

Pożądania mięsa nie należy utożsamiać z apetytem, ponieważ apetyt sygnalizuje brak substancji potrzebnych organizmowi do podtrzymania jego funkcji i do rozwoju i jest zjawiskiem biologicznie celowym. Jego mechanizm polega na tym, że z wnętrza organizmu dociera do mózgu informacja o pewnych potrzebach pokarmowych, a mózg z kolei przekazuje tę informację zmysłowi łaknienia. Apetyt jest więc wyrazem rzeczywistych, biologicznych potrzeb organizmu. Istnieje jednak również takie zjawisko jak pożądanie pokarmów niepotrzebnych i szkodliwych — i to nazywa się już nie apetytem, a nałogiem. Wiadomo, że nałogiem jest alkoholizm, palenie tytoniu, picie dużych ilości kawy i inne rodzaje narkomanii. Ostatnio jednak nauka o żywieniu odkryła, że takim samym nałogiem jest pożądanie mięsa, przekraczające niewspółmiernie rzeczywiste, białkowe potrzeby organizmu ludzkiego. Powszechnie stosowanym argumentem na korzyść jądania mięsa bywa stwierdzenie, że mięso „daje siłę”, że „ciężko pracujący mężczyzna nie może się bez niego obyć”. A przecież znakomicie udowodniona i wielokrotnie sprawdzona teoria żywieniowa Bircher-Bennera głosi, że jedynym autentycznym źródłem siły i żywotności jest energia słońca zmagazynowana w pokarmach roślinnych. Przejściowe wrażenie wzmożonego poczucia siły, jakie towarzyszy jądaniu mięsa, wynika nie z jego wartości energetycznej, lecz z właściwości pobudzającej. Efekt ekscytujący, jaki przynosi jądanie mięsa i który jest przyczyną jego ogromnego łaknienia, pochodzi stąd, że mięso zawiera liczne substancje wyciągowe, w skład których wchodzi: kwas mlekowy, cholesterol i puryny, w tym kwas moczowy. Zaś struktura chemiczna kwasu moczowego jest prawie identyczna ze strukturą kofeiny. Ogromne pożądanie mięsa nie jest więc wyrazem rzeczywistej potrzeby białka, a tylko sygnałem uzależnienia od substancji wyciągowych zawartych w mięsie. Ich działanie ekscytujące powoduje, że usunięcie mięsa z jadłospisu wywołuje przejściowe uczucie osłabienia, takie jak po zaniechaniu picia kawy oraz nerwowe rozdrażnienie, takie jak po zaniechaniu picia alkoholu czy palenia tytoniu.

O tym, że mięso jest dla człowieka środkiem ekscytującym, jak kawa, alkohol, nikotyna czy herbata, świadczy też fakt, że pożądanie mięsa ma wszystkie charakterystyczne cechy nałogu. Podobnie jak inne używki, prowadzi do utraty biologicznej funkcjonalności zmysłu smaku, który normalnie ostrzega przed pokarmem szkodliwym. Reakcja na propozycję zmiany diety na jarską jest jednakowo negatywna u tych, którzy nie zdają sobie

sprawy ze szkodliwości mięsa, jak i u tych, którzy rzeczowych argumentów nie chcą po prostu przyjąć do wiadomości. Co jednak najbardziej znamienne, postawę negatywną zajmują też niekiedy i te osoby, które wprawdzie doskonale uświadamiają sobie wszystkie ujemne konsekwencje jądania mięsa, ale same nie są w stanie z niego zrezygnować.

Apetyt, będący wyrazem rzeczywistych potrzeb organizmu, sygnalizuje niedobór białka w ilości wyznaczonej sposobem funkcjonowania organizmu ludzkiego. Natomiast gdy potrzeby białkowe zaspokajane są w postaci mięsa, pożądanie kieruje się głównie ku jego substancjom wyciągowym, pobudzającym i działa według prawidłowości charakterystycznych dla nałogu, tzn. wzrasta, bez względu na skutki, jakie to powoduje dla całego ustroju. Natomiast dowóz białka w postaci np. sera, mleka, jajek, roślin strączkowych czy też trafnie skomponowanych potraw roślinnych uwalnia organizm od obciążenia pożądaniem substancji pobudzających zawartych w mięsie i umożliwia celowe funkcjonowanie mechanizmów łaknienia. Można więc w tym pierwszym okresie po wyeliminowaniu mięsa jadać tyle nabiału i skoncentrowanego białka roślinnego, na ile ma się ochotę, bo już wkrótce apetyt na białko sam będzie się obniżał stopniowo do poziomu zgodnego z rzeczywistym zapotrzebowaniem organizmu.

Jest faktem charakterystycznym i zastanawiającym, że wśród konsekwentnych wegetarian nie ma ani alkoholików, ani palaczy tytoniu. Alkohol i tytoń nie smakują im po prostu. Można by się więc domyślać, że podatność na uleganie rozmaitym nałogom jest tą samą ułomnością organizmu, która wyraża się tylko w różnych, niekorzystnych dla niego formach łaknienia — w istocie jednak między potrzebą picia alkoholu a łaknieniem mięsa zachodzi inny jeszcze, bezpośredni związek. Trawienie pokarmu mięsnego, czyli alarmowe funkcjonowanie wszystkich mechanizmów ochronnych układu trawiennego, tak bardzo obciąża ludzki organizm, że osłabiony tym odczuwa ciągłą potrzebę jakiegoś środka pobudzającego jego energię, właśnie kawy, alkoholu, tytoniu. Wszystkie te pobudzenia mają jednak działanie tylko doraźne, chwilowe, po którym przychodzi ponowny upadek sił, a wreszcie i choroba. Nie zdając sobie jednak sprawy z mechanizmu tego zjawiska, czuje się tylko potrzebę jądania „dla wzmocnienia” jeszcze większych ilości mięsa, a potem dodatkowych porcji środków ekscytujących i koło się zamyka. Gdy jednak wiadomo już, że to właśnie mięso jest pierwszym ogniwem tego łańcucha niedoli, wystarczy je wyłączyć z diety, aby móc stopniowo uwalniać

się od następnych.

W dyskusjach na temat wegetarianizmu pada często pełne niepokoju pytanie: „czym wobec tego zastąpić mięso?” — Wobec wyżej omówionych ustaleń, jest to pytanie tak samo bezsensowne, jak gdyby ktoś pytał, czym zastąpić wódkę lub papierosy. — Niczym, po prostu niczym. Jadać wszystko to samo, co do tej pory, oprócz mięsa. Jeżeli eliminuje się jakiś czynnik jednoznacznie szkodliwy toksyczny, patogenny, to po cóż byłoby zastępować go innym?

Jednym z najbardziej paradoksalnych zjawisk we współczesnej wiedzy o żywieniu jest uznanie gnilnego rozpadu białka zwierzęcego w ludzkich jelitach za zjawisko normalne. Przesłanką do zajęcia takiego stanowiska jest stwierdzenie powszechności jego występowania. A przecież nie można mówić o powszechności, jeżeli badanymi były tylko osoby z określonego środowiska, odżywiające się w ten sam sposób, to znaczy mięsem. U wegetarian, a szczególnie u tych, którzy nie jadają również nabiału ani gotowanych potraw, żadne procesy gnilne nie zachodzą. Ponadto niesłuszne jest utożsamienie tego, co powszechne, z tym, co normalne. Jednak w następstwie zajęcia takiego stanowiska, próby prowadzące do zmiany sposobu odżywiania i mające na celu wyeliminowanie przyczyn procesów rozpadowych w organizmie uznaje się za zbędne. Ludzki przewód pokarmowy jest doskonale przystosowany do tego, aby przekazywać do krwi takie składniki odżywcze jak aminokwasy, glukozę, kwasy tłuszczowe, witaminy i składniki mineralne z różnych niemięsnych pokarmów, jednak na skutek błędnego sposobu odżywiania przenikają do krwi produkty fermentacyjnego rozpadu cukrów, to znaczy alkohol i kwas octowy oraz produkty gnilnego rozpadu białka, czyli fenol, skatol, krezol i inne substancje toksyczne.

Inny paradoks obyczaju żywienia się mięsem polega na tym, że zwiększanie spożycia białka zwierzęcego nie tylko nie podnosi poziomu zaspokojenia potrzeb białkowych organizmu, ale coraz bardziej je ogranicza. Mechanizm tego zjawiska jest następujący: śluz to substancja ochronna, wyściełająca wewnątrz ludzkiego ciała, jego drogi oddechowe, gruczoły i przewód pokarmowy. Funkcja wydzielania śluzu polega m.in. na ochranianiu delikatnych, wewnętrznych tkanek ciała przed substancjami drażniącymi i żrącymi. Jego wydzielanie wzmagają się gwałtownie np. pod wpływem kwaśnych pokarmów, które mogłyby podrażnić błonę śluzową w jamie ustnej. Inny rodzaj śluzu chroni wewnętrzne ścianki przewodu pokarmowego i działa jako

pewnego rodzaju smar, towarzysząc przechodzeniu przez jelita wszelkiego rodzaju pokarmom. Śluz zawarty w ślinie ułatwia przełykanie. W żołądku, gdzie zaczyna się trawienie białka, wydziela się go szczególnie dużo. Dzieje się tak dlatego, że żołądek też jest zbudowany z substancji białkowej i gdyby jego ścianek nie chroniła gruba warstwa śluzu, to razem ze znajdującym się w nim pokarmem białkowym zostałyby strawiony również i żołądek — jego ścianki już w ciągu kilku godzin zostałyby podziurawione przez pepsynę (tamże).

Dużo śluzu wydziela również dwunastnica, gdzie przebiega dalszy proces trawienia białka pod wpływem trypsyny. Im więcej białka wchodzi do przewodu pokarmowego, tym intensywniej wydziela się śluz. Nadmiar śluzu blokuje przewód pokarmowy, tworzy zatory, przez które z największym trudem przedziera się strawiony pokarm do jelita cienkiego. Wnętrze jelita cienkiego pokryte jest kosmkami jelitowymi, przez które substancje odżywcze, rozłożone poprzednio przez enzymy, przenikają do krwi. Ale wtedy, gdy kosmki jelitowe w jelicie cienkim, podobnie jak pozostałe odcinki przewodu pokarmowego, pokryte są warstwą śluzu, duża część strawionej już masy pokarmowej przechodzi do jelita grubego, a potem zostaje wydalona bez żadnego pożytku dla organizmu. Przywrócenie organizmowi możliwości spełnienia jego funkcji przyswajania pokarmów dokonuje się dzięki zastosowaniu specjalnej kuracji oczyszczającej, która składa się z dwóch elementów: głodówki i mechanicznego uwalniania jelit z zalegających pokładów śluzu. Potem oczywiście konieczna jest radykalna zmiana sposobu odżywiania, aby nie dopuścić do ponownego zablokowania jelit.

Ostatnio zwrócono uwagę na związek zachodzący między nadmiernym spożyciem białka a niektórymi przypadkami cukrzycy. Cukrzyca jest jak wiadomo chorobą spowodowaną niedoborem hormonu insuliny, służącego do rozkładania cukru we krwi, a insulinę wytwarza trzustka. Śluz pokrywający grubą warstwą wewnątrz przewodu pokarmowego zatyka ujścia gruczołów trzustki zwanych wysepkami Langerhansa, które wydzielają insulinę. Ogranicza to w sposób mechaniczny ilość insuliny we krwi i wywołuje nadmiar nierozłożonego cukru oraz wszystkie dalsze, chorobowe następstwa tego nadmiaru.