

# Содержание

<i>Введение</i>	7
Суть дела	9
Откуда берётся ваша еда?	29
Еда, чудесная еда	42
Лечебное голодание	99
Что полезно одному, то вредно другому	115
<i>В заключение</i>	129
<i>Справочная информация</i>	137
<i>Рекомендуемая литература</i>	168

# Введение

*Не много найдется вещей на свете,  
которые раздражали бы больше,  
чем положительный пример.*

Марк Твен

Вегетарианство не является общепринятым в большинстве стран мира. Почти в половине из стран, где имеются статистические данные о вегетарианцах (включая веганов), их численность составляет менее 5% населения. В некоторых странах численность вегетарианцев составляет 9-13% населения: Австрия, Австралия, Израиль, Великобритания и Швеция. Остальные страны имеют меньшую численность вегетарианцев, кроме Индии, где почти 30% населения считаются вегетарианцами [1]. Индия является исключением, и мы поговорим об этом более подробно в этой книге. Однако число вегетарианцев за пределами Индии растет благодаря активной пропаганде вегетарианства, особенно в западных странах.

Некоторые люди решают стать вегетарианцами, узнав, что происходит с животными и птицами в промышленном сельском хозяйстве. Другие решают сделать такое серьезное изменение в своем образе жизни по эмоциональным, политическим или религиозным причинам. Многие люди решают стать вегетарианцами, потому что верят, что смогут похудеть. При чтении рекламных материалов создается впечатление, что вегетарианство – это правильный образ жизни, что оно полезно для здоровья, гуманно по отношению к животным и что оно спасает планету. Многие из этих материалов написаны с духом праведности и направлены на то, чтобы заставить читателя стыдиться употребления мяса. Кроме того, наука о правильном питании бесконечно твердит о том, что мясо и другие животные продукты являются причиной всех болезней в мире.

Очень легко запутаться! И действительно, многие люди сбиваются с толку. Многие современные родители считают, что если их ребенок решает стать вегетарианцем, они должны его поддерживать. Люди считают, что вегетарианцы подают «хороший пример». Но в то же время сами вегетарианцы смотрят на мясоедов, как праведники на грешников. Являются ли вегетарианцы действительно хорошим примером? Как насчет веганов? Должны ли мы все стать вегетарианцами или даже веганами? Помимо пропаганды вегетарианства, на эту тему имеется очень мало научной информации. Из небольшого числа данных исследований, некоторая часть была проведена не очень точно и является объектом профессиональной критики [2].

К счастью, наука не обладает монополией на знания! Многие врачи, которые работают с пациентами-вегетарианцами и пациентами-веганами, накопили ценный клинический опыт. Им не нужны исследования, чтобы рассказать нам, какие последствия этот образ жизни может иметь для человека. В этой книге я хотела бы поделиться своим клиническим опытом и своими выводами с Вами, дорогой читатель!

Я надеюсь, что эта книга будет преподнесена в качестве подарка любому, кто рассматривает возможность стать вегетарианцем или веганом. Если вы заботитесь об этом человеке, пожалуйста, попросите его сначала прочитать эту книгу!

Мама, папа, я решила стать вегетарианкой!

