrą, įvaldys aukštas moralines savybes. Pagrindinis pačio Pitagoro maistas, pagal biografo žodžius, buvo virtos arba šviežios daržovės, o taip pat medus ir duona.

Didingiausias senovės rašytojas ir filosofas **Platonas** (V-IV metai iki mūsų eros) gali būti laikomas Pitagoro pasekėju. Platonas, dėstydamas savo mintis apie idealią visuomenę, kurios gyvenimas pastatytas ant susilaikymo ir gerovinių principų, panašiai sustoja ties tuo, kokį maistą valgys visuomenės nariai: tai gaminiai iš miltų, daržovės, vaisiai ir sūris. Platonas buvo įsitikinęs, kad mityba mėsa prives prie ligų atsiradimo. Gyvulininkystei reikės specialios žmonių klasės, kuriuos jis vadina „kiaulių piemenimis“, o taip pat atsiranda naujų ganyklų būtinybė gyvulių veisimui, o tai prives prie nesantaikos ir karų. Miestas nustoti būti sveikas, jeigu jo gyventojai pradės vartoti mėsą maistui ir jų gyvenimas jau nebus paprastas ir sąžiningas. Platonas su pasipiktinimu sušunka: „Ar ne gėda, kai medicinos pagalbos reikia ne žaizdų ar ligų atveju, kurios atitinka atitinkamą metų laiką, o mūsų palaido gyvenimo pasekmė...“ Pats Platonas išsiskirdavo dideliu susilaikymu, teikdavo pirmenybę paprastam maistui, už ką jį pavadino „figų mylėtoju“.

Antikos epochos rašytojas ir istorikas **Plutarchas** taip pat aktyviai palaikė vegetarizmą, skaitydamas, kad vartoti gyvūnus maistui yra žiauru ir tai eina prieš prigimtį. „Jūs klausiate manęs, kokiu pagrindu Pitagoras susilaikydavo nuo gyvūnų mėsos vartojimo? Aš iš savo pusės nesuprantu, kokios rūšies jausmai, mintys ir priežastys valdė tą žmogų, kuris pirmą kartą nusprendė ištepti savo burną krauju ir leido savo lūpoms prisiliesti prie nužudytos būtybės mėsos. Aš stebiuosi tuo, kas leido ant savo stalo iškreiptas mirusių kūnų formas ir pareikalavo savo kasdieniai maistu tai, kas dar neseniai buvo gyva būtybė, gebanti judėti, suvokti ir turinti balsą. Niekas nepriveda mūsų prie gėdos: nei nuostabus grožis bejėgių gyvūnų, kuriuos mes žudome maistui, nei gailestingi ir skausmingi jų balso garsai, nei jų protiniai gebėjimai. Vienintelis dalykas, dėl mėsos gabalo, mes atimame jų spindinčią šviesą. Gyvenimą, dėl kurio jie gimė“ – kalbėjo jis. Plutarchas nesuprato, kodėl žmonės, kurie gali socialiai maitintis grūdais, daržovėmis ir vaisiais, gaudo gyvas būtybes, jas pjauna ir valgo.

Leonardas da Vinčis (1452 – 1519), visam pasauliui žinomas didingiausias italų menininkas (dailininkas, skulptorius, architektas) ir mokslininkas (anatomas, matematikas, fizikas, gamtos dėsnių tyrinėtojas), išradėjas, rašytojas, vienas iš didžiausių Aukštojo Atgimimo meno atstovų – ryškus „universalus žmogaus“ pavyzdys. Štai vos kelių jo išradimų sąrašas, kurių dauguma taip ir pasiliko popieriuje, o vėliau vėl buvo išrasti kitų žmonių: parašiutas, dviratis, tankas, lengvi pernešamieji tiltai armijai, prožektorius, katapulta, robotas, dviejų linzių teleskopas, skraidantis aparatas, automobilis ir kiti. Pagal jo užrašus, jis nuo vaikystės nevalgė mėsos. Leonardo visą gyvenimą buvo tvirtas vegetaras ir gyvūnų gynėjas, kvietė žmones atsisakyti nuo beprasmiško žiaurumo, žudymų, prievartos prieš gyvūnus, savo asmeniniu pavyzdžiu įrodinėjo vegetariškos mitybos naudą žmogaus sveikatai. Ir šis faktas yra dokumentinis. Leonardo amžininkai lygino jį su indusais, kurie nevalgo mėsos ir buvo vieningai aprašydavo jo išorinį grožį, nuostabią figūrą ir fizinę jėgą. Jis galėjo sulenkti pasagą viena ranka, gražiau judėjo, fechtavosi, užsiiminėjo jojimu, šoko, grojo liutnia, dieviškai dainavo, deklamavo savo sukurtas eiles, užsiiminėjo švenčių organizavimu. Viskas, ko imdavosi Leonardo da Vinčis, jis darė grakščiai, džiugindamas aplinkinius savo šypsena. Leonardo buvo gražaus kūno, minčių ir sielos, o jo meilė gyvūnams tiek buvo gili, kad jis dažnai išpirkdavo juos iš mėsos turgaviečių ir paleisdavo. Kaip jis pats rašė: „Nuo ankstyvųjų metų aš vengiau valgyti mėsą ir tikiu, kad ateina laikas, kai žmonės, kaip aš, žiūrės į gyvūnų žudymus taip, kaip jie dabar žiūri į žmogaus nužudymą. Jeigu žmogus siekia laisvės, kodėl jis gyvūnus ir žvėris laiko narvuose? Žmogus iš tiesų yra žvėrių karalius, juk jis žiauriai naikina juos. Mes gyvename, žudydami kitus. Mes vaikščiojančios kapinės!“

Džordžas Bernardas Šo (1856 – 1950), britų rašytojas, romantikas, visuomenės veikėjas, geriausias XX amžiaus anglų dramaturgas, antras (po Šekspyro pagal populiarumą) angliškame teatre. Savo patį žinomiausią kūrinį – komediją „Pigmalion“ – Džordžas parašė 56 metų. Džordžas tapo vienintelis pasaulyje žmogus, pagerbtas vienu metu Nobelio premija ir „Oskaro“ premija, kurią jis gavo 1938 metais. Bernardas Šo buvo vegetaras ir gyveno aktyvų gyvenimo būdą – važinėjo pačiūžomis, dviračiu. Jis atstumdavo dviveidiškus apribojimus ir sąlygas, kvietė žmogų į tikrąjį gerumą ir tvarkingumą, atidengdavo dviveidiškumą ir žiaurumą visuose jo pasireiškimuose.

Negalėjo jis praeiti ir per kančias, kurias žmogus suteikdavo kitoms būtybėms. Jam netipiškam žanre – eilėraštyje, jis rašo apie žmonijos veidmainystę, kuri prašo Dievo apie karų ir nužudymų nutraukimą, o pats kas dieną žudo dėl norų ir užgaidų, dėl skrandžio patenkinimo. Su jam būdingu kandumu Bernardas atsako į nevegetarų klausimus, kodėl jis nustojo valgyti mėsą: „Kam reikalauti iš manęs ataskaitos, kodėl aš maitinuosi, kaip tvarkingas žmogus? Jeigu aš valgyčiau apdegintus nekaltų būtybių lavonus, jūs turėtumėte pagrindą manęs paklausti, kodėl aš taip elgiuosi?“ O sulaukęs 70 metų, į klausimą: „Kaip jaučiatės?“ jis atsakė: „Puikiai, tik mane vargina daktarai, tvirtinantys, kad aš mirsiu, jeigu nevalgysiu mėsos“. 90 metų į tą patį klausimą jis atsakydavo: „Puikiai, daugiau manęs niekas nejaudina: tie daktarai, kurie mane gąsdino, kad negalėsiu išgyventi be mėsos, jau numirė“.

Bernardas Šo išgyveno iki 94 metų, išsaugodamas aišką protą ir judėjimą. Jis numirė nuo to, kad nesugebėjo pasitaisyti po klubo lūžio, kurį gavo nukritęs nuo kopėčių medžių genėjimo metu.

Negalime nepaminėti dar vienos didingos asmenybės pasaulinėje istorijoje. Tai kovotojas už savo šalies nepriklausomybę **Mahatma Gandis** (1869 – 1949). Jis buvo vienas iš Indijos nacionalinio išsilaisvinimo judėjimo vadovas ir ideologas. Šis lyderis parodė visam pasauliui, ką gali padaryti žmogus su švaria širdimi ir švaria siela, nežiūrit į jokias aplinkybes. Gandžiui pavyko tai, kas neįmanoma. Jis padarė politiką dvasine sfera, įveikęs politinę kovą įgyvendinant moralines-dvasines normas ir įrodė moralines politinio gyvenimo galimybes. Gandis buvo didingas daugybės milijonų tautos veiksmų režisierius ir, galų gale, išlošė netgi atrodytą beviltišką kovą, įvaldęs stubbinančią galimybę įkvėpti ir uždegti tautą. Apie jį kalbėjo, kad jis „geba sukurti herojus iš molio“ Jo metodai, lygiai kaip ir tikslai, visada buvo švarūs ir atviri, jis kovojo ne su žmonėmis, o su tais nukrypimais nuo moralės, kuriuos jie leisdavo, kovojo už išvalymą. Kovoje jo sąjungininkė visada buvo sąžinė. „Apie nacijos didybę ir jos moralinį progresą galima teisti pagal tai, kaip jie elgiasi su gyvūnais“, sakė jis. Mahatma Gandis valgė paprastą vegetarišką maistą, kurį pats gamino, ant basų kojų nešiojo sandalus ir naminės medžiagos gabalą. Miegojo ant šiaudų kilimėlio, pasitiesęs jį ant grindų arba topčiano, plovė po savęs indus ir pilnai save aptarnavo. Jis mažai miegojo, tačiau labai daug dirbo. Gandis gyveno iki tos dienos, kai jo gimtinę ilgus metus eksploatuojamą britų kolonizatorių, gavo nepriklausomybę. Jo pilietinio nepaklusnumo neprievartos pozicija atvedė į Indijos išsilaisvinimą nuo Britanijos valdžios. Iki dabar milijonai žmonių laiko jį šventu.

Visiškai nestebina, kad šis aukštos moralės žmogus gimė tvirtus įsitikinimus turinčių vegetarų šeimoje, kurie išpažino džainizmą – seniausią induizmo kryptį, kurioje neprievartos principas, nekenkimo principas visoms gyvoms būtybėms pasiekdavo absoliutą. Gandis buvo vegetaras nuo vaikystės, o paauglystėje pabandęs mėsą patyrė tik atstumimą, kurį sekė gėda ir sąžinės graužatis. Vėliau jis pasakys: „Aš į mirusių gyvūnų kūnus nežiūriu kaip į mums būtina maistą. Atvirkščiai, aš įsitikinęs tuo, kad žmogui nepriimtina valgyti mėsą. Mes susipainiojame savo bandymuose kopijuoti žemutinius gyvūnus, nors iš tiesų esame labiau išsivystę labiau už juos“.

Taip pat ir didingas „žaibo valdovas“ **Nikola Tesla** (1856 – 1943) į savo gyvenimo galą suvokė, kokią negatyvią įtaką daro mėsos valgymas žmogui ir todėl pasirinko tapti vegetaru. Straipsnyje Century Illustrated Magazine jis rašė: „Neabejotinai gerokai išmintingiau auginti daržoves. Aš galvoju, kad vegetarizmas – pelnytas kelias atsikratyti nuo barbariškų įpročių. Tai, kad mes galime egzistuoti su augaliniu racionu, dirbti ir netgi būti sėkmingais – ne tik teorija, o gerai pademonstruotas faktas. Daugumos tautų atstovai, gyvenantys praktiškai vien tik ant augalinio maisto, turi puikų kūną sudėjimą ir jėgą. Abejonių neiššaukia tai, kad augalinis maistas, pavyzdžiui įprastos avižos, pigiau mėsos ir daro geresnę įtaką fizinei ir protinei veiklai. Toks maistas, be to, mažiau apkrauna mūsų virškinimo organus ir daro mus labiau patenkintais ir draugiškesniais, atnešant neįkainojamą naudą. Turint omenyje šiuos faktus, reikia atlikti reikiamas pastangas, nukreiptas į beprasmišką ir beširdišką gyvūnų skerdimą, kuris griaua žmogišką moralę. Kad išsilaisvinti nuo gyvūnų instinktų ir poreikių, kurie sulaiko mūsų bendrą augimą, mums verta pradėti nuo pačių šaknų, iš kurių jie atsiranda: būtina pilnai pakeisti maisto pobūdį...“

Vegetariškai mitybai teikė pirmenybę ir tokios žinomos asmenybės, kaip fizikas **Albertas Einšteinas**, mokslininkas **Izaokas Niutonas**, rašytojas **Markas Tvenas**, Amerikos politikos veikėjas **Benjaminas Franklinas**, verslininkas **Henris Fordas**, filosofas **Artūras Šopenhaueris**, **Čarlzas Darvinas** ir daugelis, daugelis kitų.

Pastaruoju metu dominuoja nuomonė, kad vegetarizmas yra kažkoks naujas reiškiny, atėjęs į Rusiją iš Vakarų visiškai nesenai. Ši nuomonė yra neteisinga. Rusiškas vegetarizmas turi šlovingą istoriją ir daro rimtą įtaką šiuolaikiniam Europos ir pasauliniam judėjimui už gyvūnų teises. Priešrevoliuciniai žurnalai ir knygos labai aiškiai perduoda nuotaiką, vyravusią kūrybiškuose, progresyviuose Rusijos imperijos sluoksniuose: faktai, išdėstyti šiuose per stebuklą išsaugotuose dokumentuose, liudija apie etinės minties prašvitimą. Vegetariškos gyvenvietės, mokyklos, vaikų darželiai, kavinės – visa tai realiai egzistavo praėjusio amžiaus pradžioje įvairiuose Rusijos miestuose ir buvo sugriauti per vieną akimirką atėjus naujai politinei epochai.

XIX-XX amžiaus sandūroje iškeliama **Levo Nikolajevičiaus Tolstojaus** (1828 – 1910) figūra, kurio etinis įnašas į pasaulinę kultūrą buvo tiek didelis, kad aptemdė grandiozinį jo rašytojo palikimą. Levas Tolstojus tapo vegetarizmo pasekėjas 50 metų amžiaus. Šiuo periodu jis parašė žinomą romaną „Ana Karenina“, kuris atspindėjo rašytojo apmąstymus apie žmogiškų santykių moralę ir etiką. Levas Nikolajevičius savo straipsnyje „Pirmas laiptas“ rašo, kad pagrindinis žingsnis moraliam ir dvasiniam žmogaus tobulėjimui yra išsižadėjimas nuo bet kokios prievartos prieš kitus. Tam tiesiog būtina pereiti į vegetarizmą. Per vėlesnius 25 savo gyvenimo metus Levas Tolstojus aktyviai populiarizavo vegetarizmo idėją ir principus Rusijos teritorijoje. 1908 metų kovo dešimtą jis atsakinėjo į Amerikos žurnalo Good Health redakcijos klausimą: „Nustojau maitintis mėsa maždaug prieš 25 metus, neįsivaikau jokio nusilpimo nustojus maitintis mėsa ir niekada neįsivaikau nei mažiausio praradimo, nei noro valgyti mėsą. Lyginant su kitais žmonėmis (vidutiniu žmogumi), savo amžiuje jaučiuosi gerokai silpnėjęs ir sveikesnis... Galvoju, kad mėsos neavartojimas yra naudingas sveikatai arba, greičiau, mėsos vartojimas kenksmingas, nes ką reiškia maitintis amoraliu maistu. Vis tik, kad neturi moralės, visada kenksminga tiek sielai, tiek ir kūnui“.

O jeigu kalbėti apie jėgą ir išsvermę, tai žinoma nemažai šiuolaikinių Rusijos ir užsienio sportininkų, atsisakusių mėsos vartojimo dėka augalinio maisto. Daugelis iš jų iškovojo medalius ir įėjo į istoriją kaip vieni iš geriausių savo sporto šakoje. Šai keletas pavyzdžių iš ilgo sportininkų-vegetarų sąrašo, kurie savo vidine stiprybe įrodė, kad galima pasiekti sportinius pasiekimus maitinantisi tokiu būdu:

Aleksejus Vojevoda – rusų bobsleistas, du kartus olimpinis Sočio Varžybų čempionas, tris kartus čempionas tarp rankų lenkimo profesionalų, **Valentina Zabijaka** – bodybilingo čempionė, **Edvinas Moses** – lengvosios atletikos žvaigždė, **Džonas Salis** – krepšinio legenda, **Tonis Gonzales** – futbolo superžvaigždė, **Martina Navratilova** – pati žinomiausia Čekijos ir Amerikos tenisininkė, **Princas Filderis** – žinomas beisbolistas, **Tonis La** – treneris ir beisbolo žaidėjas, **Bilas Perlas** – bodybilingo legenda, **Džo Namat** – amerikietiško futbolo žvaigždė, **Devidas Zabriskis** – dviratninkas, **Robertas Periš** – didingas NBA žaidėjas, **Bilas Voltonas** – žinomas Amerikos krepšinininkas, **Edas Templtonas** – riedlentninkas, **Karlas Luisas** – gerai žinomas lengvaatletis, **Maikas Taisonas** – legendinis boksininkas, tapęs vegetaru 2008 metais.

Viena iš pačių ryškiausių XIX-XIX amžiaus asmenybių buvo rusų sportininkas **Ivanas Maksimovičius Padubnij** (1871 – 1949) profesionalus imtynininkas, atletas, nusipelnęs Rusijos menininkas (1939), užsitarnavęs sporto meistras, Raudonosios Darbo Vėliavos ordino kavaliarius, stebuklingas herojus, žmogus legenda, kurį gerbė visame pasaulyje. Ivanas Maksimovičius kovojo didingiausiuose Europos, Azijos, Afrikos ir Amerikos maniežuose. 40 metų eigoje jis iškovojo didžiausias pergales praktiškai prieš pačius stipriausius pasaulio kovotojus, už ką buvo pripažintas „čempionų čempionu“. Iš keleto šimtų varžybų, jis nepralaimėjo nei vienų iš jų.

Dėmesingai stebimas gydytojo E. Garnič-Garnickio: „Podubnij gebėjo reikalingomis minutėmis vystyti energiją, kuri panaši kaip sproginimas ir neprarasti drąsos, jėgos pačiomis sunkiausiomis ir pavojingiausiomis kovos minutėmis. 32 metų čempionate Prancūzijos kovose, Paryžiuje, jam sudarė medicinos kortelę: ūgis 184 cm, svoris 118 kg, bicepsas 46 cm. Stipriausias žmogus, svėręs praktiškai 130 kilogramų, visą gyvenimą buvo vegetaru! Kilęs iš paprastos ukrainiečių šeimos, Ivanas Maksimovičius mėgo valgyti paprastą, sveiką maistą. Visos savo kovotojo karjeros metu, atletas maitinosi išskirtinai daržovėmis ir košėmis, taip pat dideliu kiekiu vartojo miltinius gaminius, vaisius ir medų, su malonumu valgė pieno produktus ir, kaip prisimena giminaičiai, mėgo bulves „su lupenomis“. Tačiau labiausiai iš daržovių Ivanas mėgo ridikus. 1925 metais, kai jam jau buvo virš 50, jis nuvažiavo į gastroles Amerikoje, kur sėkmingai mesdavo pirštinę žinomiems Amerikos kovų čempionams, kurių kiekvienas iš jų buvo 20 – 30 metų jaunesni ir tiktų jam į sūnus ar net ir į anūkus (o tai sporte labai daug reiškia). Gastroliuodamas po Ameriką, bananų ir ananasų gausoje, Ivanas Maksimovičius pasiilgo įprastų rusiškų ridikų. Iš ilgesio, jis laiške paprašė sesers išsiųsti jam siuntinį su ridikais ir sesė jam atsiuntė šį delikatesą. Savo paskutinę kovą ant imtynių kilimo jis atliko 1941 metais būdamas 70 metų amžiaus. Kito panašaus sportinio ilgaamžiškumo pavyzdžio šiame sporte istorija nežino! Ivano Maksimovičiaus fenomenas duoda patvirtinimą to, kad stiprus žmogus – tai nebūtinai tas, kuris suvalgo per pietus avino koją ir užkanda ją lašiniai.

Laimei, kaip Rusijoje, taip ir užsienyje, kaip praeityje, taip ir mūsų laikais, visuomet buvo ir yra mokslininkai, akademikai, medikai, kurie nepaisydami tradicinės medicinos dogmų, atlieka asmeninius tyrimus, daro eksperimentus ir įrodinėja, kad vegetariška mityba aprūpina žmogaus organizmą visomis būtinomis medžiagomis, kurios reikalingos normaliam vystymuisi. Būtent dėka tokių žmonių mokslinių tyrimų, kaip pavyzdžiui rusų mokslininkai **Ivanas Petrovičius Pavlovas** ir **Aleksandras Mihailovičius Ugoliovas**, susidomėjimas vegetarizmui auga ir vis daugiau sutinkama tų, kurie nori būti sveikais ir gyventi harmonijoje su gama.

Vienas iš tokių inovatorių, nepatikėjęs tradiciniais daktarais, medicina ir ant savęs patyręs humaniškos mitybos efektyvumą, yra profesorius **Arnoldas Eretas** (1866 – 1922), gerbiamas kaip tikras natūropatijos tėvas, vienas iš pačių svarbiausių tyrimų apie sveikatą ir žmogiško kūno išsaugojimą. Būnant trisdešimt vienerių metų, pas Arnoldą rado chronišką nefritą, 24 labiausiai gerbiami Europos daktarai pripažino jo atvejį neišgydomu. Tuomet Arnoldas pradėjo nagrinėti ir studijuoti natūralų, prigimtinių gydymą. 1899 metais jis nuvažiavo į Berlyną, kad išstudijuotų vegetarizmą, o tuomet į Alžyrą, kur jis eksperimentavo su pasninku ir vaisiu dietomis. Gyvendamas tokį gyvenimo būdą, Arnoldas išgydė pats save.

Skaitosi, Eretas atrado, kad žmogiškas organizmas yra „orinis dujų variklis“, kuris dirba išskirtinai ant deguonies ir, kad mityba, sudaryta iš vaisių (be krakmolo) ir daržovių su žaliais lapais, yra vienintelis žmogui tinkamas maistas. „Aš išstisus du metus maitinausi išskirtinai vaisiais, tai yra maistu, neturinčiu gleivių. Aš nustojau naudoti nosinę ir dabar šis kultūros produktas man būna retai reikalingas. Ar jūs kada nors matėte, kad laisvėje gyvenantis gyvūnas šnypštų nosį ar spjaudytųsi?“ - sakė jis.

1900 metų pradžioje jis įkūrė populiarią sanatoriją Askonoje, Šveicarijoje, kur tūkstančiams pacientų sugebėjo išgydyti negalavimus, kurie skaitėsi nepagydomi. Vėliau jis pernešė šią sanatoriją į Kaliforniją. Jis gydė savo ligonius su jų pervedimu į vaisių mitybą, tai yra mitybą be gleivių, kuri efektyvi gydant ne tik nutukimą, tačiau ir chroniškus inkstų susirgimus, skrandžio ir virškinimo trakto, plaučius, odą. Eretas paruošė mitybos traktatą pavadinimu „Mitybos sistema be gleivių“. Ši knyga paskirta plačiai skaitytojų auditorijai, kuri domisi savo sveikatos ir ilgaamžiškumo palaikymo klausimais Ji aktuali ir mūsų dienomis, joje suteikiama eilė paprastų, tačiau labai naudingų patarimų sveikatinimo srityje. Arnoldas Eretas rašė: „Aptemimas ir neišmanymas į tai, ką reikia valgyti, yra tiek didelis, kad tai būtina vadinti „nepasiekiamą grandimi“ žmogaus prote“ Deja, šiam mokslininkui nepavyko išgyventi ilgo gyvenimo, jis neaiškiomis aplinkybėmis numirė 56 metų.

Aukščiausią vegetariškos mitybos efektyvumą savo gyvenimu parodė **Galina Sergejevna Šatalova** (1916 – 2011). Profesionali chirurgė, su daugybės metų stažu, medicinos mokslų kandidatė. Ji nusivylė oficialia medicina ir tapo pirma, kuri propaguoja vegetarizmą ir vedė joga SSSR dar 70-aisiais metais, kai tuo buvo pavojinga užsiiminėti, vos ne ideologinė diversija. 1975 metais žurnale „Mokslas ir gyvenimas“ išeina jos pirma publikacija, kur Galina Sergejevna pasakoja apie natūralų sveikatinimą. „Mes per dažnai operuojame žmones, kurie galėtų būti sveiki ir be chirurgijos. Jiems būtinas sveikas gyvenimo būdas“ – kalbėjo ji. Išėjusi į pensiją, Šatalova nusprendė padaryti eksperimentą. Tam, kad atitolintų senatvę, ji atidirbo sistemą, kuri įgavo pavadinimą „Aktyvus ilgaaamžiškumas“. Šios sistemos pagrindas buvo **A. M. Ugolovo, I. P. Pavlovo, V. I. Vernadsko, A. L. Čiževskio** darbai, kurie į šipulius sugriaudavo dabar vienintelę teisingą laikoma kalorijų mitybos teoriją. Sistemos esmė tame, kad visų pirma, reikia atsisakyti mėsos, visų antra, užsiiminėti joga, o trečia – grūdintis. Šatalova sujungė viską kartu ir jos sistema veikė. Ji padedinėjo ne tik jai pačiai, tačiau ir jos artimiesiems ir sekėjams. Tai, kokius krūvius išlaikydavo Šatalova pagarbiame amžiuje, tai stebino visus. 67 metų ji prabėgo maratoną Novosibirsk – Barnaul. 90-ųjų metų XX amžiaus pradžioje, 75 metų amžiuje ji atliko eilę viršmaratonių (500 kilometrų perėjimų per vidurinės Azijos dykumas), kartu su savo sekėjais – pacientais, neseniai pernešusius sunkius susirgimus. Galina Sergejevna Šatalova puikiai jautėsi, spindėjo sveikata ir gerove, vedė aktyvų gyvenimo būdą, keliavo, vedė seminarus, vaikščiojo į žygius, bėgiojo, sėdosi į špagatus ar apsipilinėjo šaltu vandeniu. Ji išgyveno 95 metus ir senatvėje praktiškai nesirgo.

Nemažai medikų, gydančių savo pacientus su vegetariškos ir žaliavalgiškos mitybos pagalba ir mūsų laiku, pavyzdžiui **M. V. Oganian**, daktaras-urologas **M. V. Sovetovas**, daktarė-pediatrė **Ana Zemenskaja** ir kiti. Žinoma, daugelis medikų-vegetarų siūlo savo unikalias mitybos metodikas, kurios gali skirtis nuo kitų mitybų, tačiau svarbus faktas pasilieka tas, kad jų visų pagrindas būtent vegetarizmas.

Verta susimąstyti tiems žmonėms, kurie dar valgo mėsą. Dėl kokios priežasties gyvūno lavonas iššaukia jums apetitą? Juk mirtis yra labai nemalonus ir visiškai apetito nekeliantis vaizdinys. Žinant, kad gerai žinomi vegetarai dekonstruoja puikius proto aštrumo ir didingos jėgos pavyzdžius, kyla klausimas: kam valgyti mėsą ir kas primetė mūsų planetos žmonėms šį kraujo ištroškusį įprotį? Įsivaizduokite, kad jeigu, pavyzdžiui, kažkas norėtų nuo pat vaikystės įdėti jums į galvą, kad naudinga valgyti smėlį arba molį. Juk jie taip pat visiškai nekeliantys apetito, tačiau pagal šią logiką mes valgytume juos ir laikytume labai skaniais, naudingais ir maistingais. Labai keista ar ne teisybė? Dauguma žmonių ant tiek priprato prie šio bjauraus kulinarijos aspekto, kad dažniausiai gamindami maistą arba sėdėdami prie pietų stalo, nei kiek nesusimąsto apie tai, kad kas dieną apmąsto gyvūnų nužudymą.

Atsisakyti nuo nužudyto maisto, pasipriešinti žiaurumui, atjautos idėja visoms gyvoms būtybėms turi milžinišką ateitį ir su laiku taps norma. Jie turėjo šviesius protus skirtingose epochose, tačiau visuomet būdavo spaudžiami, nes žmonių skatindavo gyventi karuose ir prievartoje. Tačiau gyvas gerumo, meilės ir harmonijos daigas anksčiau ar vėliau prasimuša per bet kokias kliūtis ir šį procesą mes turime galimybę stebėti mūsų laikais. Žmonės pradėjo busti ir galima pamatyti, kaip vis daugiau jaunimo ateina į vegetarizmo, sveiko ir sąmoningo gyvenimo būdą, nenorėdami suteikti gyvūnams žiaurių kančių.

Vaikai vegetarai: mitas ar realybė

Duodami vaikui mėsą, mes duodame jam visas ydas. Frensis Beikon

Mūsų visuomenėje pakankamai palaikiai priima pereina prie vegetariškos mitybos tarp suaugusių ir vyresnio amžiaus žmonių, dažniausiai suvokiant tokio mitybos būdo, padedančio susitvarkyti su sukauptomis ligomis. Tačiau bet kokie pokalbiai apie vegetarizmą nuo gimimo iššaukia nepriėmimą ir susirūpinimą, kartais netgi iš vegetarų pusės.

Mitybos būdą vaikui nustato, visų pirma, jo motina dar jam būnant iščiose, vėliau su motinos pienu, o taip pat asmeniniu pavyzdžiu ir autoritetu. Tačiau netgi visavalgėje šeimoje vaiko primaitinimas mėsa dažniausiai įvyksta su gudrybių pagalba. Tam mėsą kruopščiai susmulkina, prideda prieskoniu, sumaišo su augaliniais produktais, palaiptiui tai iššaukia augančio organizmo pripratimą ir savotišką priklausomybę. Ar tai verta visų šių dedamųjų pastangų, jeigu vaikui nėra natūralu vartoti mėsą?

Įprastai skaitosi norma, kai vaikas nuo gimimo serga peršalimo ligomis, kenčia nuo ausų infekcijų, dieglių, įvairių alergijų. Visa tai neiššaukia jaunų mamų nerimo. Tuo tarpu užtenka pereiti į adekvačią mitybą ir sveiką gyvenimo būdą, kad būtų išvengta šių problemų ir duoti galimybę vaikams augti pilnavertiškai. Šis teiginys patvirtintas per daugybę metų atliktais tyrimais visame pasaulyje, vis labiau augančiu vaikų-vegetarų skaičiumi visame pasaulyje, o taip pat tautų egzistavimų, kurie daugelių amžių laikotarpyje neduodavo vaikams mėsos nuo pačio jų gimimo, pavyzdžiui, kaip indai. Štai ką daro žinomas Amerikos daktaras-dietologas: „Natūralu, nei mėsos, nei mėsos buljono, nei kiaušinių niekada negalima duoti vaikui iki 7-8 metų amžiaus. Šiame amžiuje pas jį nėra jėgų toksinų neutralizacijai, kuri atsiranda šiuose produktuose. Neplanuota rekomendacija, ar ne tiesa?

Dėl šios priežasties žinoma šokėja **Aisedora Dulkan**, kalbėdama apie savo auklėtinius, kurie mokino jos sukurtoje šokių mokykloje Vokietijoje, laisvai išsiskyrė: „Vaikai pasiekė neįtikėtinų rezultatų. Ir aš įsitikinusi, kad savo sveikata jie skolingi vegetariškai mitybai, kurią įvedė daktaras Gofas“.

Po daugelio dešimtmečių taip pat vienareikšmiškai pasisakė ir Maskvos „Natūropatijos sveikatinimo ir akušerijos“ vadovė **Valerija Kapralova**: „Tam, kad vaikai augtų iš tiesų sveiki, stiprūs ir tokie būtų visą gyvenimą, neužtenka tik fizinės kultūros pamokų. Svarbu, kad jie teisingai maitintųsi ir, savo ruožtu, nevartotų gyvulinio baltymo. Tuomet vaiko organizmas vystysis taip, kaip jam priklauso pagal prigimtį ir toks žmogus išvengs daugelio ligų, kurios paruoštos tiems, kas valgo mėsą“.

Knygoje S. Breiner „Naujas namų daktaras“ aprašoma, kaip vegetarų visuomenė ir Londono miesto taryba priėmė sprendimą ant našlaičių namų išstudijuoti maisto raciono įtaką vaiko vystymuisi. Eksperimente dalyvavo apie 2000 vaikų, kuriuos išskirstė į dvi grupes. Viena grupė maitinosi išskirtinai vegetariška mityba, o kita – tradicine.

Kai praėjo šeši mėnesiai, pasirodė, kad vaikai, kurių meniu pagrindas buvo vegetariška mityba, buvo stipresni ir sveikesni lyginant su antros grupės vaikais.

Knygoje „Sveika mityba vaikams“ detalai kalbama apie vegetariškos mitybos mitus ir realijas. Rusijos mokslo-praktikos vegetariškos visuomenės centras ištyrinėjo veganų gyvenvietę Sibire ir nerado nei vieno, įskaitant ir tarp vaikų, nei karto gyvenime nebandžiusių gyvulinės kilmės, vitamino B₁₂ deficito. Būtiną baltymą vaikas su pakankamu kiekiu gali gauti iš augalinių produktų: riešutų, ankštinių, ryžių, sojos.

Iš tos pusės, kad augaliniai baltymai, skirtingai nuo gyvulinių baltymų, nepašalina iš organizmo svarbiausio cheminio elemento, kuris būtinas besivystančiam organizmui – kalcio. Būtent todėl tokie autoritetai, kaip **Amerikos pediatrų akademija** laiko posakį: „Gerkite vaikai pieną: būsite sveiki!“ - melu. Be to, kai kurie pieno produktai vysto pas vaikus siaubingą susirgimą – cukrinį diabetą 1 tipo – forma, kurioje būtina kasdienį insulino injekcija. Suomijoje, kur aukštas pieno produktų vartojimo lygis, 1 tipo diabetas sutinkamas pas 40 žmonių iš 100000. Ir atvirkščiai, Kuboje ir Šiaurės Korėjoje, kur vaikai praktiškai nevartoja pieno, šis susirgimas praktiškai nesutinkamas.

Pokalbiai apie pieno žalą gali pasirodyti keisti, juk bet kokio naujai gimusio vaiko racionas – motinos pienas. Tačiau šis jo mamos pienas, kuri su juo susijusi tiek genetiškai, tiek ir energetiškai. Motina ir vaikas – tai grubiai tariant, viena biologinė rūšis. Karvės pienas, bendrai, paskirtas kitai biologinei rūšiai. Joje yra būtent tos medžiagos, kurios būtinos teliukui normaliam vystymuisi ir imuniteto formavimui. Žmogiškas organizmas priverstas perdirbti medžiagas, esančias karvės piene iki įsisavinamo lygio. Tokie biocheminiai procesai vaikų organizmui duoda krūvį, kaip ir svetimkūnių baltymų perdirbimas, kurie yra mėsoje. Todėl daktarai, detaliam išstudijavę vaikų dietologijos klausimus, nerekomenduoja vartoti tokių produktų, ypač ankstyvame amžiuje.

„Daugelis tėvų bandymų ir klaidų keliu sužino tai, kokiū būdu motinos mityba gali atsispindėti kūdikiui. Kartą aš važiauvau traukiniu į Niujorką pokalbiui su pediatru apie vaikišką racioną. Traukinyje praktiškai nieko nebuvo, todėl buvo sąlyginai tylu, tačiau vienas kūdikis ją pertraukė. Nervingi mažylio tėvai kruopščiai stengėsi jį nuraminti. Rizikuodamas pasirodyti įkyrus, aš vis tik paklausiau jauną porą apie tai, kad galbūt kažkokie produktai padarė tokį poveikį vaikui. „Aš maitinau jį savo pienu“ – atsakė motina – „jis valgo tik tai. Tačiau su juo panašūs dalykai įvyksta kiekvieną kartą po to, kai aš išgeriu karvės pieno, kavos arba suvalgau šokoladą“.

Nilas Bernardas, Medicinos daktaras.

Sveikata ir psichinė būseną vaikų, kurie maitinasi motinos pienu, pirmiausia priklauso nuo motinos mitybos: šiuo atveju mityba yra vienas iš stresinių faktorių.

Vaikai-vegetarai objektyviai mažiau paveikiami streso. Vienoje iš Maskvos mokyklų vaikams, kenčiančių nuo neurologinių nukrypimų, buvo įvesta vegetarinė mityba ir rezultatas pasirodė puikus. Visi duomenys pasiliko normos ribose, tačiau pacientų charakteris jau po metų tapo gerokai labiau subalansuotas.

Visi keturi **Polo Makartnio** vaikai – vegetarai nuo gimimo, o jauniausias, Džeimsas, netgi veganas. Seras Polas mėgsta prisiminti, kaip jo dukra Stela dar pradinėje mokykloje didžiavosi tuo, kad jos sąžinė prieš gyvūnus visiškai švari!

1998 metais pats žinomiausias vaikų daktaras ir pedagogas pasaulyje, medicinos daktaras Bendžaminas Spokas, pilnai perrašė savo knygą „Daktaro Spoko patarimai rūpinantis kūdikiais ir vidutinio amžiaus vaikais“. Daktaras Spokas atvirai kalba tėvams apie tai, kad vaikų mityba turi būti veganiška, tai yra sudaryta išskirtinai iš augalinės mitybos, kurios racione neturi būti nei mėsos (jokiuose pavidaluose), nei kiaušinių, nei pieno produktų. Kruopščiai atliktame pediatrų moksliniame ir praktiniame tyrimo rezultate buvo įrodyta, kad daktaro Spoko rekomendacijos teisingos: daržovės, javai, ankštiniai ir vaisiai yra pats natūraliausias maistas tiek vaikams, tiek ir suaugusiems.

Tačiau jis nebuvo vienintelis daktaras, viešai pasiūlęs tėvams susilaikyti nuo vaikų maitinimo gyvuliniu maistu.

„Išlaikyti vaiką teisingame kelyje – neprasta užduotis. Tėvams reikia susitvarkyti su daugeliu sunkumų: pradant nuo mokyklos pietų, kurie ne visada siūlo vaikams sveiką maistą ir greitos mitybos kavinę, į kurią visada galima užsukti, grįžtant iš mokyklos ir užbaigiant nesuskaičiuojamais televizijos filmukais, reklamuojančiais lengvas užkandas su gazuotais gėrimais.

Pridėkite prie to įsivaizdavimą apie mitybą, kurią veikas perima pas šeimą ir draugus, tradicijas, kurios jam asocijuojasi su tam tikromis šventėmis ir visa tai, kas lenkia jį užkandžiauti lauke – kilnojami prekystaliai ir greitos mitybos kavinės. Visa tai rezultate priveda prie to, kad vaikai renkasi tą maistą, kurios mes jiems neparekomenduotume.

*Maitinantis sveiku maistu nuo pačios ankstyvos vaikystės, jūsų vaikai turės milžiniškus privalumus viso gyvenimo eigoje. Jiems – didelė sėkmė turėti tokius tėvus. Jūsų noras aprūpinti savo vaiką sveika mityba taps tikra dovana, kuri pasiliks su jais visą gyvenimą“. **Nilas Bernardas**, medicinos daktaras, iš knygos „Sveika mityba vaikams“.*

Dabartiniu metu Vakaruose jau tapo norma vegetariškos vaikiškos vietos. Palaiptiesiems jos pradeda plačiai paplisti ir Rusijoje. Prieš keletą metų pasirodė **T. N. Pavlovas** vadovėlis „Vaikams apie teisingą mitybą“, ją rekomendavo naudoti mokyklose buvęs Maskvos meras J. M. Lužkovas.

Pervedant vaikus į vegetarišką mitybą savarankiškai išstudijuokite šį klausimą. Pasistenkite mažiau klausyti patarimų žmonių, kurių išsilavinimas šiuo klausimu apribotas televizijos laidomis. Būtinai pabendraukite su tais tėvais, kurių vaikai parėjo į tokį mitybos būdą, pažiūrėkite į jų vaikus, jie neatsilieka tobulėjime nuo savo bendraamžių, dažnai netgi lenkia juos. Ir būtinai pažiūrėkite klubo oum.ru nufilmuotą filmą: „Vaikai vegetarai. Mitas ar realybė“.

Kaip tapti vegetaru

„Visa kas gyva, bijo kankinimų, visa kas gyva, bijo mirties; pažink patį save ne tik žmoguje, tačiau bet kokioje gyvoje būtybėje, nežudyk ir nesuteik kančios ir mirties. Visa kas gyva nori to pačio, ko ir tu; suvok patį save kiekvienoje būtybėje.“ Buda Šakjamunis

Šio dalyje mes pakalbėsime apie praktinius perėjimo į vegetarizmą aspektus. Kaip pakeisti savo gyvenimą nekenkiant sau ir aplinkiniams žmonėms? Priimdami sprendimą tapti, būti ir pasilikti vegetaru, jūs atliekate vieną iš pačių svarbiausių žingsnių gyvenime. Šiuo žingsniu jūs pagerinate savo sveikatą, padedate pačiam sau. Jūs daugiau nepalaikote mėsos pramonės, kuri griauna planetos ekologiją, o reiškia, rūpinatės būsimomis kartomis, dedate pagrindą jų tobulėjimui. Jūs nustojate dauginti skausmą ir kančias šiame pasaulyje ir dabar galite būti įsitikinę, kad prekių gamyba, paremta gyvūnų kančiomis ir nelaimėmis jau jūsų neveikia.

Svarbu ne tik priimti šį gerovinį sprendimą, tačiau ir stabiliai juo sekti. Perėjimo priežastis turi būti sviri ir reikšminga būtent jums. Kažką šiam žingsniui motyvuoja atjauta mūsų mažesniems broliams, kažkas nori būti sveikas, reikšmingas faktorius gali būti ir noras tobulėti dvasinėse praktikose. Bet koks motyvas yra to vertas. Pagalvokite, dėl ko Jūs tampate vegetaru? Jeigu tiesiog dėl pramogos, mažai tikėtina, kad jums pavyks užsilaikyti ilgam – ne todėl, kad tai sunku, o todėl, kad bet kokie gyvenimo pokyčiai arba įpročių pokyčiai reikalauja tam tikros motyvacijos. Tuo labiau, kad iš aplinkinių žmonių pusės jūs girdėsite daugybę priežasčių to naudai, kad valgyti mėsą. Jie tvirtins, kad gyvūnus gerai prižiūri ir humaniškai žudo, tačiau tai nėra tiesa, tvirtinant, kad mums būtina mėsa geros sveikatos palaikymui, nors statistika rodo kitką. Jie netgi pabandys įdiegti, kad prekyba mėsa padeda skurdžioms šalims – kai iš tiesų jie jas griauna. Reikia suvokti, kad tai viso labo pretekstai ir pasiteisinimai. Yra faktai, primygtinai teigiantys visiškai atvirkščiai.

Tikėtina, kad tas, kuris nusprendė gyventi kitaip, nustojęs išreikšti žiaurumą santykiuose su gyvūnais, kurį laiką pasijaus vienišas. Tačiau su laiku jūs rasite bendraminčius, dabar jau daugelis žmonių galvoja ir elgiasi taip pat, kaip jūs.

Kartais atrodo, kad gyventi laikantis visų moralinių normų yra per daug sunku. Pavyzdžiui, atsisakymas nuo kailio, odos, vilnos, kažkam gali pasirodyti per didelė auka. Tačiau žudyti kažką tik dėl to, kad jis gimė su gražiu kailiu – žiauroka. Jeigu jūs atsisakysite žudymo, šis pasaulis taps švaresnis ir geresnis, tačiau dar didesnę gerovę jūs galėsite atnešti, jeigu padėsite kitiems priimti tokį sprendimą, remiantis naujomis žiniomis.

Švieskitės, skaitykite, žiūrėkite, klausykite ir dalinkitės žiniomis su aplinkiniais. Tam, kad pradėti kažką naują, reikia praplėsti savo pasaulio matymą. Pasidomėkite kokios egzistuoja vegetarizmo rūšys, kuo jos skiriasi, plusai ir minusai. Perskaitykite keletą patikrintų knygų iš bibliotekos (arba dar geriau – paimkite jas pas draugus vegetarus). Pažiūrėkite vaizdo įrašus ir išstudijuokite žmonių nuomones, kurie įsitvirtinę šiame kelyje. Daugelis puikių vegetariškų tinklapių yra internete. Tai taip pat suteiks jums pasitikėjimo ir leis suformuoti savo nuomonę, patvirtinta gyva patirtimi, kuri duos galimybę atremti kitų aštrius išsišokimus, kurie sužinoję, kad jūs vegetaras, apipils jus „originaliais“ klausimais ką galvoti vargšams eskimams, kur imti baltymą nėščiosioms ir panašiais.

Jeigu jūs iš tiesų ketinsite tapti vegetaru, jums būtina pasidalinti šia naujiena su draugais, su šeima, žmonėmis, kuriuos jūs žinote ir mylite. Jūs pietausite su jais restorane, jų namuose, bendruose renginiuose, darbe ir todėl jums bus geriau, jeigu jie žinos tai, kokią poziciją jūs dabar užimate.

Tačiau tai reikia daryti be fanatizmo. Jums nepavyks savaitės bėgyje apšviesti visą pasaulį ir netgi savo artimiausią aplinką. Informacijos įsisavinimui reikia laiko, todėl neskubėkite. Galimai artimi žmonės gamins patiekalus be skerdienos būtent jums arba jums pavyks parekomenduoti jiems kažkokį originalų receptą. Jeigu atsiranda sunkumai bendravime, tiesiog pabandykite išaiškinti jiems savo įsitikinimus, jokių būdu nepereinant į žiaurius ginčus, paprašykite jų išreikšti supratimą. Papasakokite, kad jūs išstudijavote pakankamai informacijos apie šį klausimą ir nusprendėte patikrinti tai per asmeninę patirtį. Nebandykite jėga pritraukti į vegetarizmą kažką, o tiesiog pasidalinkite informacija, jeigu jums tai įdomu.

Svarbu adekvačiai peržiūrėti savo racioną, pagalvoti apie tai, ką jūs valgote kas dieną. Naudingas užsiėmimas – sudaryti produktų sąrašą, kuriuos jūs reguliariai vartojate per pusryčius, pietus, vakarienę, numatant visus ingredientus. O paskui, pamąščius, rasti vegetariškas alternatyvas ir pasidaryti naują sąrašą. Pavyzdžiui, vietoj patiekalo iš kepto viščiuko, galima pabandyti tofu, o žuvį pakeisti panyru su jūros dumbliais. Kaip taisyklė, vegetariškus produktus paprasčiau laikyti, jūsų šaldytuvą taps laisvesnis.

Gerų receptų ieškojimas įtraukia! Nebūtina pirkti naujų leidinių, nors, žinoma, kažkam gali padėti toks variantas. Pabandykite paruošti naujus patiekalus, pažiūrėję įvairių pamokų, vaizdo įrašų, kurie įdėti interneto tinkle. Išstudijuokite produktų savybes. Nepereikite tik į savo prieš tai buvusio raciono garnyrą. Kasdieniai makaronai ir bulvės neturi pasilikti jūsų pagrindiniu patiekalu. Pilnagrūdės košės yra daug vertingesnės nei įprasti makaronai. Pasistenkite organizuoti savo racioną taip, kad jame vyrautų vaisiai, daržovės, pilnagrūdžiai produktai, ankštiniai, riešutai, sojų baltymai, šviežiai išspaustos sultys, galbūt pieno produktai ir kiti.

Dėl pieno produktų vegetarų nuomonė skiriasi. Pažiūrėkite kaip jūsų organizmas reaguoja, kai pieno nėra racione. Jeigu jūs jaučiate save gerai, galite atsisakyti jo. Palyginus su augaline alternatyva, pieno produktuose yra daug nelabai naudingų sočiųjų riebalų. Iš moralės požiūrio taško – pieno gamyba ne visada humaniška.

Jūs galite būti vegetarais ir turėti silpną sveikatą, jeigu valgysite nekokybišką maistą. Nėra būtinybės visų trūkumų pernešti į vegetarizmo netinkamumą.

Egzistuoja skirtingi susipainiojimai, kad visa vegetariška mityba yra naudinga, tačiau tai toli gražu nėra taip. Vegetariškas greitas maistas toks pat kenksmingas, kaip ir mėsos produktai. Todėl šiuo atveju neverta įnikti į hamburgerius iš sojos ir keptas bulves. Jeigu jūs nusprendėte su vegetarizmo pagalba tapti gerokai sveikesniais, tai rinkitės ir atitinkamus receptus. Paviršutinis vegetariškos virtuvės studijavimas priveda prie to, kad kai kurie žmonės valgo tik riešutus ir salotas.

Vienodas maistas diena iš dienos nesuteikia gyvenimui džiaugsmo. Atverinėkite sau naujus produktus, eksperimentuokite. Perdarykite kadaise įprastus mėsos produktus į naujus, formuodami dabar naujus, sveikus įpročius. Pavyzdžiui, įprastus barščius virkite na su mėsos buljonu, o su raudonomis pupelėmis. Daržoves jam patiekite su augaliniu aliejui. Mylimą plovą paverskite į daržovių plovą, o mylimi blynėliai su varške gali tapti blynėliais su tofu. Makaronų gaminius taip pat nesunku išmokti gaminti patiems nenaudojant kiaušinių, o tik iš vandens ir pilnagrūdžių miltų. O mašinėlės jų pagaminimui galima rasti bet kuriame supermarkete. Naudokite prieskonių mišinius skonio pajūrinimui. Kitais žodžiais, giliau panirkite į vegetarišką virtuvę. Įsitraukus į daržovių ir vaisių gausą naujame meniu, pradedantys vegetarai neretai pamiršta apie košes, o juk atsisakius gyvulinių produktų tik per grūdus ir sėklas galima gauti grupės B vitaminus ir cinką, būtiname kiekyje. Grupės B vitaminai atsako už nervinės sistemos darbą, odos būklę, plaukus ir nagus, o cinkas – už pilnavertį baltymo įsisavinimą.

Išmokite įsiklausyti į savo kūną. Perėjimo periodu į naują mitybos sistemą, jūs patirsite tam tikrą diskomfortą. Jūsų organizmas pastoviai prašys jam įprasto maisto. Jis galės patirti alkį arba jausti sotumo nebuvimą. Įsiklausykite į jį, atsekite pokyčius ir analizuokite. Jeigu jūsų smegenys primygtinai reikalauja mėsos, jūsų maiste nepakanka baltymų ir riebalų. Jeigu patiriate diskomfortą skrandyje, peržiūrėkite produktų rinkinį.

Galimai, jūs vienu metu įvedėte į savo meniu daug naujų, maistų neįprastų organizmo komponentų.

Pradedantieji neatskiria vegetarizmo ir žaliavalgystės (maisto vartojimo, kuris neapdirbamas termiškai) ir staigiai pereina tik į salotas iš daržovių arba vartoja vien tik vaisius. O tai dar didesnis stresas neparuoštam organizmui. Pereinant į vegetarizmą pirmus mėnesius apdorotų daržovių ir vaisių jūsų racione turi būti daugiau, nei neapdorotų, kitaip diskomfortas virškinamajame žarnyno trakte gali suteikti jums reguliarius nepatogumus. Organizmą būtina palaipsniui mokinti išskyrinėti reikalingus fermentų kiekius virškinimui, vyraujančiam šviežių daržovių, vaisių ir žalumynų kiekiui.

Kai kurie žmonės teikia pirmenybę iš karto atsisakyti bet kokios mėsos. Tai reikalaus didesnės valios, nei palaipsnis perėjimas į vegetarizmą, nors kaip rodo patirtis, tai iš tiesų nėra sunku. Tiesiog paruoškite save, priiminėdami žingsnius, kurie nurodyti aukščiau (raskite receptus, kuo pakeisti, sukurkite naują produktų sąrašą ir kaip galima daugiau skaitykite, klausykite, bendraukite šia tema), o tuomet padarykite savo apmąstytą žingsnį. Jums reikės keletą dienų, kad priprastumėte ir tuomet naujas mitybos būdas nesukels nepatogumų. Ir netgi kai jūs jau apsieisite be mėsos, pasiliks tik dirbti su tuo, kaip ir kuo maitintis ne namuose ir kitose analogiškose situacijose.

Svarbiausia prisiminkite apie sveiko ir sąmoningo gyvenimo būdo klausimus, neverta užstrigti tik ant trumpalaikės naudos savo organizmui. Verta susimąstyti apie savo gyvenimo būdą, poelgius, kuriuos mes atlikdavome, apie gilumines ligos priežastis. Ir nepamirškite, vegetarizmas – tai ne tik gyvulinės kilmės maisto atsisakymas, kas, visų pirma yra moralus ir dvasinis išsivalymas. Vegetarizmas – tai naujas gyvenimo būdas, leidžiantis jums tapti geresniais ir gyventi harmonijoje su gamta ir pačiu savimi.

Organizmo valymo technikų svarba

Kaip galima tikėtis, kad žemėje karaliaus taika ir gerovė, jeigu mūsų kūnai yra gyvos kapinės, kuriose palaidoti nužudyti gyvūnai? L. N. Tolstojus

Gamta sukūrė mūsų kūną tobulu. Tai yra sudėtinga biologinė sistema, ji idealiai sukurta gyvenimui mūsų Visatos sąlygoms. Tačiau konkretus ir sklandus svarbių procesų darbas mūsų organizme priklauso nuo to, kiek jis yra švarus iš vidaus, tiek ir iš išorės. Dienos režimo sutrikdymas, mityba, neteisingos mintys ir poelgiai, užterštas vidinis pasaulis informacinėmis šiukšlėmis, visa tai priveda prie liūdnų pasekmių. Fizinis kūnas užterštas šlakais netinkamu maistu, o neigiamos mintys ir neetiški poelgiai griaua energetinį kūną. Žmogus sunkėja grubėja, jo pomėgiai tampa apriboti ir primityvūs. Efektyviam gyvenimui būtina sąlyga yra sveiko ir švaraus organizmo sukūrimas. Vegetarizmas – tai ne tik mityba, tai, visų pirma, sielos ir kūno švara. Ar mes susimąstome, kas yra mėsa? Tai nužudyto gyvūno raumenys. Viskas, iš ko išeina gyvybė, šiame pasaulyje iš karto pradeda irti. Kažkam tai gali pasirodyti siaubinga, tačiau šis mechanizmas yra visuose kūnuose ir šios planetos dalykuose. Viskas, kas gyvena arba auga, nėra amžina ir po kažkurio laiko paliks savo materialų apvalkalą. Netgi patys tvirčiausi mineralai yra įtakojami suirimo, o metalai – korozijos. Todėl, kai siela palieka kūną, ji, pasilikdama be šeiminingo, gali būti sugriauta, o pirminiai elementai grįžti į vieną, kad po kurio laiko duoti kūną naujai gyvybei.

Tai yra fiziniame lygyje po mirties baltyminiai junginiai mirusiam kūne pradeda irti ir prasideda baltyminių struktūrų irimo procesas. Baltyminių struktūrų irimas gyvūnuose stipriai skiriasi nuo analoginio proceso augaliniame pasaulyje. Visi matė pūnantį kūną ir supranta, kad netgi matyti tai yra labai nemalonu. Kad sustabdyti irimo procesą, po kurio laiko po gyvūno nužudymo, juos deda į šaldytuvus „saugojimui“ Tuomet juos perveža į atitinkamus parduotuvių skyrius ir parduoda, po ko mėsa patenka namo pas pirkėją ir iš naujo saugoma šaldytuve iki to laiko, kol iš jo kažko nepagamins. Tačiau atšaldymas iki -10 laipsnių celsijaus arba -15 laipsnių celsijaus tik sulėtina irimo procesą, tačiau pilnai jo nesustabdo. Tai reiškia, kad mėsa, saugoma šaldytuve, vis tiek lėtai irs. Ir galutinis vartotojas vargu ar numanys, kokiam etape yra jo pirkinys. Dažnai nuodingos bakterijos, kurias lydi puvimas, neyra netgi mėsos gamybos metu, ypač jeigu jos nedakepa, kaip tai vyksta situacijoje su kotletais arba šašlyku. Tokiu būdu, mėsa, visų pirma, patenka į mūsų skrandį irimo procese, visų antra, toliau pūna mūsų viduje.

Judėdama per labai ilgą ir supainiotą žmogaus žarnyną, nesuvirškinta mėsa toliau tęsia natūralų irimo ir toksinų išskyrimo procesą, tarp kurių vyrauja lavono nuodai. Šie toksinai įsigeria per plonas žarnyno sienes ir nuodija organizmą, darydami griauančią poveikį imuninei sistemai, kas savo ruožtu sukuria pastoviai prislopintą imuniteto būseną, padedančią atsirasti ir nevaldomai daugintis įvairiems virusiniams ir onkologiniams susirgimams. Be to, puvimas viduje žarnyno sudaro terpę bakterijoms, kurios maitinasi irimo produktais. Jų gausus dauginimasis šioje srityje itin kenkia natūraliai žarnyno mikroflorai ir priveda prie virškinimo suprastėjimo bendrai, sukuriant padidintą įtampą imunitetui.

Galutiniame variante, nesuvirškinta mėsa nusėda žarnyno klostėse ir sukuria toksiškus darinius, vadinamus „išmatų akmenys“. Įprastoje būsenoje jie trukdo virškinimui ir maisto judėjimui virškinimo trakte, susiurbdami į save toksinus. Tačiau alkio būsenoje žarnynas pradeda virškinti ir įsiurbinėti į kraują tai, ką galima išsiurbti iš maisto likučių, dengiančių jo sienes.

Tuomet prasideda pakartotinis toksinų ir nuodų įsiurbimas, kuris susikaupęs išmatų akmenyse. Organizmo nuodijimas šiais nuodais iššaukia tokį fenomeną kaip „migreniniai skausmai tuščiu skrandžiu“. Tikra galvos skausmo priežastis esant tuščiam skrandžiui – vidinis organizmo nuodijimas.

Vidinio puvinimo požymis yra padidintas ir nemalonus prakaito išskyrimas, o taip pat blogas kvapas iš burnos. Intensyvus prakaitavimas su ryškiai išreikštu kvapu yra organizmo mechanizmas atsikratant nuo perpildytų jį nuodijančių medžiagų, kurių sukaupimas susijęs su gyvulinės kilmės maisto vartojimu.

Kenksmingiausi nuodai ir toksinai, su kuriais mėsavalgiai norom nenorom nuodija savo kūną, yra šlapimo rūgštis ir kiti azoto junginiai. Rūgštiniai mėsos irimo produktai susijungia, neutralizuojami su organinės medžiagos iš kaulų pagalba, padidindami jų trapumą (osteoporozė) ir padeda atsirasti sąnarių ligoms (reumatizmui, artritui) ir dangų. Pavyzdžiui, viename funte (beveik pusėje kilogramo) bifstekso yra 14 gramų šlapimo rūgšties. Amerikos daktarai, ištyrę mėsavalgių ir vegetarų inkstų veiklą, atrado, kad tam, jog išvalyti organizmą nuo azoto junginių, esančių mėsoje, inkstai turi atlikti 3 kartus didesnę darbą, nei vegetarų inkstai. Kol žmonės jauni, jie įprastai nepastebi šio pernelyg didelio krūvio, tačiau su metais, organizmas nusilpsta ir pasireiškia įvairūs susirgimai. Kai inkstai jau negali susitvarkyti su organizmo išsivalymu, šlapimo rūgštis liekanos paplinta po visą kūną. Dažniausiai ją sugeria raumenys ir su laiku ten kristalizuojasi. Šlapimo rūgšties atidėjimo sąnariuose atveju, atsiranda skausmingi pojūčiai: podagra, artritai ir reumatizmas. Kai šlapimo pūslė susikaupia nerviniuose junginiuose, rezultatas būna neuritas ir išijis. Dabar daugelis daktarų išrašinėja savo pacientams, kenčiantiems nuo šių susirgimų, pilną atsisakymą nuo mėsos arba, kraštutiniu atveju, stipriai apriboti jo vartojimą.

Problema dar labiau apsunkinama tuo, kad maistas gyvuliams, kurių paskirtis būti paskerstiems, prideda didelį kiekį cheminių medžiagų. Geris Nall ir Stivenas Nall savo knygoje „Nuodai jūsų organizme“ duoda kai kuriuos faktus, kurie turi priversti rimtai susimąstyti bet kokį žmogų, išreiškiantį rūpestį apie savo sveikatą, prieš nusiperkant eilinį mėsos arba kumpio gabalą. „Skerdyklos gyvūnus atmaitina, pridėdami jiems į pašarą trankvilizatorius, hormonus, antibiotikus ir 2700 kitų preparatų. Gyvūno cheminio „apdirbimo“ procesas prasideda dar prieš jo gimimą ir tęsiasi dar ilgą laiką po jo mirties. Ir nors visos šios medžiagos yra mėsoje, kuri patenka į parduotuvių lentynas, įstatymas nereikalauja, kad jas įrašytų etiketėse“.

Žuvis taip pat sukelia rimtą pavojų organizmui, nes yra pats purviniausias maistas. Įvairios kenksmingos medžiagos, kaip gyvsidabrio druskos ir kiti užteršiantys chemikalai susikaupia upėse ir ežeruose, tuomet per žiaunas patenka į žuvį, nusėda raumenų audiniuose ir tuomet papuola pas žmones. Kadangi žuvis migruoja ir tokiu būdu perneša chemikalus iš vietos į vietą, toks užteršimas dabar stebimas visur. Oro srautai atneša gyvsidabrio druskas nuo elektrinių ir šiukšlių deginimo gamyklų per šimtus ir tūkstančius kilometrų, kuri jie patenka į upes ir jūras. Rezultate tai atsiduria žuvyje, kurią daugelis priprato matyti ant savo stalo. Žuvies mėsa kaupia tokius nešvarumus, kaip polihlorintieji bifenilai, iššaukiančius kepenų, nervinės sistemos ir reprodukcijos organų pažeidimus. Žuvyje yra stroncis-90, kadmio, gyvsidabrio, švinas, chromas ir arsenas gali iššaukti inkstų pažeidimus, protinį atsilikimą, vėžį. Daugelis vandenų arterijų užteršti žmogaus ir gyvūnų ekskrementais, o gyvybinės veiklos atliekos perneša pavojingas bakterijas. Žuvies mėsoje iš aplinkos patenka daug organinio chloro junginių, sutrikdančių testosterono darbą vyro organizme. Gausiai naudojant žuvį vyrai praranda dauginimosi funkcijas, sumoteriškėja. Kenksmingos medžiagos, patenkančios su maistu atsideda mūsų kūne kaip šlakai.

Nuo pat pradžių mūsų organizmas – tai gerai sudėta sistema su dideliu atsparumu ir prisitaikymo mechanizmu, padedančiu prisitaikyti prie besikeičiančių aplinkos sąlygų. Kol šlakų kiekis neviršija normos ir jie neypatingai kenkia organizmui, kol jie nekelti pavojaus gyvenimui ir organizme yra gerokai svarbesnės užduotys, šlakai evakuojami arba paprastai kaupiamos saugiose vietose, kai išsiskyrimo sistemos yra perkrautos.

Organizme yra keletas išvedimo sistemų: virškinimo traktas, šlapimo sistema, kvėpavimo sistema ir oda. Per šias sistemas organizmas išveda viską, kas pradirbta ir kenksminga.

Ligos, tiksliau ligos pasireiškimai – tai ne veiksmi, nukreipti į organizmo sugriovimą, o atvirksčiai, organizmo apsauginė funkcija, atsakanti už žmogaus sveikatą. Pakilusi temperatūra, sloga arba niežulys – visa tai organizmo gebėjimai natūraliam pasveikimui, kurio procese gyvybė pati save normalizuoja, išvesdama iš organizmo jam netinkamas toksines medžiagas.

Kiekvienas iš mūsų gali rinktis – ar jis nori valytis per ligą ir jai atitinkamas kančias ar per kažkokias valymosi metodikas. Ypač svarbu kūną išvalyti per adaptacinį periodą. Iš tiesų su mitybos pokyčių sistema susijusi taip vadinama „valomoji krizė“. Dalykas tame, kad pas žmones, kurie vartoja mėsą, organizmas dirba šlakų kaupimo režimu. Kai jūs pereidami į vegetarišką mitybos būdą, pašalinate nuodų šaltinį – mėsą, pakyla imunitetas, organizme atsiranda jėgos išsivalymui, jis palaiapsniui pradeda „rinkti šiukšles“, kurios sukurtos daugelio metų bėgyje. Pradedant išvedinėti šlakus, pirmiausia jie patenka į kraują, todėl pas kai kuriuos žmones gali atsirasti blogos savijautos pojūčiai, pavyzdžiui, simptomai, susiję su apsinuodijimu.

Instrumentai, kurie parenkami valymui, gali būti įvairūs nuo visiems žinomų higienos procedūrų (dušas, dantų valymas, apsiplovimas rytais) iki organizmo išvalymo metodų, atėjusių iš liaudies medicinos (pavyzdžiui, įvairūs kepenų valymo būdai) arba šatkarmos (šešios valomosios praktikos, atėjusios iš jogos). Panagrinėsime kai kurias iš šatkarmų.

Kundžala – skrandžio valymas su joginio vėmimo pagalba. Fiziškai tai labai paprasta praktika, tačiau daugeliui nepavyksta prieiti prie jos dėl nemalonaus įsivaizdavimo apie vėmimą. Kundžalos atlikimui išgeriama keletas litrų sūdyto vandens, o paskui iššaukiamas vėmimas (pirštu spaudžiant liežuvio šaknį).

Ši praktika leidžia išvesti maisto likučius iš skrandžio, o taip pat kovoti su padidėjusiu rūgštingumu. Neskaitant tiesioginio poveikio, ji taip pat gerai nuima įtampą patyrus sunkias situacijas, konfliktus, leidžia išsilaisvinti nuo priklausomybių.

Šankaprakšalana išvalo visą virškinimo traktą. Procedūra atliekama ryte ant tuščio skrandžio. Geriamas sūdytas vandens gėrimas ir atliekama specialių pratimų serija, kuri padeda praveisti vandenį po visą virškinimo traktą ir išvesti jį per analinę skylę. Ši procedūra atliekama tol, kol nepradeda išeidinėti švarus vanduo. Pratimus verta atlikti uoliai, juk būtina atverti visus klapanus vandens kelyje, kad jai niekas netrukdytų keliauti į tiesiąją žarną. Atlikus šią praktiką išplaunamas didelis žarnyno mikrofloros kiekis, atitinkamai, būtina keletą dienų bėgyje laikytis dietos, kad apgyvendinti žarnyne naują mikroflorą ir nepakenkti jam, kol neatsiras naujas apsauginis sluoksnis. Įvaldyti šią techniką geriau su patyrusio mokytojo priežiūra.

Senovėje buvo mažai informacijos apie šatkarmų atlikimo subtilumus, nes ši technika buvo slapta. Gauti reikalingus mokymus galima buvo tik pas Guru. Tokio slaptumo buvo laikomasi tam, kad stebuklingą šatkarmų efektą galėjo sužinoti tik to vertieji, juk pagal Hatha Joga Pradipiką: „Kad būti vaisinga, praktika turi būti laikoma paslapyje; atverta ji tampa bejėgė“. Dabar informacija apie šatkarmas tapo labiau prieinama. Tačiau kai kuriems šatkarmos gali pasirodyti sunkios ir nereikalingos. Viskam savas laikas. Sąmonė turi būti pasiruošusi suvokimui, veiksmui ir atlikimui.

Detaliau apie šatkarmas, organizmo valymosi technikas galima surasti specialioje literatūroje arba specialiai organizuojamuose seminaruose.

Tam, kad maistas pilnavertiškai būtų įsisavintas ir į organizmą papultų visos naudingos medžiagos, esančios augaliniame maiste, jūs turite palaikyti švaroje savo virškinimo sistemą. Kad pilnavertiškai būtų pašalinti teršalai – rūpintis adekvačia išskyrimo sistemos būkle

Oficialios medicinos atstovai tvirtina, kad augalinė mityba neturi kai kurių mineralų ir aminorūgščių. Tačiau problema ne tame, jie visi yra augaliniame maiste pakankamame kiekyje arba sukuriama bakterijų, kurios dauginasi žarnyne. Tačiau mūsų virškinimo traktas tiek užterštas, kad mes negebame įsisavinti šių elementų.

Jeigu jūs pažiūrėsite „įprasto“ žmogaus žarnyno rentgeno nuotraukas, kuris neypatingai rūpinasi savo mityba, tai pamatysite, kad jis praktiškai visas užkimštas išmatų akmenimis, kurie trukdo maisto įsisavinimui.

Išvalyti žarnyną galima badavimo pagalba, klizmų pagalba arba šankaprakšalanos būdu. Svarbu prisiminti, kad pirmuose perėjimo etapuose, ilgi badavimai nėra rekomenduojami dėl potencialaus pavojaus nusinuodyti stipriai užsiteršusiu šlakais organizmu, o praplovimas sąlyginai nesukelia pavojaus, jeigu nėra individualių kontraindikacijų. Bet kuriuo atveju, prieš jų atlikimą verta susipažinti su atitinkama literatūra ir pasitarti su kompetetingais žmonėmis.

Kad ir kas įeitų į jūsų valymo metodikų arsenalą, skirtingos technikos arba visos praktikos, kurios išvardintos aukščiau, svarbu, kad jos padėtų jums iš pradžių privesti kūną prie gerokai švaresnės būsenos, o paskui tą būseną palaikyti.

Jūs pradėjote eiti vegetarizmo keliu, tačiau svarbu ne tik eiti šiuo keliu, tačiau ir išsilaikyti jame. Kurį laiką nauja organizmo būseną gali būti lengvai diskomfortiška jums tiesiog todėl, kad ji neįprasta. Kūnas iš inercijos dar toliau gyvena taip, kaip gyveno prieš penkis, dešimt arba dvidešimt metų. Jums norėsis grįžti į „komforto zoną“. Tačiau praeis šiek tiek laiko ir organizmas pripras prie naujos normos, kitaip tariant, „persitvarkys“ nauju pagrindu. Įpratę prie švaraus kūno, jūs jau patys nenorėsite grįžti prie mėsavalgystės.

Fiziologijoje įvedamas suvokimas homeostazė („gomeo“ – vienodas, „stasis“ – būseną) – tam tikra normali būseną organizmui. Perėjimo momentu jūsų užduotis išdirbti naują homeostazę (ne „mėsavalgišką“, o „vegetarišką“ ir „užrašyti“ ją kaip savo naują normą.

Galima panagrinėti perėjimo procesą į „naują homeostazę“ fiziologiniame lygyje. Žmogaus žarnyne, vartojančio mėsą, gyvena klostridijos ir bakteroidai, būtent jie padeda išskaidyti mėsą į „mikrodaleles“. Tie, kas maitinasi išskirtinai augaliniu maistu: žarninė lazdelė, zubakterijos, enterokokai. Suaugusio žmogaus žarnyno bakterijos pakankamai stabilios ir greitai nesikeičia. Tai reiškia, kad pereiti į vegetarizmą, būtina duoti organizmui laiko adaptacijai ir būtinų bakterijų dauginimuisi žarnyne reikiamame kiekyje.

Tačiau svarbu ne tik pašalinti fizines ir energetines šiukšles, tai yra valytis, tačiau ir sekti tai, ką į save „dedate“ visuose lygiuose: kaip mentaliniame, taip ir fiziniame. Visų pirma, tai liečia maistą. Mėsoje, esantys toksiniai irimo produktai, visi dažikliai ir skonio stiprikliai, tai ką paprasta kalba vadina „chemija“ – tai, kas užteršia mūsų kūną. Fiziologijoje žinomas aktas, kad per septynis metus mūsų kūnas praktiškai pilnai atsinaujina, jame nepasilieka nei vienos senos ląstelės. Tai, kiek švarus bus jūsų kūnas po septynių metų, nustatoma tuo, ką jūs valgote dabar. Svarbu sąmoningai priėti prie to, iš ko mes statome save. Verta atkreipti dėmesį ne tik į kūno švarą, tačiau ir kalbos ir proto švarą, kuri turi būti laisva nuo blogų žodžių ir kvailų minčių.

Galima pagalvoti, kad mūsų mintys ne tokios jau ir reikšmingos – svarbu tai, ką mes darome. Tačiau senovės išminčiau suprasdavo, kad žmogus leidžia sau kvailas mintis, paskui jis pradeda tai tarti balsu, o paskui tai gali priėti ir prie kūno lygio. Todėl verta laikyti savo protą ramybėje, valant jį nuo „informacinių šiukšlių“, nuo elgesio modelių, primestų „televizoriaus“. Geriausias būdas yra pakeisti tą informaciją, kuri jau įdėta į jus, gerokai geresne. Tam tiks dvasinė literatūra. Ne tiek svarbu, kokią knygą jūs išsirinksite: Bibliją, Koraną, Budistų Sutras ar Indų Vedas. Panaudokite tą mokymą, kuris jums dabar artimas. Kalba puikiai išsivalo per mantrų, maldų kartojimą, šlovinimą, šventų tekstų skaitymą balsu.

Ligos – šiuolaikinės civilizacijos pakeleiviai

Po daugelio metų pastovių ligų, augalinė mityba man galų gale suteikė palengvinimą, kurį aš veltui tikėjau gauti nuo vaistų ir todėl iš atjautos kenčiantiems, pas mane atsirado stiprus noras papasakoti kitiems apie mano patirtus gerovinius rezultatus. Iš kitos pusės, aš norėčiau, pagal galimybes, pakeisti išankstinius nusistatymus, prieš kuriuos žmoniją kovoja ir kurie liečia klausimus, turinčius tokį artimą santykį į žmogaus sveikatą ir laimę. Izaokas Niutonas

Visos žodžio „ligos“ apibrėžimai kalba apie vieną ir tą patį – apie normalaus organizmo darbo sutrikimą. Galima sulyginti žmogaus organizmą su mechanizmu. Kaip rašė karaliaus Fridricho II gydytojas dar aštuonioliktame amžiuje: „Žmogus – automobilis“. Pas žmogų ligos, automobilyje - gedimai. Jeigu paklausti pas bet kokį mechaniką: „Kur automobilio ligos priežastis? Kokia gedimo priežastis? Devyniasdešimtyje atvejų iš šimto jis nurodys tiesioginį arba netiesioginį eksploatacijos taisyklių pažeidimą.

„Dujinis variklis gali dirbti ir ant kerosino, tačiau jis labai dažnai užsiterš, greičiau nusidėvės ir sulūš anksčiau, nei jis veiktų ant dujų“.

Taip ir su žmogumi. Ir pati liga, ir jos priežastys glaudžiai susijusios su eksploatacijos taisyklių pažeidimais – gyvenimo taisyklių pažeidimais. Šios temos rėmuose svarbiausia suvokti, kad bet koks mūsų kūno gedimas įvyksta dėl neteisingos eksploatacijos.

Per paskutinius dešimtmečius žinomi specialistai sveikatos apsaugos srityje, dietologai ir biochemikai dėl įvairių tyrimų atlikimo gavo stebėtinus įrodymus: kad pasilikti sveikais, visiškai nebūtina vartoti gyvulinius baltymus, netgi atvirkščiai – mityba, tinkama plėšrūnams ir maitėdoms, žmogui suteikia žalą ir tampa įvairių susirgimų atsiradimo priežastimi. O gydymui ir profilaktikai daktarai vis primygtiniau rekomenduoja vartoti daigus, sėlenas, žalumynus, šviežias daržoves ir vaisius.

Istoriniai faktai kalba mums apie tą patį. Pirmojo pasaulinio karo metu Danija papuolė į blokados žiedą. Šalyje buvo įvesti griežti apribojimai produktų asortimentui. Mėsa iš danų raciono praktiškai išnyko. Tai privedė prie to, kad artėjant pirmųjų metų tokios „mitybos“ pabaigai, statistiniai duomenys liudijo apie susirgimų sumažėjimą šalyje ir mirtingumo sumažėjimą 17%. Panašūs apribojimai buvo įvesti Norvegijoje Antrojo pasaulinio karo metu. Visi gyvuliai ir naminiai gyvūnai buvo konfiskuoti vokiečių karių aprūpinimui. Norvegai vartojo pagrinde augalinius produktus. Dėl priverstinio mėsos atsisakymo buvo pastebėtas ženklus mirtingumo sumažėjimas nuo širdies ir kraujagyslių sistemos susirgimų.

Pasibaigus kariniams veiksams ir atnaujinus įprastą mitybą, susirgimų kiekis su laiku iš naujo pradėjo augti. Išskirtinai su mėsos valgymu susijęs didelis mirtingų ligų atsiradimo kiekis, gerokai didesnis, nei su kitais gyvenimo būdo arba aplinkos faktoriais. Vėžys, širdies ir kraujagyslių susirgimai, diabetas, inkstų ligos, nutukimas, nusinuodijimas maistu ir daugelis kitų negalavimų sutinkami tarp mėsavalgių gerokai dažniau, nei tarp tų, kas mėsos nevartoja.

Žiūrėdami į statistiką mes pamatysime, kad tautų vidutinė gyvenimo trukmė, kurios iš senų senovės maitinasi išskirtinai mėsiniais maistu, gąsdinančiai žemos.

Eskimai, čiukčiai, Laplandijos ir Grenlandijos aborigenai, kurių racionas sudarytas pagrįdė iš gyvulinio maisto, turi patį žemiausią pasaulyje gyvenimo trukmę: 30-40 metų.

Šiame skyriuje pateikiami įvairių tyrimų rezultatai, patvirtinantys tą faktą, kad mityba tiesiogiai daro įtaką mūsų sveikatai ir paveikiama skirtingų ligų, taip pat kaip ir tas faktas, kad perėjimas į sveiką ir sąmoningą gyvenimo būdą gali sustabdyti ligų vystymą, tai yra geriausias vaistas. Kartu su alkoholizmu ir tabako vartojimu, mėsos valgymas yra kartu šių pagrindinių mirtingumo priežasčių.

Baltyminio raciono faktoriai darantys išskirtinai neigiamą įtaką susiję su biologinėmis žmogaus ypatybėmis, jo neprisitaikymas prie tokio maisto. Daktaras **Viljamsas Kolinsas** iš Niujorko Maimondo Medicinos Centro nustatė pas tuos, kurie iš prigimties plėšrūnai ir maitinasi mėsa, „praktiškai neapribotą gebėjimą reguliuoti organizme esančius sočiuosius riebalus ir cholesterolį“. Tačiau pas žoliavalgius ir vaisiavalgius sutvėrimus, prie kurių teisinga priskirti žmogų, šio gebėjimo visiškai nėra.

Taigi, jeigu ilgo laiko metu pridėti gyvulinius riebalus į triušio maistą, kurio virškinimo sistema nėra skirta virškinti tokį maistą, tai jau po dviejų mėnesių jo kraujagyslių sienelės užsiterš riebalų nuosėdomis, iššaukiant sunkius susirgimus, panašius į žmogaus aterosklerozę. Analogišką efektą mes stebime ir pas žmones. Kuo daugiau jie valgo mėsos, tuo labiau jie serga širdies ir kraujagyslių ligomis. Širdies ligos įprastai prasideda nuo kraujyje padidėjusių riebalų ir cholesterolio, kuris yra mėsoje ir kituose gyvulinės kilmės produktuose. Cholesterolis dalinai atidedamas ant arterijų sienelės, sukurdamas gumbus. Jie apsunkina kraujo pritekėjimą į širdį. Gyvulinės kilmės produktų atsakymas ir produktų vartojimas, kurie turi mažą riebumą, nustumia šį pavojingą procesą į smulkmeną.

1990 metais daktaras **Dinas Ornišas** atliko revoliuciją kardiologijoje, parodęs, kad sveika vegetariška mityba, kartu su kitais gyvenimo būdo pokyčiais atliko revoliuciją kardiologijoje, parodęs, kad sveika vegetariška mityba, kartu su kitais gyvenimo būdo pokyčiais, atveria užsikimšusias arterijas 82% atvejų be operacijos ir netgi be vaistų, mažinančių cholesterolį. Panašių rezultatų pasiekė Amerikos daktaras kardiochirurgas Koldvelas Eselštinas. Turėdamas milžinišką patirtį atliekant sudėtingas širdies operacijas – šuntavimą, jis priėjo prie išvadų, kad tokios operacijos negali sustabdyti naujų pakartotinių širdies priepuolių riziką. „Per 11 savo chirurgo karjeros metų aš praradau iliuziją dėl onkologinių ir širdies-kraujagyslių lygų gydymo koncepcijos. Per paskutinius 100 metų mažai kas pasikeitė vėžio gydyme ir nebuvo pridėta rimtų pastangų profilaktikos srityje tiek onkologinėje srityje, tiek ir širdies-kraujagyslių susirgimų srityje. Tačiau šių ligų epidemiologija man pasirodė provokuojanti: pas tris ketvirčius planetos gyventojų nėra širdies ir kraujagyslių susirgimų ir šis faktas glaudžiai susijęs su jų mitybos ypatumais“.

Daktaras Eselštinas įsipareigojo atlikti tyrimus dėl koronarinių širdies arterijų. Jis pervedė keletą pacientų, kurie patyrė jo 1-2 ar daugiau operacijų į koronarines širdies kraujagysles, į augalinę mitybą su žemu riebalų kiekiu. Pas keletą šios grupės pacientų medicinoje buvo pasakyta, kad jie neišgyvens ir metų Po keleto metų pas daktaro Eselštino pacientus ligos vystymas ne tik sustojo, tačiau ir apsigrėžė atgal. Pas 70% pacientų buvo stebimas užsikimšusių arterijų atsivėrimas. Būtent mitybos racionas parodė rezultatus, kurių neįmanoma pasiekti taikant vaistinius ir chirurginius gydymo metodus.

Ne taip seniai Harvardo universiteto mokslininkai atrado, kad kraujo spaudimo sutrikimai tarp grupės tiriamųjų vegetarų sutinkami gerokai rečiau, nei tarp analogiškos grupės mėsavalių. Vienuoliką metų Vokietijoje trukęs tyrimas, kuriame dalyvavo 1900 vegetarų, kurių atliko „Vokietijos vėžio tyrimų centras“ parodė, kad lyginant su vidutinišku statistišku mirtingumu, pas vyrus-vegetarus galvos smegenų kraujagyslių susirgimai 61% žemesni, pas moteris – 44%. Paskutiniai tyrimai rodo apie tai, kad žmogus, kuris maitinasi maistu, turinčiu mažą cholesterolio kiekį, ne tik sumažina širdies priepuolių tikimybę, tačiau ir apsaugo save ir nuo kitų kraujotakos sistemos susirgimų. Žmonės, palaikantys žemą cholesterolio kiekį, gerokai mažiau su amžiumi serga smegenų ligomis.

Su daug baltymų turinčiu žmogaus racionu, mokslininkai susieja ir tokios šiandieną paplitusios ligos atsiradimą, kaip vėžio: „Gyventojai zonose su padidėjusiu susirgimo lygiu išsiskiria aukštu baltymų kiekiu ir gyvulinės kilmės riebalų vartojimu. Tuo tarpu gyventojų zonose su tradiciškai žemu susirgimo vėžiu lygiu, kai gyventojų racione šie produktai vartojami mažais kiekiais, fone vyrauja vartojimas maistui produktų, turinčių augalinius baltymus ir ląstelieną“ – rašo Amerikos onkologai daktaras B. Reddi ir Daktaras E. Vinder. 1983 metais, remiantis panašių tyrimų rezultatais, Amerikos Mokslo Akademija pranešė, kad „žmonės gali išvengti daugelio vėžinių susirgimų, sumažinę riebios mėsos vartojimą ir vartodami maiste daugiau daržovių ir javų“. Vėžys daugeliui atrodo faktiškai neišgydomas, tačiau faktai rodo, kad netgi jo galimybė išgydyti arba ženkliai sulėtinti augimą, jeigu teisingai pakeisti savo mitybą ir pereiti prie sveiko ir sąmoningo gyvenimo būdo. Sūdytoje ir marinuotoje mėsoje esantys nitratai ir nitritai, kurie susiję su burnos srities, virškinimo trakto ir skrandžio vėžio atsiradimu, tuo tarpu rūkyta ir kepta mėsa turi įvairius kancerogenus, kurie panašūs į medžiagas, esančias tabako dūme. Racionas, kuriame didelis riebalų kiekis, o būtent tokia yra mėsos mityba, padidina tulžies išskyrimą į žarnyną. Būtent toks maistas iššaukia krūties vėžio, storosios žarnos, kiaušidžių, prostatos vėžį. Skaitosi, kad galima storosios žarnos susirgimo priežastis yra taip vadinamos antrinės tulžies rūgštys, susidaranti dėl bakterinio metabolizmo iš pirminių tulžies rūgščių ir išsiskiriančių į žarnyną.

Pas vegetarus antrinių tulžies rūgščių lygis žemesnis, nei pas žmones, kurie vartoja mėsą. Taip pat svarbūs žarnyno mikrofloros skirtumas pas vegetarus ir mėsavalgius. Bakterinė pirmųjų flora turi ženkliai mažesnę gebėjimą perdirtbti tulžį į potencialius kancerogenus. Pasaulinė sveikatos apsaugos organizacija oficialiai rekomenduoja visiems žmonėms vartoti maistą kiekvieną dieną nors pusę kilogramo vaisių ir daržovių, o taip pat tam tikrą kiekį riešutų ir ankštinių augalų.

Dar vienas negatyvus faktorius, susijęs su gyvulinių produktu vartojimu, yra infekcija ir nusinuodijimas. Jiems priskiriama Sibiro opa, tuberkuliozė, bruceliozė, jaščur virusinis susirgimas, helmintų invazijos ir daugelis kitų.

Gyvūnai dažnai perneša infekcinius susirgimus ir šis faktas nepakankamai kontroliuojamas arba tiesiog yra ignoruojamas sanitarinių inspektorių. Neretais atvejais, kai gyvūnus, kenčiančius nuo kažkokios kūno dalies vėžio, vis tiek siunčia į skerdyklą, kur užkrėstą dalį išpjauna, o likusi eina ant mėsos. Metastazės šiuo atveju niekur nedingsta, pasilikdamos likusioje skerdienos dalyje. Arba dar kažkas blogiau, mėsa užkrėsta gyvūno vėžiu sumalama į faršą, kurį paskui parduota kaip kažkokį pusfabrikatį. Tik Amerikos teritorijoje su jos milžiniška sanitarinių inspektorių armija, 2003 metais buvo parduota mėsos 25 000 karvių, su ženkliais vėžio požymiais. Ir tai įvyko tuo metu, kai mokslininkų įrodyta, kad jeigu žuvis prarijo gabaliuką gyvulio kepenų, kuris serga vėžiu, ji pati susirgs.

Helmintų invazijos gali persiduoti žmogui per mėsą. Taip žmogus gali užsikrėsti kiaulienos kaspinoočio ir jautinio kaspinoočio, trihinelių lervomis kiaulienos kaspinoočio lerva mėsoje vadinama finna, o susirgimas žmogui vartojant finnos mėsą – teniozė. Finna yra pilkšvai-baltos spalvos burbuliukai, išsidėstę vidiniuose organuose raumenų audiniuose, tarpšonkauliniuose raumenyse ir priekinio pilvo sienelės raumenyje. Vartojai blogai išvirtą mėsą žmogus užsikrečia jautiniu kaspinoočiu, kurio ilgis sudaro keletą metrų. Tuo tarpu pas žmones vystosi mažakraujystė, iššaukta cianokobalamino sintezės sutrikdymu (vitamino B₁₂) ir folio rūgšties. Kadangi finnai turi vidutinį žirnio dydį, jie mato plika akimi. Jeigu 40 cm³ plotyje aptinka daugiau nei tris finnas, gyvūnų skerdiena yra sunaikinama, jeigu mažiau trijų finų, skerdiena ir subproduktai skaitosi sąlyginai tinkantys ir nekenksmingi, leisdami tokią mėsą iki vartotojo stalo. Tai yra, netgi mėsa, patenkanti ant lentynų, praėjusi visus formalius testus ir tai nėra 100% saugi. Trichineliozė dažnai atsiranda vartojant kiaulių mėsą, kurios serga trichinelioze. Šiuo atveju infekuoto žmogaus žarnose po 2-3 dienų atsiranda pusiau suaugusi parazito forma. Gimstančios lervos patenka į limfą, kraują, o tuomet į raumenis, kur po 3-6 mėnesių užsideda kapsulė. Inkapsuliuotoje būsenoje trichinelės gyvybinė veikla išsisaugo metais.

Trichinelės turi nedidelį dydį (mažesnę už 1 mm), todėl nėra matomos plika akimi. Trichineliozės pavojus yra tame, kad nei apdorojimas karščiu, nei užšaldymas nepašalina trichinelių iš mėsos.

Nuleidę moralinę pusę, žinoma, mes galime išgyventi maitinantis mėsa, tačiau šiuo atveju žmogaus organizmas nusidėvi prieš laiką. Kiekvienas žmogus turi padaryti pasirinkimą ar jam verta engti kitas gyvas būtybes ir statyti save į pavojų susirgti pavojingais susirgimais dėl mėsos gabalo.

Mūsų kūnas – tai unikalus instrumentas, duotas mums pilnaverčiam ir efektyviam gyvenimui, dvasiniam tobulėjimas, asmeniniam tobulėjimui ir pagalbai aplinkiniams. Tai iš tiesų nuostabus kūrinys, kuris mums tarnauja viso mūsų gyvenimo laikotarpyje, pastoviai atsinaujina ir prisitaiko prie aplinkos. Mūsų organizmo stiprumas tiesiog fantastiškas. Iš esmės, vertėtų pasakyti, kad mes gyvename vidutiniškai iki 55-75 metų ne dėka teisingo gyvenimo būdo, o dėl kasdienio nutolimo nuo sveiko ir sąmoningo gyvenimo būdo, dėl milžiniško spektro apsauginių organizmo funkcijų ir jo nepakartojamo gebėjimo regeneracijai. Be gebėjimų išvesti ir neutralizuoti kenksmingas medžiagas, esančias mūsų organizme, žmogus neišgyventų ir šimtosios nuodo dozės, kurią jis kasdien vartoja per vandenį, maistą ir orą. Svarbu padedinti mūsų kūnui gintis nuo šių agresyvių faktorių poveikio, o ne nuodyti jį savarankiškai iš vidaus. Būtina išsirinkti gerokai tinkamesnę ir natūralesnę maistą: vaisius, javus, riešutus, daržoves, žalumynus, ankštinius augalus.

Sveikos ir sąmoningos mitybos taisyklės

„Nevalgyk nesveiko maisto, tai yra tokio, kuris iš naujo atšildytas, kai atvėsta, to, kuris yra sausas (kuriame nėra natūralių aliejų), kuris yra per daug sūdytas arba rūgštus, nešviežias arba turintis per daug (sumaišytų) daržovių. Hatha-Joga Pradipika

Šiuolaikiniai žmonės visur kenčia nuo vitaminų, mikroelementų ir kitų biologiškai aktyvių komponentų trūkumo. Tai susiję su tuo, kad jų mitybos pagrindą sudaro produktai, neaprupinantys žmogaus visomis būtinomis medžiagomis.

1. Sveikatos pagerinimu ir išsaugojimui verta išbraukti iš savo raciono rafinuotus produktus, tokius kaip cukrų, beveik visus augalinius aliejus, aukščiausios rūšies miltus ir įvairius kepinus, kurių pagrindas šie produktai, o taip pat greitą maistą, gazuotus gėrimus, keptus patiekalus ir produktus, kurie sukurti su cheminės ir genų inžinerijos pramonės pagalba, įskaitant gaminius, turinčius termofilines mieles.

Rafinavimo rezultate produktas praranda ir savo maistinę bazę, o taip pat medžiagas, gebančias jį suvirškinti ir pilnavertiškai įsisavinti.

Greitas maistas turi savyje milžinišką kiekį kalorijų, riebalų, maistinių ir cheminių priedų balastą. Kepant produktai prisipildo riebalų, šildant ir rūkant aliejus, juose susidaro kancerogenai, laisvieji radikalai ir polimerinės riebalų rūgštys, kurios daro neigiamą įtaką sveikatai.

Gazuoti gėrimai paskirti ne pašalinti troškulį, o rūgštinti organizmą, kelti gliukozės (cukraus) lygį kraujyje, kas ypač pavojinga žmonėms, kenčiantiems nutukimu ir sergantiems diabetu, tai naikina dantų emalį.

Tokie produktai neneša savyje jokios naudos, o atvirkščiai, užteršia organizmą ir trukdo jo natūraliam darbui. Mokslininkai įrodė, kad, pavyzdžiui, reguliarus baltos duonos vartojimas aktyvuoja vėžinių auglių augimą. Sekite tai, kad vartojami maisto produktai būtų pilni ir neturėtų savyje cheminių ir sintetinių priedų, dėmesingai išstudijuokite etiketes parduotuvėse. Jeigu į produkto sudėtį įeina neaiškūs ir nežinomi ingredientai, geriau palikti jį parduotuvės lentynoje.

2. Nevartokite skerdienos. Dalykas ne tik moraliniuose principuose. Didžioji tokio maisto dalis nesuvirškinama iki galo ir iššaukia procesus, kurie priveda prie toksinų susikaupimo organizme, kurie yra įvairių susirgimų pakeleiviai.

3. Alkoholio vartojimas bet kokiais kiekiais jokiais būdais nesuderinamas su sveiku ir sąmoningu gyvenimo būdu. Neegzistuoja protingos alkoholio dozės. Rusų neurologas V. M. Behterevas kalbėjo „Alkoholis yra nuodas bet kokiai gyvai būtybei – augalui ir gyvūnui“.

Štai tik kai kurios iš negatyvių alkoholio vartojimo pasekmių:

- veda į galvos smegenų sunaikinimo. Suklijuodamas eritrocitus, alkoholis užkemša kraujagysles ir kaip pasekmė smegenims įvyksta deguonies badas (hipoksija), kas veda į smegenų ląstelių neuronų mirtį, kurie labai greitai reaguoja į deguonies nepakankamumą;
- padidina riziką išvystyti vėžinius susirgimus;
- iššaukia kepenų cirozę;

- ženkliai sumažina tikimybę pagimdyti sveikus palikuonis. Spiritas, patekdamas į moters organizmą, išnešiojamas per kraujagysles į visus organus, prasiskverbia taip pat į lytinę sistemą. Jeigu vyro sėkla atsinaujina per keletą mėnesių, tai moteris gauna kiaušidžių atsargas vienas visam gyvenimui.

Ir alko-nuodo patekimas į šią pačią švenčiausią vietą, neišvengiamai pažeis bent jau dalį iš jų, kas gali tapti ypač liūdnų pasekmių priežastimi.

„Aš vegetaras ir esu prieš alkoholį, todėl aš galiu rasti geresnį pritaikymą savo protui“.
Tomas Edisonas

Nei stalo vynai, nei bet koks kitas „elitinis“ alkonuodas negali būti naudingas organizmui. Jame esantys nuodai sunaikins organizmą, o naudingas medžiagas gerokai lengviau gauti iš vynuogių sulčių arba uogų.

4. Nepersivalgykite. Kokį naudingą maistą jūs bevalgytumėte, tuo atveju, jeigu jūs suvalgėte per daug, perpildę skrandį, virškinimo procesas sutrinka, kas gali iššaukti irimo ir puvimo procesus, privedančius prie toksinų susidarymo ir atimančius iš žmonių jėgas ir energiją. Vienintelis noras, kuris kyla po gausaus pavalgymo – poilsis. Kaip sako posakis: „Pilnas pilvas – kurčias mokymas“. Persivalgymo metu organai, esantys krūtinės ląstoje ir pilvo srityje, susispaudžia ir susimaišo, kas priveda prie kraujotakos sutrikdymo juose. Senovės išminčiai ne veltui skaitė persivalgymą vienu iš rimčiausių ribojimų dvasiniame tobulėjime.

„Viskas yra nuodas ir viskas yra vaistas; ir tik vienas saikas atskirs vieną nuo kito“. Paracelsas.

5. Atsisakykite nuo mikrobangės. Sušildytas arba jame pagamintas maistas turi kancerogenus, ypač šiam poveikiui pažeidžiami javai ir pieno produktai. Mikrobangų spinduliavimas priveda prie molekulinės struktūros sunaikinimo ir deformacijos maisto produktų, iššaukdami virškinimo sutrikimus. Įvyksta negrįžtami cheminiai maisto pokyčiai, kas gali privesti prie limfinės sistemos sutrikimų ir apsauginių funkcijų slopinimo. Taip pat jie augina vėžines ląsteles kraujyje.

6. Nevartokite per daug šalto arba karšto maisto. Tai susiję su tuo, kad virškinimo fermentai aktyvuojami tik žmogaus kūno temperatūroje. Šalti patiekalai ir gėrimai „gesina“ virškinimo ugnį. Tai patvirtinama sovietų rentgenologų patirtimis, kurių metu nustatyta, kad jeigu užgerti maistą šaltais gėrimais, tai jo buvimas skrandyje sutrumpėja iki 20 minučių, toks pats efektas įvyksta ir tuo atveju, jeigu valgio pabaigoje suvalgyti ledus arba išgerti gazuoto gėrimo su ledu. Maistas greitai nukelias į žarnyną be tinkamo apdirbimo skrandžio sultimis ir žmogus nepasimaitins tokiu maistu. Toks maistas iššaukia puvimo procesus ir priveda prie nutukimo, nes alkio jausmas sugrįžta labai greitai.

7. Atsisakykite kavos, juodos, o taip pat ir žalios arbatos, energetikų. Šie gėrimai dėl kofeino ir tianino, per daug apkrauna centrinę nervinę sistemą: žmogus jaučiasi po jų vartojimo aktyvus, žvalus. Tačiau ko dėka tai įvyksta? Žmogus gauna jėgų antplūdį iš savo asmeninių resursų atsargų, kurios išsenka. Stimuliuojančių gėrimų poveikis tame, kad jie yra katalizatoriai iš išlaisvina jūsų energiją, kuri yra organizmo rezervuose, nuskurdindama ją. Per dideliu kiekiu gaminamas adrenalinas kaupdamasis gali išsekinti žmogų. Kofeinas, esantis šiuose gėrimuose, išplauna kalcį iš organizmo, kas priveda prie problemų su dantimis ir sumažina kaulų tvirtumą. Iš esmės, tai legalizuoti narkotikai, nuo kurių pas žmogų taip pat sukuriama priklausomybė ir kartais žmogus tampa savo norų vergu, negebančiu atsisakyti nuo kavos puodelio.

Puikus pakaitalas yra žolelių arbatos, ypač Ivan-Čai, paplitęs praktiškai visur Rusijoje ir dabartiniu metu, pelnytai grąžinantis sau populiarumą dėka savo skonio ir gydomųjų savybių, dėl kontraindikacijų nebuvimo.

8. Stenkitės, kad maiste taip pat būtų šviežias, termiškai neapdorotas maistas, nes jis turi didžiausia maistinių medžiagų ir vitaminų kiekį, tai padeda judėti maisto gumului ir geriau įsisavina, naudojant mažesnę vidinės energijos kiekį. Nėra poreikio tapti žaliavalgiu, tačiau padidinti procentą šviežiai vartojamų žalumynų, daržovių ir vaisių bus naudinga sveikatai. Pabandykite žalius kokteilus. Juos paprasta gaminti, naudingi, ypač skanūs, o taip pat jų vartojimas gali tapti energijos šaltiniu nuo pat ryto. Valgykite daugiau šviežių daržovių salotų. Viena iš pradedančiųjų vegetarų klaidų – per didelis kiekis makaronų, baltų ryžių, bulvių ir kitų naudingomis medžiagomis skurdžių produktų. Vegetaro maistas gali būti labai įvairus. Dabartiniu metu atsirado didelis kiekis informacijos šia tema ir keletą skanių ir naudingų receptų mes pateiksime šioje knygoje.

9. Pasistenkite gerti daugiau vandens dienos bėgyje, panašiai 2-3 litrus, priklausomai nuo jūsų konstitucijos tipo ir blūznies darbo. Gerai, jeigu vanduo iš šaltinio arba tirpsmo. Didelis kiekis vandens, kuris parduodamas parduotuvėse, gausiai fluoruojamas, kas daro neigiamą įtaką mūsų organizmui, jis taip pat pagal savo kokybę ne stipriai laimi prieš vandentiekio vandenį. Didelio kiekio vandens vartojimas užkirs kelią dehidratacijai, kas yra viena iš senatvės priežasčių. Stiprus troškulys mums rodo apie stiprų skysčių trūkumą, svarbu to nedaleisti. Vanduo padeda mums išsivalyti, pagerina virškinimo sistemos darbą, maitina organizmą ląstelių lygyje, o taip pat išveda iš ląstelių irimo produktus

Kava, juoda arbata ir gazuoti gėrimai negali pakeisti vandens. Jie daro priešingą efektą – ištraukia vandenį iš organizmo ir veda į dehidrataciją. Gazuotą vandenį reikia pilnai išbraukti iš savo raciono, nes tam, kad pašalinti anglies dvideginį organizmui reikia labai daug skysčių.

Negerkite vandens valgio metu ir iškart po jo, būtina palaukti nors valandą. Pavartojus maisto, sudaryto iš angliavandenių (košių, duonos), pageidautina gerti po 2 valandų, o pavartojus baltyminių (visų rūšių ankštiniai) – po 4 valandų. Skysčiai, patenkantys kartu su maistu, keičia skrandžio sulčių sudėtį ir koncentraciją, išplauna fermentus, kas apsunkina virškinimo procesą, sugriauna riebalų, baltymų ir angliavandenių išskaidymo procesą.

Vandenį reikia gerti kaip minimum 25-30 minučių iki maisto vartojimo. Tai padės atskirti troškulį nuo alkio jausmo. Jeigu po vienos, dviejų išgerto vandens stiklinių, po 30 minučių jaučiamas alkis, tai galima pradėti valgyti, o jeigu „alkis“ praėjo, tai geriau nevertoti organizmui atliekamo maisto. Tokia gudrybė leis atsiveikinti su pertekliniais kilogramais.

Taip pat vanduo, išgertas kažkur pusė valandos iki maisto vartojimo, nuplauna senas skrandžio sultis, kurios buvo skrandyje po paskutinio maisto. Naujos skrandžio sultys, išskirtos specialiai jūsų pasirinktiems produktams, leis suvirškinti juos gerokai efektyviau.

Ne veltui mūsų protėviai sakė: „Vandenį gerk prieš maistą – ilgai būsi jaunas“.

10. Pagal galimybes valgykite šviežiai pagamintą maistą. Kuo ilgiau saugomas paruoštas maistas, tuo mažiau jame naudos, tuo labiau vyksta puvimo procesas, kuris pradžioje nematomas mums. Iš senovės mokslo apie sveikatą Ajurvedos požiūriu taško, nešviežias maistas priskiriamas tamams (neišmanymo) energijai, kuri iššaukia proto mieguistumą ir vangumą kūne.

11. Svarbu su kokia būsena buvo pagamintas maistas. Maistas, kurį gamina piktas žmogus, gali nuuodyti arba iššaukti nevirškinimą. Savo ruoštu maistas, pagamintas su rūpesčiu ir meile, pripildo sveikata ir energija. Mums nematomos vibracinės bangos plinta, prasiskverbdamos į maistą. Pats geriausias bus šviežiai pagamintas maistas, sukurtas žmogaus su gerovine būsena (nuotaika) ir protu.

12. Prieš valgant maistą pakartokite mantrą, malda, šlovinimą. Tai padės pakeisti maisto energiją ir palaiminti ją, taip pat duos reikalingą nuotaiką prieš pradėdant valgyti. Tegul maistas pripildo jus jėga ir energija efektyviam gyvenimui, visų gyvų būtybių gerovei.

13. Sekite vartojamų produktų suderinamumą, netaisykite didelio jų kiekio per vieną maisto vartojimą. Kai į skrandį vienu metu patenka vienas su kitu nesuderinami produktai, jų virškinimas pasunkėja. Nesuderinamus produktus galima vartoti ne anksčiau nei po dviejų valandų. 20 amžiaus pradžioje akademikas I. P. Pavlovas įrodymais, patirtimi ir stebėjimais patvirtintu būdu nustatė, kad kiekvienam maisto produktui virškinimo metu išsiskiria savos virškinimo sultys ir fermentai. Baltymų ir angliavandenių maisto virškinimas vyksta skirtingose sąlygose (rūgščioje arba šarminėje terpėje), skirtinguose virškinimo trakto dalyse ir reikalauja skirtingo laiko būnant juose. Atskiras baltymų ir angliavandenių produktų vartojimas leis palaikyti rūgštinį-šarminį balansą pusiausvyroje.

14. Laikykitės mitybos režimo. Nuo ryto stenkitės valgyti nedaug. Pagrindinį maisto vartojimą geriau daryti kažkur pusdienio metu arba pirmos valandos metu, kadangi šiuo laiku geriausiai veikia virškinimo organai ir maistas geriau įsisavina. Po šešių-septynių vakaro geriau nevalgyti, nes virškinimo organų darbas jau nevyksta pilnu pajėgumu ir didelė maisto dalis, suvalgyta tokiu metu, virsta į pusryčius. Per naktį prikimštas skrandis neduos pilnavertiškai pailsėti miego metu. Stipraus alkio metu vakare galima pasirinkti lengviausiai įsisavinamą maistą – suvalgyti šiek tiek daržovių, išgerti šviežiai išspaustas daržovių sultis.

15. Maisto valgymo metu stenkitės nukreipti visą savo dėmesį į šį procesą, kruopščiai kramtykite kiekvieną gabaliuką, juk maisto virškinimas prasideda jau burnos srityje. Seilių liaukos išskiria ypatingus fermentus, kurie padeda išskaidyti maistą, o taip padaryti jį nekenksmingu.

Netgi šviežias maistingas maistas, kuris valgomas paskubomis žiūrint televizijos programas arba tuščiai plepant, negali perduoti jums visos naudos. Kuo geriau mes sukramtome maistą, paruošiame jį virškinimui, tuo daugiau naudingų medžiagų bus įsisavinta, sumažės persivalgymo tikimybė. Nukreipiant visą savo dėmesį į valgymą, mes pilnumoje galime pasimėgauti skoniais, o taip pat greičiau pasisotinti.

Nevalgykite jeigu esate blogoje nuotaikoje, dirglūs arba neramūs – tai kliudys išsiskirti būtina kiekiui skrandžio sulčių, o taip pat prives prie persivalgymo.

16. Po maisto vartojimo nerekomenduojami rimti fiziniai krūviai, būtina palaukti nors tris valandas. Iš karto po maisto naudinga pasivaikščioti arba pasėdėti vadžrasanoje 15-20 minučių, prisėdus ant pėdų su tiesia nugara. Ši poza teigiamai veikia virškinimą.

17. Vartokite maistą tik tuomet, kai išalkote. Pas žmogų, kuris pastoviai užkandžiauja dienos bėgyje, nespėja išsiskirti gleivės, kad apsaugotų skrandžio ir dvylikapirštės žarnos gleivinę. Tai iššaukia pastovią sekrecinio aparato perkrova. Taip pat žinoma, kad maisto virškinimo metu įvyksta virškinimo trakto gleivinės epitelio lupimasis. Dažnai vartojant maistą šis procesas vyks gerokai intensyviau, kas prives prie greito visų virškinimo sistemų nusidėvėjimo.

18. Virškinimo organų sveikatos palaikymui pritaikykite įprotį prabudus atlikti vidinių organų masažą. Tai padės pabudinti virškinimo ugnį, stimuliuoja pilvo srities organus ir pagerina maisto įsisavinimą.

Joga tam siūlo įvairias technikas.

- Vidinių organų masažas. Prisėdame į vadžrasanos pozą, keliai ant grindų, nuleidžiame dubenį ant pėdų. Delnus suspaudžiame į kumščius. Darome įkvėpimą, ant iškvėpimo prispaudžiame kumščius prie pilvo ir paleidžiame korpusą ant šlaunų. Jeigu gaunasi, kaktą nuleidžiame ant grindų. Esame tokioje padėtyje keletą kvėpavimo ciklų. Pagal norus galima atlikti lengvus sukamuosius judesius kumščiais, šiek tiek stipriau spausdami pilvą. Tuomet tvarkingai atsistojame, ištempdami nugarą.

- Udiyana bandha. Stovimoje padėtyje darome įkvėpimą, iškvėpimo metu lengvai sulenkiamo kojas per kelius ir remiamės delnais į šlaunis. Užlaikius kvėpavimą pakeliame diafragmą dėl susidariusio vakuomo, įtempiamo pilvo raumenis ir nukreipiame juos per stuburą į viršų. Kai tik jūs pajausite būtinybę įkvėpimui, gražinkite kūną į tiesią padėtį ir atnaujinkite kvėpavimą. Atlikite 3-5 pakartojimus.

- Agnisara Dhauti krija. Stovimoje padėtyje darome įkvėpimą, iškvėpimo metu sulenkiamo kojas per kelius ir remiamės delnais į šlaunis, patempiame udiyana bandhą ir kvėpavimo užlaikymo metu, judiname pilvo raumenis pirmyn ir atgal, palaipsniui didindami greitį per praktikas. Kai tik jūs pajausite įkvėpimo būtinybę – gražinkite kūną į tiesią padėtį ir atnaujinkite kvėpavimą. Atlikite keletą pakartojimų.

Kontraindikacijos pilvo srities manipuliacijoms yra skrandžio arba dvylikapirštės žarnos opa, bambos išvarža, širdies ligos, skydliaukės hiperfunkcija, hipertoniya, kritinės dienos pas moteris ir nėštumas. Įvedę šias taisykles į įprotį, jūs atliksite didelį žingsnį kelyje į sveikatą. Laikydami jį jus galėsite tapti gerokai laimingesnis, nuovokus ir energingas, sėkmingiau judėsite dvasiniame kelyje, gyvensite gerokai efektyvesnį gyvenimą, sukurdami aplinkiniams gerovę.

Sveiki ir sąmoningi receptai

Šioje dalyje pristatomi kai kurie vegetariški receptai. Dabar praktikoje galėsite įsitikinti, kad vegetariškas mitybos būdas yra ne tik naudingas, tačiau skanus, įvairus ir prieinamas.

∞

Naudingas majonezas

Ingredientai: linų sėmenų miltai (2 šaukštai), vanduo (60 ml), augalinis aliejus (125 ml), garstyčios (1-2 arbatiniai šaukšteliai), citrinų sultys (2 šaukštai), druska ir medus (pagal skonį).

Paruošimas. Į blenderio indą įdėti linų sėmenų miltus, užpilti garstyčias vandeniu ir permaišyti. Palikti masę kilti ir atvėsti. Pridėti į indą garstyčias, citrinų sultis, vos vos medaus ir druskos, sumaišyti, palaipsniui įpilant augalinį aliejų. „Majonezas“ paruoštas. Pagal spalvą jis šiek tiek tamsesnis už klasikinį, tačiau gerokai skanesnis. Puikus pagardas bet kokioms salotoms!

∞

Linų sėmenų košė

Ingredientai: linų sėmenys (1/2 stiklinės), šiltas vanduo (1/2 stiklinės), obuolys (1 vnt), uogos, medus (pagal skonį).

Paruošimas: linų sėmenis užmirkyti nakčiai (numatykite, kad per naktį jis padidės). Ryte įpilti į blenderį ir pripildyti šiltu vandeniu iki reikalingos konsistencijos (apie 1/2 stiklinės). Kruopščiai susmulkinti. Nuskusti obuolio žievelę ir išimti vidinę dalį, supjaustyti ir sudėti į blenderį. Iš naujo suplakti. Padėti ant lėkštės ir pridėti uogas ir medų. Paprasta, greita ir labai skanu!

∞

Burokėlių-apelsinų salotos

Ingredientai: burokėliai (1-2 vnt), apelsinas (1 vnt), rukola (250 g), riešutai (kedro arba graikiški, arba pistacijų) (50-100 g), alyvuogių aliejus, druska, prieskoniai (pagal skonį).

Paruošimas. Burokėlius nuplauti, išvirti, nuvalyti, supjaustyti gabaliukais. Nuo apelsino nuimti žievelę, sėklas ir pertvaras, paliekant tik minkštimą. Išvalytus riešutus pagyvinti, užmerkiant į vandenį kelioms valandoms arba nakčiai. Rukolą nuplauti, išdžiovinti. Sumaišyti visus ingredientus ir patiekti pagal skonį arba sudėlioti ant lėkštės paeiliui dalį buroko, dalį apelsino, dalį buroko ir taip toliau, o viršuje pabarstyti žalumynus ir riešutus, apipurkšti aliejumi ir prieskoniais, pagal norus – patiekti su balzaminio actu.

∞

Itališkos šiltos salotos su perlinėmis kruopomis

Ingredientai: perlinės kruopos (1 stiklinė), didelis pomidoras (1 vnt), geltonas pipiras (1/2 vnt), alyvuogės (sauja), agurkas (1 vnt), kinza (ryšulėlis), alyvuogių aliejus, druska, prieskoniai (pagal skonį).

Paruošimas. Kruopščiai perrinkti, praplauti ir išvirti perlines kruopos. Daržoves ir žalumynus nuplauti. Supjaustyti gabalėliais pipirą, agurką, pomidorą (be minkštimo), alyvuoges – per pusę. Tuomet paruošti pagardą: smulkinimo inde didelę druską susmulkinti iš anksto smulkiai supjaustytą kinzą, pridėti 3-4 arbatinius šaukštus alyvuogių aliejaus ir sukamaisiais judesiais grūstuvu viską sutrinti iki vienalytės masės. Išpilti pagardą į salotas, permaišyti, pridėjus alyvuogių aliejų pagal skonį. Salotos gaunasi ypač skanios ir gražios.

∞

Citrusinės salotos

Ingredientai: apelsinas (1 vnt), greipfrutas (1/2 vnt), švieži migdolai (1/4 stiklinės), moliūgų sėklos (1/3 stiklinės), ananasas (1/4 vnt) alyvuogių aliejus (1 šaukštas), rukola (1/2 ryšulėliai), špinatas (sauja), druska, pipiras (pagal skonį).

Paruošimas. Riešutus užmerkti per naktį, tuomet išvalyti nuo odelės, sėklas pagyvinti, užpylus vandeniu kelioms valandoms. Vaisius išplauti, išvalyti, supjaustyti į vienodo dydžio gabaliukus. Į vaisių masę pridėti supjaustytą žalią špinatą, rukolą, migdolus, moliūgų sėklas, aliejų, druską ir prieskonius pagal skonį.

∞

Detokso salotos

Ingredientai: brokolis (1 vnt), žiedinis kopūstas (1 vnt), morka (1-2 vnt), saulėgrąžų sėklos (1/2 stiklinės), juodosios razinos (1/2 stiklinės), petražolės (ryšulėlis), alyvuogių aliejus, druska, pipiras (pagal skonį).

Paruošimas. Brokolį, žiedinį kopūstą ir morkas nuplauti, išvalyti, įdėti į virtuvės kombainą arba blenderį. Smulkiai supjaustyti petražoles. Pridėti pagyvintas saulėgrąžas (užmirkytas vandeniu kelioms valandoms) ir razinas (praplautas ir išdžiovintas). Paruošti pagal skonį ir paruošta!

∞

Čapati

Ingredientai: miltai (1 stiklinė), vanduo (1/2 stiklinės), druska (nebūtina – 1/2 arbatinis šaukštelis).

Paruošimas. Užmirkyti tirštą tešlą, sumaišius ingredientus. Uždengti tešlą rankšluosčiu ir palikti ją 30 minučių. Per tą laiką tešla bus pilnai paruošta. Suvilgyti rankas bet koku augaliniu aliejumi, apvolioti tešlą miltuose ir dar kartą gerai ją suminkyti. Išskaidyti paruoštą tešlą į nedideles lygias porcijas, susukti juos į kamuoliukus. Išlyginti kiekvieną kamuoliuką į lietinį blynėlį ir išvolioti jį miltuose. Išvynioti ploną blynėlį ir pakepinti (padžiovinti) ant sausos (be aliejaus) keptuvės iki šviesiai rudų dėmių iš abiejų pusių. Blynas turi burbuliuotis ir išsipūtinėti.

∞

Žirnelių sriuba

Ingredientai: avinžirniai (50 g), žirniai (50 g), baltosios pupelės (50 g), morka (1/2 vnt), paprika (1/2 vnt), žalumynai (krapai, petražolės) (keletas stiebelių), laurai (1 lapas), prieskoniai „Provanso žolės (žiupsnelis), jūros druska (pagal skonį), išvalytas vanduo (1,5 – 2 litrai), sviestas (apkepimui) (1 šaukštas).

Paruošimas. Gaunasi sriubos panašiai 3-4 porcijoms. Avinžirnius, žirnius ir pupeles iš vakaro užpilti vandeniu ir palikti išbrinkti (12-14 valandų). Tuomet praplauti dar karta švari vandeniu, įdėti į puodą, užpilti vandeniu ir palikti virti (panašiai pusantros valandos). Morką ir pipirą nuplauti, išvalyti, pripjaustyti šiaudeliais ir patroškinti ant lydyto sviesto Kai ankštiniai išvirs, pridėti į buljoną troškintą morką ir pipirą, žalumynus, prieskonius, druską, lauro lapus ir dar pavirti (panašiai 5 minutes). Nuostabaus skonio sriuba paruošta.

∞

Moliūginiai ryžiai

Ingredientai: muskatinis moliūgas (1/2 kg), malti kmynai (1 šaukštas), malti koriandrai (1 šaukštas), petražolių nupjauti lapai (1/2 stiklinės), džiovintos spanguolės (1 stiklinė), supjaustyti graikiniai riešutai (1 stiklinė), juodoji druska, aliejus (pagal skonį).

Paruošimas. Moliūgą išplauti, išvalyti, proporcingai supjaustyti kombaine panašiai iki ryžių dydžio. Sudėti į dubenį, pridėti prieskonius, druską, petražoles, riešutus, spanguoles, aliejų ir gerai išmaišyti.

Naminis sūris

Ingredientai: varškė (9%) (1 kg), maistinė soda (1 arbatinis šaukštas), tikras pienas (kuris negali ilgai stovėti) (1 litras), sviestas (250 g), jūros druska (1 arbatinis šaukštas su kauburėliu).

Priedai: jūros kopūstų nori lapas (1 vnt), asafetida (1/3 arbatinio šaukšto).

Paruošimas. Į emaliuotą puodą (nenaudokite indų su nepridegančiu sluoksniu) pripilti pienu ir pradėti jį šildyti (neprivedant iki virimo). Pagal norus, į varškę galima pridėti priedus. Kai tik puodas tapo karštas, o iš pieno pradėjo eiti garai, pridėti į jį varškę ir greitai išminkyti jį piene taip, kad nebūtų gumulų. Kai tik pienas pavirto į išrūgas puodą nuimti nuo karštos plytos, neprivedant iki virimo – tai labai svarbu. Toliau paimti kiaurasamtį, uždengti jį dviguba marle, kad marlės kraštai būtų nusvirę, kruopščiai nupilti išrūgas ir tuomet išdėti varškę. Palikti nubėgi dviems-trims valandoms, pridengus varškę marlės šonais. Formą pienui (pavyzdžiui, apvalus dubenėlis su aukštais kraštais, diametras 20 centimetrų ir aukštis 8 centimetrai), sutepti augaliniu nerafinuotu aliejumi (tai duos skoniu ypatingą aromata). Papildomai išspausti varškę, atsargiai paėmus už marlės kraštų ir susukant ją.

Kai varškė nutekėjo ir tapo tanki, perdėti ją į puodą, kur buvo pienas, pridėti sviestą, druską, sodą ir pastatyti ant plytos (vidutinė temperatūra), pastoviai maišant. Varškė palaipsniui įgaus geltonoką spalvą, jos tekstūra keičiasi ir tampa panaši į sūrio masę. Maišyti šildant panašiai dešimt minučių, kol sūrio tekstūra nepriartės prie vienalytės masės. Leidžiami nedideli balkšvi gumulėliai, paskui jie ištirps ir nebus pastebimi. Karštą masę labai greitai pridėti į formą sūriui, nes sūris momentaliai pradeda stingti. Forma su sūriu palikti vėsti ir tvirtėti 6-8 valandoms. Tuomet praeinant per formas kraštus aštriu peiliu patiekti sūrį inde, uždengti jį maistine plėvele ir pastatyti į šaldytuvą. Sūris gaunasi labai skanus, maistingas, tačiau svarbiausia – be konservantų, stabilizatorių, skonio priedų ir kitų. Toks sūris gali būti laikomas šaldytuve ilgiau nei savaitę.

Aviečių limonadas

Ingredientai: švarus vanduo (1-2 l), citrina (arba laimas) (1 vnt), avietės (arba bet kokios kitos uogos) (1 stiklinė), mėta (1 pundelis), medus (pagal skonį), ledas (pagal skonį).

Paruošimas. Išplauti visus ingredientus, plonai supjaustyti citriną į daleles, mėtą, avietes suskaidyti į nedidelius gabaliukus. Paimti tinkamą pagal dydį grafiną ir įdėti į jį mėtą ir citriną, ištrinti juos, kad duotų sultis. Pridėti medų ir avietes, vėl šiek tiek ištrinti, pridėti ledo kubelius ir užpilti vandeniu iki kraštų. Pastatyti nusistovėti šaldytuve keletai valandų.

∞

Sriuba Vasaros dovanos

Ingredientai: briuselio kopūstai (8 gabaliukai), baltagūžiai kopūstai (3 lapai), žiediniai kopūstai (8 žiedai), morka (didelė) (1/2 vnt), pomidoras (didelis) (1 vnt), lauro lapas (1 vnt), prieskoniai „Provanso žolės“, žalumynai (krapai, petražolės, kinza (po 1 stiebą), juodasis pipiras (pagal skonį), jūros druska (pagal skonį), išvalytas vanduo (1 litras).

Paruošimas. Sriuba gaminama labai greitai. Į puodą pripilti vandenį ir pastatyti virti. Žiedinių kopūstų dalis praplauti, baltagūžius kopūstus supjaustyti šiaudeliais. Kai vanduo puode užvirs, įdėti į ją trijų rūšių kopūstus ir palikti virtis, nuimant putą. Morką išvalyti ir supjaustyti šiaudeliais, pomidorą smulkiai supjaustyti ir įdėti į puodą prie kopūstų. Po 15 minučių pridėti lauro lapą, žalumynus ir prieskonius, pasūdyti ir virti dar penkias minutes. Taigi, jūsų dienos patiekalas paruoštas! Pagal norus galima sriubą patiekti su grietine.

∞

Skanioji sriuba Solianka

Ingredientai: (baltagūžiai kopūstai (6-8 lapai), baltagūžiai kopūstai (8 žiedai), didelė morka (1/2 vnt), vidutinis pomidoras (1 vnt), vidutinė cukinija (1/2 vnt), prieskoniai „Provanso žolės“ (žiupsnelis), ghi sviestas (1 arbatinis šaukštas), išvalytas vanduo (5 šaukštai), jūros druska (pagal skonį).

Paruošimas. Pastatyti virti žiedinius kopūstus nedideliame vandens kiekyje, iki 10 minučių. Morką pripjauti smulkiais šiaudeliais ir apkepinti ant ghi sviesto. Kol morka kepa, supjaustyti baltagūžius kopūstus šiaudeliais, cukiniją ir pomidorą supjaustyti apvaliais griežinėliais per pusę ir pridėti vaisius troškintis prie morkų, dar pridėti virtus žiedinius kopūstus, vandenį, druską, prieskonius ir uždėjus dangčiu, troškinti panašiai 15 minučių. Skanus patiekalas paruoštas!

∞

Špinatų salotos

Ingredientai: saulėgrąžų arba moliūgų sėklos (pagal skonį), špinatas (1 pundelis), pomidoras (1 vnt), agurkas (1 vnt), paprika (1/2 vnt), jūros kopūstai nori (1 lapas), nerafinuotas saulėgrąžų aliejus (pagal skonį, padažui).

Paruošimas. Visas daržoves ir žalumynus nuplauti, smulkiai supjaustyti (skonis atsiranda, kai visos daržovės smulkiai supjaustytos) ir sutrupinti lapą norį, pridėti saulėgrąžas (pageidautina prieš tai užmerkti jas nakčiai), įpilti aliejaus.

∞

Pyragaičiai Mo-Mo

Ingredientai tešlai: miltai (2 stiklinės), vanduo (1/2 stiklinės), augalinis aliejus (3 šaukštai), jūros druska (pagal skonį).

Ingredientai padažui: morka (1 vnt), pomidoras (didelis) 2 vnt, cukinija (vidutinė) (1/2 vnt), juodieji pipirai žirneliais, kvapnieji pipirai (sumalti šaukštu) (pagal skonį), ghi sviestas (1 arbatinis šaukštas), medus (1/2 arbatiniai šaukštai), jūros druska (pagal skonį).

Ingredientai užpildymui: baltagūžis kopūstas (nedidelis) (1/4 vnt), žalumynai (krapai, petražolės) (po 2 šakeles), morka (1 vnt), ghi sviestas (1 arbatinis šaukštas), išvalytas vanduo (5 šaukštai), prieskoniai „Provanso žolės“ (žiupsnelis), jūros druska (pagal skonį).

Paruošimas. Tešla. Miltus sumaišyti su augaliniu aliejumi, pridėti vandens taip, kad gautųsi kieta tešla. Tešlą uždengti dubeniu ir palikti stovėti, o kol kas paruoškime pastą ir užpildą. Padažas. Morką sutrinti ant didelės tarkos, pomidorus ir cukiniją sumalti blenderyje. Padėti ant keptuvės ghi sviestą, morką ir lengvai apkepinti. Tuomet pridėti pomidorų-cukinijos masę, pipirą (sumalti šaukštu arba peiliu), medų, druską pagal skonį ir troškinti iki pilno paruošimo. Užpildymas. Morkas sutrinti ant didelės tarkos, kopūstą supjaustyti plonais šiaudeliais. Padėti į keptuvę ghi sviestą, sudėti morką, kopūstą, vandenį, druską, prieskonius „Provanso žolės“ ir troškinti iki paruošimo. Suklijuoti pyragaičius. Kai vanduo užvirs, pridėti į ją druską, lauro lapą ir virti panašiai 5 minutes. Virtinius (pyragaičius) galima patiekti su sviestu arba grietine, pagražinti žalumynais.

∞

Varškėčiai su džiovintais vaisiais

Ingredientai: varškė (300 g), razinos (10 g), džiovinti abrikosai (10 vnt), medus (2 šaukštai), miltai (3 šaukštai), grietinė (pagal poreikį) (2 šaukštai), ghi sviestas (labai nedaug, tik keptuvės dugno sutepimui), jūros druska (pagal skonį).

Paruošimas. Razinas ir džiovintus abrikosus nuplauti ir duoti vandeniui nubėgti. Varškę išminkyti šaukštu, pridėti į ją razinas, smulkiai supjaustytus džiovintus abrikosus, medų, šiek tiek druskos, miltų ir sumaišyti iki vienalytės tekstūros. Dabar iš gautos masės suformuoti rutuliukus, išridenti juos miltuose, prispausti delnais – varškėčiai paruošti gaminimui. Jeigu varškė skystoka, teks pridėti dar šiek tiek miltų, kitaip kepant varškėčiai praras formą. Į įkaitintą keptuvę (pavyzdžiui, su keramikine danga) dedame šiek tiek sviesto, tačiau tik tam, kad sutepti keptuvės dugną, mentele išskirstome jį per paviršių, įdedame varškėčius ir uždengiame dangčiu. Pagaminimo laikas 3-4 minutės kiekvienai pusei. Dėl nedidelio sviesto kiekio, varškėčiai gaunasi kepti. Paruoštus varškėčius sudėti į lėkštę, pagal norus pridėti varškės ir pridėti medaus.

∞

Medaus pyragas

Ingredientai biskvitui: sviestas (70 g), medus (3 šaukštai), kvietiniai miltai (2 stiklinės), grietinė (2 šaukštai), vanilinis cukrus (ant peilio galiuko), soda, nugesinta actu (2 arbatiniai šaukšteliai).

Ingredientai kremui: medus (4 šaukštai), grietinė (8 šaukštai), graikiniai riešutai.

Paruošimas. Sviestą ištirpinti, vanilinį cukrų, medų, grietinę sumaišyti kartu ir viską suplakti iki vienodos masės. Pridėti miltus, sodą ir sumaišyti tešlą. Tešla gaunasi naminės grietinės tirštumo. Kepimo skardą sutepti sviestu, sudėti ant jos tešlą per visą plotį, pastatyti į įkaitintą iki 175 laipsnių orkaitę 8-10 minučių. Jeigu biskvitą laikyti per ilgai, jis bus labai trapus. Paruoštą biskvitą išskirti į dvi dalis, apipjaustyti nelygius kraštus, nupjovimus smulkiai susmulkinti (kai atvės) ir palikti apibarstymui. Ant biskvito sudėti kremą, vieną biskvitą uždengti apibarstymu ir smulkiai sukaptais graikiškais riešutais ir palikti biskvitus įsigėrimui. Per 8 valandas biskvitus sudėti vieną ant kito (apibarstyti viršutinį biskvitą) ir supjaustyti į porcijas.

Kremas: medų ir grietinę suplakti iki vienodos masės.

∞

Salotos Avokado

Ingredientai: saulėgrąžų sėklos (1/2 stiklinės), avokadas (1 vnt), žalias obuolys (1 vnt), salierai (5-6 stiebai), jūros kopūstai nori (1 lapas), žalumynai (petražolės, krapai) (pagal skonį), nerafinuotas saulėgrąžų aliejus (pagal skonį, padažui).

Paruošimas. Smulkiai (skonis yra tuomet, kai visos daržovės supjaustytos smulkiai) supjaustome visas daržoves, smulkiai laužiame nori lapą, pridėdame saulėgrąžas, supilame saulėgrąžų aliejų.

∞

Ratatui

Ingredientai: baklažanas (1 vnt), cukinijos (4 vnt), pomidorai (4 vnt), petražolės (pundelis), alyvuogių aliejus, druska, prieskoniai „Provanso žolelės“ (pagal skonį).

Paruošimas. Visas daržoves ir žalumynus nuplauti. Baklažaną ir cukinijas supjaustyti apvaliai vienu storumu. Pomidorus nuplikyti ir nuimti nuo jų odėlę, tuomet supjaustyti apvaliai vienodu storu. Pagaminti paruošimą iš aliejaus, žolelių ir prieskonių. Į gilią formą supilti dalį paruošimo, išdėti ratu, statant ant krašto, paeiliui baklažano daleles, cukiniją ir pomidorą, pridėti paruošimą, pabarstyti smulkiai supjaustytus žalumynus, uždengti dangčiu ir kepti orkaitėje valandos bėgyje 180 laipsnių temperatūroje. Šiame patiekale daržovės pasilieka sultingomis ir nepraranda formas.

∞

Grikių salotos

Ingredientai: griekiai (1 stiklinė), pekino kopūstas (300 g), virintas vanduo kambario temperatūros (2 stiklinės), saldi paprika (2 vnt), morka (2 vnt), alyvuogės be kauliukų (200 g), citrina (1 vnt), „Provanso žolelės“ (2 šaukštai), petražolės žalumynai, augalinis aliejus, druska (pagal skonį).

Paruošimas. Griekius perrinkti, praplauti ir užpilti virintu kambario temperatūros vandeniu. Palikti 3-4 valandoms, per tą laiką griekiai paplins ir taps minkšti. Išsipūtusius griekius perdėti į kiaurasamtį, perplauti šiltu vandeniu. Pekino kopūstus sušinkuoti, morką sutrinti ant didelės tarkos, alyvuogės supjaustyti apvaliai. Papriką supjaustyti pailgomis lazdelėmis (būtinai rinkitės sultingą). Sumaišyti daržoves ir alyvuoges su griekiais, pridėti smulkiai supjaustytas petražoles, provanso žoleles, citrinų sultis, pridėti augalinio aliejaus ir druskos pagal skonį. Sumaišyti ir įdėti į salotinę. Duoti salotoms susistovėti pusę valandų ir patiekti ant stalo.

∞

Sočios salotos Antroji duona

Ingredientai: žalieji griekiai (1 stiklinė), džiovinti pomidorai (sauja), avokadas (1 vnt), žalumynai (1 pundelis), druska, prieskoniai (pagal skonį).

Paruošimas. Sudaiginti griekius. Tam užmirkyti juos 20 minučių vandenyje, tuomet vandenį nupilti, o griekius palikti keletui valandų (pagal skonį), periodiškai praplauti. Žalumynus nuplauti, išvalyti avokadą, tuomet juos susmulkinti. Sumaišyti visus ingredientus ir duoti salotoms susistovėti 15 minučių, kad džiovinti pomidorai taptų minkšti.

∞

Žaliavalgiška sriuba Avokado

Ingredientai: avokado (1 vnt), agurkas (1 vnt), pomidoras (1 vnt), burokėlių stiebas (5 vnt), žaliosios salotos (5 lapai), cukinija (1/2 vnt), žalumynai (krapai, petražolės) (keletas lapų), jūros druska (pagal norus).

Paruošimas. Visas daržoves nuplauti. Per smulkia tarką sutrinti agurką ir cukiniją. Avokadą nulupti ir supjaustyti. Blenderyje sutrinti pomidorą. Smulkiai supjaustyti burokėlių lapus ir salotas, žalumynus. Sudėti visus ingredientus į indą, pridėti išvalytą vandenį ir suplakti blenderiu. Konsistenciją galima reguliuoti vandeniu (kas kaip mėgsta – tirščiau arba skysčiau). Pagal norus pridėti jūros druską.

Jūros panyras su garnyru

Ingredientai 1 porcijai: Adygej sūris (3 gabaliukai), pienas (100 ml), ryžiai (1 sauja), jūros kopūstai (nori, laminarija) (1/3 saujos), ghi sviestas sūrio apkepimui (šiek tiek), prieskoniai (provanso žolelės, juodas maltas pipiras ir panašūs) (pagal skonį), jūros druska (pagal skonį).

Padažas: pomidoras (didelis) (1 vnt), raudona paprika (1/2 vnt), morka (1/2 vnt), ghi sviestas (apkepimui) (šiek tiek), prieskoniai (provanso žolelės, juodas maltas pipiras ir panašūs) (pagal skonį).

Paruošimas. Sūrį „Adygej“ išmirkyti piene panašiai 1 valandą – tai nuims nereikalingą sūrio rūgštumą. Kol sūris mirksta, paruošti padažą. Tam reikia sutrinti ant mažos tarkos morkas ir apkepti jas ghi svieste. Blenderiu sutrinti pomidorą, papriką ir pridėti troškinti su morkomis, lengvai pasūdžius ir pridėjus prieskonių. Kol troškinasi padažas, ruošiamo panyrą. Pieną nupilti, sutrinti sūrį druska, prieskoniais ir gausiai apibarstyti jūros kopūstais, lengvai prispaudžiant pirštais. Palikti nusistovėti. Sūris, kuris įsigėręs jūros kopūstų, iš tiesų turi jūros prieskonį (būtent todėl jam reikia duoti susistovėti su prieskoniais ir jūros kopūstais). Puode pradėti virti ryžius lengvai pasūdytame vandenyje. Ir kol ryžiai verda, pakepti ghi svieste paruoštą sūrį. Tam reikia į keptuvę padėti labai nedaug sviesto ir kai jis ištirps, sudėti sūrio gabaliukus, apkepti iš dviejų pusių 1-2 minučių bėgyje, ilgiau nereikia, nes sūris kitaip sudžius. Viską sudėti į lėkštę – labai skanus patiekalas paruoštas!

Žaliavalgiška burokėlių sriuba

Ingredientai: švieži burokėliai (1 vnt), burokėlių stiebas (jeigu yra, tačiau galima ir be jo), švieži morka (1 vnt), agurkas (1 vnt), lapinių salotų žalumynai (3-5 lapeliai), žalumynai (krapai, petražolės) (keletas stiebelių), citrinų sultis (keletas lašų pagal skonį), jūros druska (pagal norus), išvalytas vanduo (2 stiklinės), naminė grietinė (padažui arba žaliavalgiška grietinė iš užmirkytų [daigintų] saulėgrąžų sėklų).

Paruošimas. Visas daržoves nuplauti, nulupti viršutinį burokėlio, morkos, agurko sluoksnį ir sutrinti smulkioje tarkoje. Smulkiai supjaustyti salotų lapus, burokėlių stiebus, krapus, petražolę, pridėti citrinos sultis. Visus ingredientus padėti į indą, pridėti šiek tiek išvalyto vandens ir suplakti blenderiu. Taip masė gaunasi vienoda ir labiau išsipūtusi. Konsistenciją galima reguliuoti vandeniu (kas kaip mėgsta – tirščiau arba skysčiau). Pridėti žaliavalgiškos grietinės arba natūralios, naminės, tačiau galima ir be jos – pagal norus. Žaliavalgiškos grietinės paruošimui prireiks daigintų saulėgrąžų sėklų 2/3 stiklinės, tuomet 3/4 stiklinės vandens, 2 šaukštai citrinos sulčių. Daigintas saulėgrąžų sėklas dedame į blenderį, pridėdame citrinų sultis ir privedame iki vienodos tirštos baltos sniego spalvos konsistencijos.

∞

Košė su braškėmis

Ingredientai: avižas (tradicinės) (1/2 stiklinės), kviečių sėlenos (1 šaukštas), pieno milteliai (1 šaukštas), linų miltai (1 šaukštas), braškės (šviežios arba užšaldytos) (5-7 uogos), vanduo (1 stiklinė).

Paruošimas. Avižas užmerkti pusei valandos. Jeigu naudojamos užšaldytos braškės – ištraukti iš šaldytuvo 5-7 uogas porcijai. Pripilti vandens. Toliau virti apie 10 minučių ant nedidelės ugnies. Košė turi būti skysta, jeigu per daug sutirštėja – pridėti dar vandens. Toliau pridėti šaukštu sėlenas, linų miltus ir pieno miltelius. Į lėkštę padėti braškes ir užpilti jas koše.

∞

Košė pasninkui su moliūgu

Ingredientai (2-3 porcijoms): moliūgas (300 g), soros (1 stiklinė), vanduo (2 po 1/2 stiklinės) druska, muskato riešutas, cinamonas, vanilė, medus (pagal skonį).

Paruošimas. Soras kruopščiai išplauti, keletą kartų keičiant vandenį. Moliūgą nuplauti, nuimti žievę, supjaustyti kubeliais, sudėti į verdantį pasūdytą vandenį ir virti iki minkštumo, tačiau nepervirti! Moliūgo vandenį nupilti į kitą puodą, привести iki virimo ir įpilti į jį praplautas soras. Moliūgų gabaliukus, uždengus dangčiu, palikti atvėsti. Kai soros išvirs, jų paviršiuje sudėti moliūgų gabaliukus, sudėjus patiekalą į orkaitę. Ant stalo patiekti su prieskoniais ir medumi.

∞

Lėšių salotos

Ingredientai (2 porcijoms): žalieji lėšiai (1 stiklinė), avokadas (1 vnt), špinato lapai (1 pundelis), citrina (1 vnt), mandarinai (2 vnt), granatų sėklos (4 šaukštai), druska, prieskoniai, alyvuogių aliejus (pagal skonį).

Paruošimas. Žaliuosius lėšius išvirti, prieš tai užmerkus per naktį vandenyje. Avokadą nulupti ir supjaustyti nedideliais gabaliukais, špinato lapus supjaustyti smulkiai. Mandarinus išvalyti ir supjaustyti. Išspausti citrinų sultis. Viską sumaišyti, pridėti aliejaus ir prieskonių. Pagrąžinti lėkštę granatų sėklomis ir mandarinais.

∞

Žaliavalgiškos salotos

Ingredientai (2-3 porcijoms): morka (arba batatas) (1 vnt), cukinija (arba salierų šaknis) (1 vnt), sūdytas agurkas arba šviežias (2 vnt), žirneliai (1/2 stiklinės), avokadas (1 vnt), žalumynai (krapai, petražolės, kalendra) (1 pundelis).

Paruošimas. Daržoves nuplauti, nuvalyti ir supjaustyti nedideliais vienodais kubeliais. Žalumynus susmulkinti, sumaišyti su daržovėmis ir žirneliais. Žirnelius galima panaudoti konservuotus arba sušaldytus, prieš tai atšildžius. Kadangi salotose yra avokadas, tai pakankama pridėti citrinų sulčių, druskos ir prieskonių, tačiau norint, kad skonis sutaptu su originalu, galima pridėti žaliavalgišką padažą, panašų į majonezą. Padažui pagaminti reikia suplakti blenderyje pusę stiklinės prieš tai užmerktų anakardžių riešutų, didelę datulę, citrinų sultis, garstyčių mažą dalelę, pridėti druskos ir prieskonių pagal skonį. Patiekti galima sudėjus ratelį iš cukinijų ir pagražinus žalumynais.

∞

Riešutų paštetas

Ingredientai: brokolis (1 nedidelis žiedynas), lazdyno riešutai (miško riešutai) (200 g), citrina (1 vnt), alyvuogių arba garstyčių aliejus (2 arbatiniai šaukštai (imbieras (gabaliukas 2-3 cm), druska (pagal skonį).

Paruošimas. Riešutus permalti į miltus arba į labai smulkius trupinius ir sudėti į dubenį. Brokolį (be stiebo) taip pat sumalti smulkiai. Pridėti permaltus riešutus, citrinų sultis, druską, aliejų, per smulkia tarką trintą imbierą ir viską kruopščiai permaišyti. Paštetą perdėti į salotinę. Jeigu duoti susistovėti, tai jis taps dar skanesnis.

∞

Marinuota cukinija

Ingredientai (1-2 porcijoms): cukinija (1 vnt [400 g]), graikiški riešutai (60 g), alyvuogių aliejus (4 šaukštai), obuolių actas (1 šaukštas), druska, prieskoniai (pagal skonį).

Paruošimas. Graikiškus riešutus pagyvinti: užpilti vandeniu keletai valandų. Tai pašalins jų kartumą. Cukiniją nuplauti, nuimti žievę ir su daržovių skutuku supjaustyti į smulkias pailgas daleles. Užmarinuoti cukiniją alyvuogių aliejaus mišinyje, obuolių acte, druskos ir prieskonių, minimum 20 minučių. Laikas nuo laiko marinadą reikia permaišyti, kad cukinija pilnai prisipildytų marinado. Marinadą nupilti, cukiniją šiek tiek išspausti nuo marinado ir sudėti į serviravimo lėkštę. Pridėti graikiškų riešutų ir patiekti ant stalo.

∞

Saulėgražų sūris

Ingredientai: saulėgražų sėklos (1 stiklinė), citrinų sultys (2 šaukštai), žalumynai (petražolės, krapai) (nedidelis pundelis), sausi jūros kopūstai, druska, prieskoniai (pagal skonį).

Paruošimas. Saulėgražų sėklas sudaiginti. Tam saulėgražas užpilti vandeniu 12 valandų, tuomet nupilti vandenį ir palikti daigintis dar 8-12 valandas. Jūros kopūstus ir pilnus prieskonius susmulkinti kavamalėje. Sudaigintas sėklas susmulkinti panardinamu blenderiu, nepridedant vandens. Pridėti prieskonius, jūros kopūstus, citrinų sultis, susmulkintus žalumynus, kruopščiai sumaišyti. Gautai masei suteikti formą, sudėjus į formą arba maistinę plėvelę. Sūrį galima patiekti iš karto arba duoti jam susistovėti.

∞

Daržovių rolai be ryžių

Ingredientai pagrindui: nori lapai (1 pakelis), žiedinis kopūstas (1/2 vidutinio dydžio), citrina (1/4 vnt), saulėgražų sėklos (1 stiklinė), druska, prieskoniai (pagal skonį).

Užpildymui: agurkas (2 vnt), salotos (pundelis), avokadas (1 vnt), pomidoras (2-3 vnt).

Paruošimas. Daržoves ir žalumynus nuplauti, nulupti avokadą. Žiedinio kopūsto žiedyną, be stiebo susmulkinti blenderyje. Saulėgražas susmulkinti kavamalėje, sumaišyti su kopūstais ir išspaudus į juos citrinos, kruopščiai sumaišyti (neturi būti didelių priemaišų). Daržoves užpildui supjaustyti plonais griežinėliais.

Nori lapą sudrėkinti, per 2/3 plonu sluoksniu sudėti „ryžius“, suspausti. Užpildymą sudėti siaura juosta ir sandariai susukti rolą. Duoti susistovėti, tuomet supjaustyti gabaliukais.

∞

Lobio

Ingredientai: raudonos pupelės (1 – 1,5 stiklinės), graikiški riešutai (1/2 stiklinės), pomidorai (1-2 vnt), augalinis aliejus (1-2 šaukštai), obuolių actas (1 arbatinis šaukštelis), švieži (arba džiovinti) žalumynai, druska, prieskoniai (pagal skonį).

Paruošimas. Pupos užmerkti per naktį. Pakeisti vandenį ir virti iki minkštumo (apie valandą). Graikiškus riešutus susmulkinti. Pomidorus apipilti verdančiu vandeniu, išvalyti nuo odelės ir smulkiai supjaustyti. Įkaitinti gilią keptuvę, pripilti aliejaus, įdėti pupeles, riešutus ir pomidorus, druską, prieskonius ir troškinti 10-15 minučių ant silpnos ugnies. Pačioje pabaigoje pridėti smulkiai sukaptus žalumynus ir patiekti.

∞

Pomidorų sriuba su žaliaisiais griikiais

Ingredientai (2 porcijoms): švieži pomidorai (dideli) (4 vnt), žalieji griikiai (1 stiklinė), vanduo (1 stiklinė), žalumynai (petražolės, krapai), (keletas stiebų), kalendra (žiupsnelis), jūros druska (pagal skonį).

Paruošimas. Iš anksto sudaiginti žaliuosius griikius: užmerkti 20 minučių, nupilti vandeniu ir palikti per naktį. Prieš paruošimą gerai praplauti keletą kartų. Nuplautus ir supjaustytus pomidorus ir žaliuosius griikius susmulkinti blenderyje su šiltu vandeniu iki vienodos masės. Kalendrą išdarinėti ant lentelės. Sriubą perpilti į lėkštes, pasūdyti ir pagražinti kalendra ir smulkiai supjaustytais žalumynais.

∞

Žieminė sriuba

Ingredientai: paprika (1 vnt), morka (2 vnt), avinžirniai (1 stiklinė), pomidorai (3-4 vnt), bulvės (2 vnt), vanduo (arba daržovių buljonas) (2 stiklinės), bazilikas (nedidelis pundelis), avokadas (1 vnt).

Paruošimas. Daržoves išplauti, nuskusti. Avinžirnius prieš tai užmerkti per naktį. Pomidorus apipilti virintu vandeniu, kad lengvai atsiskirtų odelė, tuomet supjaustyti į kubelius. Morkas supjaustyti į nedidelius griežinėlius. Papriką supjaustyti į kubelius. Bulves nuskusti, supjaustyti nedideliais kubeliais. Į puodą su verdančiu vandeniu arba daržovių buljonu pridėti bulvių kubelius ir morkas, po keleto minučių – papriką ir avinžirnius. Privesti iki virimo, sumažinti ugnį, pridėti pomidorus, prieskonius, druską, baziliką. Virti iki bulvių ir avinžirnių paruošimo. Prieš pateikiant, pagražinti iš viršaus baziliku ir avokado griežinėliais.

∞

Pesto padažas

Ingredientai: brokolis (1/2 didelio žiedyno), citrina (1/4 vnt), bazilikas (3-4 dideli stiebai), riešutai (kedrų arba graikiniai) (1/2 stiklinės), alyvuogių aliejus (6 šaukštai), vanduo (6 šaukštai), druska, prieskoniai (pagal skonį).

Paruošimas. Brokolius ir žalumynus gerai išplauti. Riešutus pagyvinti, prieš tai užpylus juos vandeniu kelioms valandoms. Visas sudedamąsias supjaustyti į gabaliuku, sudėti į blenderį ir kruopščiai sumaišyti iki vienodos pastos. Vartoti šviežią.

∞

Keptos pupelės su daržovėmis

Ingredientai (6 porcijoms): pupelės (400 g), cukinijos (1-2 vnt), morkos (1-2 vnt), pomidorai (8-12 vnt), augalinis aliejus, druska (pagal skonį), bazilikas, oregano (1-2 arbatiniai šaukšteliai).

Paruošimas. Pupos užmerkti per naktį kambario temperatūros vandenyje. Kitą dieną nupilti nuo pupelių vandenį, praplauti jas ir užpylus į puodą švaraus šalto vandens, pastatyti virti. Privesti iki virimo ir virti be dangčio pusę valandos ant vidutinės ugnies. Išvirtus lęšius padėti ant kiaurasamčio, kad būtų nupiltas skystis. Daržoves nuplauti, išvalyti, smulkiai supjaustyti. Permaišyti pupeles su daržovėmis. Paruošti pomidorų padažą: pomidorai, druska, bazilikas ir oregano, o taip pat augalinį aliejų suplakti blenderyje. Užpilti padažu pupeles su daržovėmis ir sudėti į molinius indelius. Į kiekvieną molinį indelį pridėti karšto vandens, uždėti dangčius ir įdėti į orkaitę, kuri įkaitinta iki 180 laipsnių 40 minučių.

∞

Kičari (karštas patiekalas iš ryžių ir ankštinių)

Ingredientai: žiediniai kopūstai (400 g), bulvės (4 vnt), pomidorai (2-4 vnt), mung pupelės (pupuolės) (250 g), ryžiai (200 g), kmynai (2 arbatiniai šaukšteliai), kurkuma (2 arbatiniai šaukšteliai), citrina (1/3 vnt), augalinis aliejus (80 g), sausas imbieras (1 arbatinis šaukštelis), vanduo (1,5 litro), druska (1 arbatinis šaukštelis).

Paruošimas. Į Kičari sudėtį gali įeiti visiškai skirtingos daržovės, tačiau pačiu paprasčiausiu gaminimo būdu, jis gaminamas iš ryžių, ankštinių ir prieskonių, tai labai skanus patiekalas. Pupuoles prieš paruošimą užmirkyti 5-8 valandoms. Nuskusti bulves ir supjaustyti kubeliais. Išskaidyti kopūstą nuo žiedynų, supjaustyti pomidorą griežinėliais. Įkaitinti storadugniame puode augalinį aliejų. Įpilti ten kmynus ir imbierą. Po keleto sekundžių padėti į puodą bulves ir kopūstus, troškinti 5 minutes. Tuomet pridėti ryžius ir pupuoles. Vietoj pupuolių galima naudoti žirnius ir netgi pupeles. Įpilti vandenį, pridėti pomidorus, druską ir kurkumą, uždengti dangčiu ir troškinti 30-40 minučių, kol pupuolės bus paruoštos. Išspausti citrinos sultis ir kaitinti ant silpnos ugnies, kol neišgaruos skysčiai.

∞

Karis iš moliūgo

Ingredientai 2-3 porcijoms: moliūgas (600 g), pomidorai (2 vnt), augalinis aliejus (1,5 šaukštai), žalumynai (pagrąžinimui), garstyčių sėklos, čiobreliai, kurkuma (po 1,4 arbatinio šaukštelio), druska (pagal skonį).

Paruošimas. Išplauti, nuskusti moliūgą ir supjaustyti jį nedideliais gabaliukais. Pomidorus susmulkinti blenderyje iki padažo būklės. Dabar įkaitinti ant keptuvės aliejų, pridėti į jį garstyčių ir kmynų sėklas. Kai tik atsiras prieskonių aromatas, iš karto įdėti į keptuvę moliūgų dalis ir pomidorų padažą, pasūdyti, apiberti prieskoniais, sumaišyti ir palikti troškintis ant lėtos ugnies 15-20 minučių. Prieš pateikiant pagrąžinti žalumynais.

∞

Kukuliai su ridikėliais

Ingredientai 4 porcijoms: žaliasis ridikas (600 g), kvietiniai miltai (320 g), augalinis aliejus (35 ml), vanduo (250 ml), druska, prieskoniai (pagal skonį).

Paruošimas. Miltus su druska prasijoti su kalnu į indą. Viduryje padaryti mėnuliuką, į kurį įpilti aliejų ir vandenį (virintą), sumaišyti. Šiek tiek palaukti, kad tešla atvėstų ir nustotų deginti rankas ir sumaišyti iki vienodos masės. Iš pradžių minkyti tiesiai dubenyje, tuomet sudėti ant lygaus paviršiaus ir gerai išminkyti. Jeigu reikės, pripilti vos vos miltų. Uždengti tešlą puodu ir duoti 15 minučių pailsėti. Ant didelės tarkos sutarkuoti išvalytus ridikėlius. Įkaitinti šiek tiek aliejaus, sudėti ridikėlius ir troškinti, kol jie netaps sausi (neprikepti). Pripilti prieskonių ir druskos pagal skonį. Nuimti nuo ugnies, palaukti, kol atvės. Dabar galima lipdyti kukulius. Nuo tešlos atpjauti gabalą ir išminkyti. Stikline arba forma išpjauti apvalius paruošimus, į kuriuos padėti užpildą iš ridikų ir sulipinti kraštus. Gaminti kukulius dvigubame katile 4-5 minutes, kadangi užpildas paruoštas ir privesti iki paruošimo reikia tik tešlos. Pagražinti žalumynais ir galima patiekti ant stalo.

∞

Įdarytos daržovės

Ingredientai 2-3 porcijoms: baklažanas (2 vnt), paprika (2 vnt), pomidoras (2 vnt), cukinija (vidutinė) (1 vnt), petražolės (keletas stiebelių), lauro lapas (1 vnt), bazilikas (jeigu šviežias – keletas lapelių, jeigu džiovintas žiupsnelis), prieskoniai, druska, alyvuogių aliejus (pagal skonį).

Paruošimas. Baklažanus supjaustyti per pusę pailgai, atsargiau su „stiebeliu“, ją taip pat per pusę. Atsargiai pravesti peiliu per sienelių ilgį, paliekant panašiai 5 milimetrus, šaukštu išvalyti minkštimą. Vieną papriką supjaustyti per pusę kartu su sėklomis ir kojele, labai tvarkingi išvalyti kiekvieną, pašalinti sėklas. Formą sutepti alyvuogių aliejumi. Įdėti į orkaitę, kuri įkaitinta 170-180 laipsnių iki „pusiau pagamintos“ būsenos. Daržovės turi šiek tiek susitraukti, persmeigiant jas dantų krapštuku, turėtų būti šiek tiek kietos.

Kol daržovės gaminasi, paruošti užpildą. Baklažanų minkštimą, cukinijas, antrąjį pipirą smulkiai supjaustyti. Įdėti daržovių masę, žoleles, pasūdyti, pridėti aliejaus, prieskonių. Uždengti dangčiu ir troškinti. Tuo metu išvalyti pomidorus nuo sėklų ir odelės (prapjauti tiesiai ir per pusę, minutei į virintą vandenį, paskui į šaltą vandenį, taip lengviau pasišalina), smulkiai supjaustyti. Pridėti pomidorus, troškinti panašiai 25 minutes iki minkštumo.

Pripildyti baklažanus ir kitus užpildu, įdėti į orkaitę dar 15 minučių. Paruošta!

∞

Perlinė košė

Ingredientai: perlinės kruopos (1 stiklinė), morkos (2-3 vnt), maltas imbieras (1/2 arbatinis šaukštelis), malta kurkuma (1 arbatinis šaukštas), gvazdikėliai ir/arba garstyčių sėklos (1/3 arbatinio šaukštelio, asafetida (ant peilio galiuko), druska pagal skonį.

Paruošimas. Perlines kruopas išvirti iki pilno paruošimo ir perdėti į kiaurasamtį, kad nutekėtų vanduo. Morkas sutrinti per smulkią tarką įkaitinti ant keptuvės dugno saulėgrąžų aliejų, apkepinti prieskonius (galima ir be jų), pridėti morkas ir palikti ant lėtos ugnies penkioms minutėms, laikas nuo laiko pamaišant. Tuomet pridėti paruoštas kruopas, viską gerai sumaišyti, išjungti ugnį. Pagal galimybes palikite košę kuriam laikui uždengta dangčiu.

∞

Kepti ryžiai

Ingredientai: ryžiai (1 stiklinė), vanduo (2 stiklinės), kurkuma (1/3 arbatinio šaukštelio), alyvuogių aliejus (1 arbatinis šaukštas), druska pagal skonį.

Paruošimas. Iš anksto vandenyje užmerktus ryžius praplauti, įdėti į verdantį vandenį. Sumaišyti kurkumą su aliejumi ir pradėti virti ryžius, pamaišyti. Ryžius virti vidutiniškai 5-7 minutes. Tuomet įdėti juos į kiaurasamtį, kad nutekėtų vanduo. Iš anksto įkaitinti orkaitę, sutepti kepimo skardą aliejumi arba uždengti ją folgą. Perdėti ryžius ant kepimo skardos. Galima pridėti supjaustytą pipirą, pridėti pomidorus. Kruopščiai uždengti kepimo skardą folija ir pastatyti į orkaitę ant vidutinės ugnies 20 minučių. Žiūrėkite pagal ryžių paruošimą. Padėti į orkaitę dar 15 minučių. Paruošta!

∞

Ragu iš daržovių su žirniais

Ingredientai: morkos (1 vnt), žirniai (pusę stiklinės, užmirkytos vandenyje ant nakties), bulvės (4 vnt), kopūstas (pusė stiebo), cukinija (1 vnt), kurkuma (1 arbatinis šaukštelis), garstyčių sėklos (1 arbatinis šaukštelis), paprika (pusę arbatinio šaukštelio), malta kalendra (1 arbatinis šaukštelis), asafetida (ant peilio galiuko), juodas maltas pipiras (1 arbatinis šaukštelis), druska pagal skonį.

Paruošimas: Visas daržovės išvalyti ir supjaustyti kubeliais. Ant įkaitinto aliejaus apkepinti prieskonius (pradedant nuo pilnų sėklų), pridėti morkas – apkepti ant vidutinės ugnies apie 3-5 minutes.

Tuomet pridėti bulves ir žirnius, viską permaišyti ir užpilti verdančiu vandeniu (kad vanduo uždengtų ingredientus, tačiau nebūtų aukščiau jų lygio). Pamaišant gaminti ant nedidelės ugnies dar 15 minučių. Tuomet pridėti cukiniją ir kopūstus, vėl viską permaišyti. Jeigu reikia, pripilti verdančio vandens. Kai žirniai ir daržovės taps minkštos, patiekalas paruoštas.

∞

Moliūgų sriuba

Ingredientai: moliūgas (1/3 iš bendro daržovių kiekio), bulvės (3-4 vnt), morkos (1-2 vnt), kopūstai (1/4 nedidelio kopūsto), pomidorai (2 vnt), augalinis aliejus (garstyčių, saulėgrąžų) – 3-4 šaukštai), druska, prieskoniai (pagal skonį), žalumynai (keletas stiebų).

Paruošimas. Visas daržoves nuplauti ir nuskusti. Bulves ir moliūgus supjaustyti stambiai, pastatyti virti į pasūdytą vandenį. Vandens lygis turi lengvai viršyti panardintas į ją daržoves. Dabar taip pat stambiai supjaustyti morkas, kopūstus ir įdėti prie verdančių daržovių. Kai daržovės taps minkštos, pridėti stambiai supjaustytus pomidorus. Prieš tai apipylus pomidorus verdančiu vandeniu, nuimti nuo jų odele. Pridėti prieskonių ir virti dar 5-6 minutes. Nuimti nuo ugnies, duoti atvėsti iki 70-80 laipsnių, pridėti augalinį aliejų ir suplakti panardinamu blenderiu. Žalumynus smulkiai supjaustyti, išpilstyti sriubą į galias lėkštes, užpilti iš viršaus žalumynus ir patiekti ant stalo.

∞

Greitosios bandelės

Ingredientai: išrūgos, kefyras, rūgpienis (1 stiklinė), miltai (priklausomai nuo kokybės), augalinis aliejus (1 stiklinė, galima mažinti pagal norą), soda (1 arbatinis šaukštelis), druska, prieskoniai, žolelės (pagal skonį), saulėgrąžos, razinos, riešutai ir kiti (pagal skonį).

Paruošimas. Sumaišyti visus ingredientus. Rūgpienis nugesins sodą ir ji neatsispindės skonyje, tačiau, pagal norus, galima nugesinti ją citrinų sultimis. Miltus pilti palaipsniui, išmaišius tešlą iki tol, kol ji netaps elastinga, tačiau minkšta. Galima panaudoti ne tik kvietinius, tačiau ir ruginius, kukurūzų miltus ir taip toliau, o taip pat jų mišinius įvairiose proporcijose. Galima paeksperimentuoti su permaltais daigais kviečių, avižų, rugių. Gerai tinka tokie prieskoniai, kaip kmynai, kalendra, kurkuma, zira, krapai. Norint iš viršaus galima pagražinti saulėgrąžomis ir riešutais. Tešlą išdalinti į lygius rutuliukus, sudėti ant sutepto aliejaus (arba pergamento lapo) ir kepti apie 20-30 minučių įkaitintoje 180 laipsnių orkaitėje.

∞

Cukinių sriuba

Ingredientai (1 porcijai): cukinija (1 vnt), čeri pomidorai (keletas), graikiški išvalyti riešutai (10 vnt), žalumynai (krapai, petražolės) (keletas šakelių), augalinis aliejus (2-3 šaukštai, pagal skonį), druska, prieskoniai (pagal skonį).

Paruošimas. Išvalyti vidutinio dydžio cukiniją. Blenderyje sumaišyti iki vienodo tirštumo cukiniją, graikinius riešutus, žalumynus, aliejų, druską ir prieskonius. Perpilti į gilią lėkštę ir pagražinti supjaustytais čeri. Patiekti su duonelėmis.

∞

Trufeliai su sezamu

Ingredientai (2-3 porcijos): moliūgų sėklos (50 g), saulėgražų sėklos (30 g), sezamo sėklos (50 g), anakardžių riešutai (30 g), datulės (7-10 vnt), sirupas (vynuogių, agavos, datulių, erškėtrožės arba topinambo) – 1/2 stiklinės, jūros druska (keletas kruopelių), kokosų drožlės (apibarstymui).

Saldainiai, padaryti iš saulėgražų, riešutų ir džiovintų vaisių, priklausomai nuo ingredientų, gali būti ir žaliavalgiški. Sudėtį galima pasirinkti savarankiškai, tačiau tekstūrai svarbu gerai sumalti saulėgražas, o taip pat turėti sudėtyje „suklijuojančius“ ingredientus (pavyzdžiui, puikiai tinka datulės). Riešutus, sezamą ir saulėgražas reikia susmulkinti iki grubaus malimo miltų konsistencijos, o džiovintus vaisius paversti į piure. Yra nuomonė, kad sezamas ir linų sėklas reikia visada sumalti, kitaip jos neįsisavina.

Paruošimas. Datules išmirkyti ir sumalti (šakute arba blenderiu). Jeigu datulės sausos, pridėti vieną šaukštą vandens. Saulėgražas ir riešutus palaipsniui sumalti kavamalėje. Malti, kol masė nenustos suktis. Sumaišyti inde iš pradžių visus sausus ingredientus. Sujungti su datulėmis, gerai sumaišyti (lengviausia kombaine arba su panardinamu blenderiu). Po truputį pilti sirupą maišant, kol masė netaps pakankamai lipni. Suformuoti rutuliukus (triufelio formos), apvolioti juos kokosų drožlėse. Išlaikyti šaldytuve 1 valandą.

∞

Sorų košė su moliūgu

Ingredientai (2-3 porcijos): moliūgas (300 g), soros (1 stiklinė), vanduo 2 po 1/2 stiklinės), druska, muskato riešutas, cinamonas, vanilė, medus (pagal skonį).

Paruošimas. Soras kruopščiai praplauti, keletą kartų keičiant vandenį. Moliūgą nuplauti, nuskusti, supjaustyti kubeliais, įdėti į verdantį, pasūdytą vandenį ir virti iki minkštumo, tačiau nepervirti! Moliūgo vandenį nupilti į kitą puodą, privesti iki virimo ir įpilti į jį praplautas soras. Moliūgo gabaliukus, uždengus dangčiu, palikti atvėsti. Kai soros išvirs, paviršiuje sudėti moliūgų gabaliukus, padėti į orkaitę. Ant stalo patiekti su prieskoniais ir medumi.

∞

Sezamų pienas

Ingredientai: sezamų sėklos (1/2 stiklinės), vanilė (1/2 arbatinio šaukštelio), datulės (4 vnt) arba medus (1 šaukštas), vanduo (2 stiklinės).

Paruošimas. Užmerkti vandenyje sezamų sėklas 3-4 valandom (arba per naktį). Nuplauti datules ir išvalyti nuo kauliukų. Padėti į blenderį ir sumaišyti visus ingredientus nedideliu vandens kiekiu, tuomet įpilti pasilikusį vandenį ir toliau plakti. Prapilti per marlę, sietelį arba maišelį riešutų pienui. Paruošta!

Apibendrinimas ir padėkos

Daugybė mokslininkų, sportininkų, politikų, aktorių ir filosofų savo atradimais, pasiekimais ir pavyzdžiais parodė galimybę ir reikšmingumą maitintis vegetariškai tiek atskiram žmogui, taip ir bendrai visai žmonijai.

Tokie žmonės stato tikslus, kurie gerokai aukštesni už banalaus asmeninio svorio stebėjimą ir vitaminų vartojimą. Išėjimas už apriboto sociumo rėmų leidžia pažiūrėti į pasaulį plačiau, pamatyti jį giliau ir tapti su juo susivienijusiu. Tik stereotipų ir varžančių rėmų mąstymo atsisakymas gali duoti galimybę pasiekti reikšmingus rezultatus vystant tiek sielą, tiek ir asmenybę.

Jeigu milžiniškas kiekis žmonių gali gyventi nekenkiant kitoms gyvoms būtybėms, pasiekiant sėkmę įvairiuose gyvenimo aspektuose, reiškia tai prieinama kiekvienam.

Be abejonės, mūsų kūnas yra svarbiausia sudėtingos struktūros dalis, kuri vadinasi žmogus. Tačiau statyti pirmoje vietoje mėsos gabalą, pamiršus savo esmę mąstančiam, besivystančiam žmogui – neverta. Kūnas – indas žinojimui. Mums tik reikia išlaikyti šį indą reikiamoje būsenoje, patalpinus į jį tik tai, kas vertinga ir svarbu. Išeinant, šias žinias mes galėsime pasiimti su savimi, o kūną paliksime šioje planetoje. Todėl gerokai svarbiau sekti savo mintis, energiją, dvasinę būseną, tik periodiškai atliekant veiksmus, nukreiptus į kūno palaikymą. Anksčiau ar vėliau ateis atgimimo (reinkarnacijos) momentas ir negalima tiksliai pasakyti ar tai įvyks rytoj, ar po daugybės metų. Svarbu visada būti pasiruošusiam išeiti be kankinančio apgailėstavimo apie praleistus metus, gyventi pagal sąžinę, daroje su gamta, nukreipiant kiekvieną savo veiksmą į asmeninį tobulėjimą ir savęs tobulinimą.

Skeptikai mano, kad perėjimas į vegetarišką gyvenimo būdą visame pasaulyje nepakankamai platus, tačiau toks žingsnis vis tik pakeis mūsų individualią karmą. O kolektyvinė karma yra ne kas kita, kaip visų atskirai pasireiškusių individualios karmos pasireiškimų suma.

Kiekviena asmenybė, nepalaikanti ankstesnių naikinančių tendencijų, tuo pačiu sumažina kolektyvinę karmą, pakibusią virš šiuolaikinės žmonijos.

Susitikimui su Pasauliu tai bus didelis žingsnis, kurį jūs padarysite, gerbiamasis skaitytojau, pradėjęs gyventi, kaip vegetaras!

Šioje knygoje mes pasistengėme surinkti prieinamą informaciją apie tai, kaip padaryti sąmoningu ir sveiku tokį gyvenimo procesą, kaip mitybą. Šios knygos leidimu mes tikimės įkvėpti bendraminčius žmones sąmoningai žiūrėti į gyvenimą ir į tuos sprendimus, kuriuos jie priima.

Klubo oum.ru kolektyvas

Panaudotos literatūros sąrašas

- Tinklapiu apie sveiką ir sąmoningą gyvenimo būdą OUM.RU skyrius „Literatūra“.
- „Kaip tapti, būti ir pasilikti vegetaru“, Gellatli Džuljen.
- „Ekologiška medicina, M. V. Oganian.
- „Ajurvedinė kulinarija“, Uša ir Vasant Lad.
- „Metodinis pasiruošimas Jogos mokytojų kursui“ OUM.RU.
- „Žaliavalgystė – kelias į nemirtingumą“, V. A. Šemčiuk.
- „Sveika mityba vaikams“, gydytojų komitetas už atsakingą mediciną ir k. m. n. Emi Lanu.
- „Dietologo vadovas“ red. V. A. Tuteljanas, M. A. Samsonovas.

KLUBO OUM.RU kolektyvas veda reguliarius jogos užsiėmimus ir seminarus Maskvoje, kituose Rusijos miestuose, įvairiose pasaulio šalyse. Mes kiekvienais metais atliekame išvykas į jėgos vietas, į didingų žmonių ir jogų gyvenimo ir praktikų vietas, tokias, kaip Tibetas, Indija ir Nepalas. Kaip dėl aplinkinio Pasaulio pažinimo, taip ir dėl savęs paties pažinimo.

Mūsų klube jūs galite susipažinti su jogos pagrindais ir padaryti pirmus patikimus žingsnius šiame kelyje vadovaujant patyrusiems jogos mokytojams.

O jeigu norėsite pasidalinti savo žiniomis ir gebėjimais jogoje, jūs galėsite praeiti jogos mokytojų kursus ir gauti valstybinio arba tarptautinio lygio diplomus.

Papildomą informaciją apie mūsų renginius galima pažiūrėti tinklapyje www.oum.ru

Knyga išleista už paaukojimus, palaikant klubo OUM.RU dalyvius, o taip pat, dėka finansinio žmonių palaikymo, kurie neabejingi mūsų planetos gyvenimui.

Jeigu norite prisidėti prie kito tiražo leidimo, jūs galite susisiekti su mumis:
info@oum.ru, +7-985-220-5378, +7-925-502-23-02

KNYGA SUDARĖ
Klubo OUM.RU kolektyvas

TEKSTO SUVEDIMAS
Olga Evdokimova
Vladimir Vasiljev

ORIGINALUS VIRŠELIO DIZAINAS
Aleksej Popov

REDAKCINIS TAISYMAS
Pavel Konorovskij
Olga Evdokimova

TEKSTO VERTIMAS
Rimantas Genys

Knygos tekstas išvestas iš rusų kalbos

Ketvirtas papildytas leidimas

ISBN 978-5-85271-566-1

Ofsetinė spauda. Ofsetinis popierius.
Tiražas 20 000 egzempliorių. Užsakymo Nr. BZK-02543-17

Originali knyga rusų kalba atspausdinta
AO „Pirmoji pavyzdinė tipografija“,
filiale „Spaudos namai – VIATKA“.
Moskovskaja 122, 610033, Kirovas, Rusija.