

Miksi ihmisten täytyy olla vegetaristeja

Laadittu Mestarin puheiden ja hänen muun valitun materiaalin pohjalta

Suurin osa ihmisistä yhdistää vegetarismiin, kasvissyönnin munkkeihin ja nunniiin, mutta itse asiassa yhä enemmän ihmisiä valitsee vegetarismiin tieteellisistä syistä. Tänään haluan keskustella tieteellisistä syistä, joiden vuoksi meidän täytyy olla kasvissyöjiä.

Meidän esi-isämme olivat vegetaristeja luonnostaan. Evoluutioteorian tutkimuksissa on siitä olemassa paljon todisteita, ja biologian oppikirjoissa ala-asteella (Taiwanissa) opetetaan näin. Joten tämän seikan paikkansapitävyys ei vaadi sen enempää minun todistelua. Lihansyönti ei ole sopivaa ihmiskehölle.

Tohtori G.S. Huntingen Columbian yliopistolta Yhdysvalloista on tehnyt anatomisia kokeita, jotka todistavat, että ihmisten pitäisi olla kasvissyöjiä, ja että on sopimatonta syödä lihaa. Hän osoitti, että lihansyöjillä, kuten tiikereillä, on lyhyt ohut- ja paksusuoli. Niiden paksusuoli on myös hyvin suora ja pehmeä. Sen sijaan kasvissyöjäeläimillä on sekä pitkä ohutsuoli, että pitkä paksusuoli. Lihan matalasta kuitumäärästä ja korkeasta proteiinimäärästä johtuen se ei vaadi pitkää aikaa imeytyäkseen. Siten lihansyöjien suolet ovat lyhyempiä kuin kasvissyöjien.

Ihmisillä ne ovat molemmat pitkiä. Meidän suolisto on yhteensä noin puolitoista metriä pitkä. Se on laskostunut useita kertoja. Seinämät ovat poimuiset, eivät pehmeät; ja koska se on pidempi kuin lihansyöjillä, syömämme liha pysyy suolistosamme kauemmin. Tämän vuoksi se alkaa pilaantua ja kehittää myrkköjä. Tämä lisää taakkaa maksassa, jonka tehtävänä on päästä eroon elimistömme myrkyistä. Liha sisältää siis paljon urokineesi proteiinia ja ureaa, jotka lisäävät munuaisten taakkaa. (Jokainen naula, 454g, lihaa sisältää 14 grammaa urokineesia. Jos elävä solu pannaan urokineesiliuokseen, sen metabolinen toiminta kuolee.) Tämän lisäksi liharuuissa on vähän selluloosaa, mikä voi helposti aiheuttaa ummetusta. Kuten tiedämme ummetus voi aiheuttaa mm. peräsuolen syöpää ja peräpukamia. Munuaisten ylimääräinen kuormitus voi tuhota munuaistoinninnot; taakka maksassa voi aiheuttaa kirroosin ja jopa maksasyövän.

Muut tutkimukset sioilla osoittavat korkean rasvapitoisuuden sisältävien ruokien aiheuttavan maksan ja pernan laajenemista sekä ihonalaisen solukudoksen lisääntymistä. Kolesteroli ja lihan tyydyttyneet rasvahapot aiheuttavat sydän- ja verisuonitauteja, joista on tullut esim. Taiwanin suurin kuolemanaiheuttaja.

Kokeet osoittavat, että poltettuun tai käristettyyn lihaan syntyy kemiallinen ainesosa (metyyliklorantereeni), joka on voimakas karsinogeeni (syöpää aiheuttava). Hiirille annettuna tämä kemikaali synnyttää erityyppisiä syöpälaatuja, kuten luuydin-, veri- ja vatsasyöpää.

Nykyään Taiwanin toiseksi yleisin kuolemansyy on syöpä. Yksi syöpäsolujen liikkumista ja kasvua koskeva tutkimustulos

on seuraava: Tutkimus osoittaa, että jos emohiirellä on syöpä, saa myös sen synnyttämä poikanen syövän. Jos ihmisen syöpäsoluja ruiskutetaan eläimiin, kehittyy niissä syöpä.

Jos siinä lihassa, jota päivittäin syömme, on tällaista kasvaimenomaista epäjärjestystä, voidaan seuraukset ennakoida. Jotkut ihmiset luulevat, että liha on nykyään puhdasta ja turvallista, ja että teurastamoja tarkastetaan jatkuvasti. Mutta lehmikarjaa ja sikoja tapetaan joka päivä niin paljon, että kaikkia ei voida tarkastaa. Se ei ole lihantarkastajien vika, vaan suuren työtaakan aiheuttama. Tämän lisäksi on hyvin vaikeaa tarkastaa sisältävätkö erityyppiset lihat syöpää. Voimme kuvitella, kuinka vaikeaa se voi olla. Tämä on ongelma jopa kehittyneissä valtioissa Euroopassa ja Yhdysvalloissa, missä siitä ei vielä kukaan selviydytä tehokkaasti. Nykyisen käytännön mukaan leikataan vain eläimen pää pois, jos siinä on ongelmia, tai jalka pois, jos se on sairas. Vain sairaaksi oletetut osat poistetaan, ja loput myydään.

Joissakin maissa hygieniaviranomaiset tuskin tutkivat sikoja, karjaa, kanoja ja ankkoja, joita myydään. Siksi kuuluisa vegetaristi tohtori J.H. Kellogg sanoi kerran kasvisaterialla, "Kun syömme kasvisruokaa, meidän ei tarvitse huolehtia mihin sairauteen syömämme ruoka on kuollut, ja tämä tekee aterialla nautittavan!"

Keskustellaan seuraavaksi liharuokia koskevista kysymyksistä. Sanotaan, että liharuokiin on lisätty antibiootteja, joita ihmiset saavat lihaa syödessään, ja kehittävät näin omaa vastustuskykyään. Jos nämä ihmiset sitten eräänä päivänä sairastuvat, eivät antibiootit enää kykenekään auttamaan heitä; ja tämän vuoksi menetettäisiin kallisarvoinen elämä - lihansyönnin vuoksi.

On olemassa ihmisiä, jotka pitävät kasvisdieettiä hyvin hyvänä, mutta ei tarpeeksi ravitsevana, mikä on hyvin hämmäntävää. Todistaakseni tämän lainaan erästä amerikkalaista kirurgian asiantuntijaa, tohtori Milleriä. (Miller syntyi 1. heinäkuuta 1879 ja aloitti lääketieteen opinnot 21 -vuotiaana. Hän oli 25 -vuotias mennessään Kiinaan, jossa hän toimi lääkärinä 40 vuotta. Hän perusti Taiwaniin sairaalan, jossa oli vain kasvisruokia, sekä henkilökunnalle että potilaille. Miller itse oli vegetaristi koko elämänsä ajan. Ennen Taiwanin lähtöään hänet palkittiin Da Shou Jing Xing -mitalilla Kiinan kansantasavallan hallituksen osoituksena hänen palveluksistaan Taiwanin kansalle.) Hän sanoi, "Hiiri on sellainen eläin, joka voi pitää kasvisdieettiä ja ei-kasvisdieettiä. Mutta kun vertailimme kahta toisistaan erillään elävää hiirtä, toisen syödessä lihaa ja toisen kasviksia, huomasimme niiden kehityksen olevan samanlaisia, mutta kasvisruokaa syönyt hiiri eli kauemmin ja oli vastustuskykyisempi sairauksia vastaan. Tämän lisäksi, jos molemmat sairastuivat, parani kasvisruokaa syövä hiiri nopeammin." Sitten hän lisäsi, "Lääkkeet, joita meille annetaan, ovat kehittyneet paljon, mutta ne voivat vain hoitaa sairauksia. Ruoka voi kuitenkin ylläpitää terveyttä." Hän osoitti, että "Kasvisruoka on suurempi ravintolähde kuin liha. Ihmiset syövät eläimiä, mutta syömiemme eläimien ravinnon lähde ovat kasvikset." "Suurin osa eläimistä on hyvin lyhytikäisiä, ja eläimillä on lähes kaikki samat sairaudet kuin ihmisillä; tämän vuoksi on hyvin todennäköistä, että ihmisten sairaudet tulevat sairaiden eläinten lihasta. Näin ollen, miksi ihmiset eivät saisi ravinteita suoraan kasveista?" Miller ajatteli, että me tarvitsemme vain viljaa, papuja ja kasviksia saadaksemme kaikki hyvään terveyteen vaadittavat ravintoai-

neet. Hän sanoi, "Edellä mainituista lähteistä saadut ravintoaineet ovat runsaammat kuin vitamiinitableteissa!"

Tämä lääkäri, joka eli Kiinassa lähes 50 vuotta, ehdotti, että kiinalaisten tulisi syödä enemmän papuja. "Pavut ovat 'luutonta lihaa'", hän sanoi. Soijapavut ovat hyvin ravitsevia voitaisiin olettaa, että jos ihmiset voisivat syödä ainoastaan yhdenlaista ruokaa, ja söisimme soijapapuja, pystyisimme selviytymään kauemmin. Hän pyysi myös potilaitaan syömään ainoastaan kasvisruokia. Hän sanoi, "Potilaan elinvoiman palaaminen on tärkeämpää kuin sairauden parantaminen. Sairaudesta paraneminen riippuu ravinnosta, ei lääkkeiden tehosta. Koska kasveista saatava ravinto on runsasta ja suoraa, on kasvisdieetti parempi vaihtoehto kuin lihadieetti." Tästä voimme nähdä, että "lihan syöminen johtaa pidempään elämään tai parempaan terveyteen" - luulo olisi pitänyt jo kauan aikaa sitten unohtaa.

Monet ihmiset luulevat, että eläinproteiini on "ylivertaista" kasviproteiiniin verrattuna, koska se on yhdistynyt valkuaisaine (proteidi) ja kasviproteiini on yksinkertainen. Mutta yksi asia on jäänyt huomaamatta: myös soijaproteiini on yhdistynyt. Ihmiset, jotka syövät lihaa saattavat saada proteideja, mutta tutkimukset ovat osoittaneet, että lihaproteiineilla ruokitut eläimet olivat vahvoja ja terveitä, mutta ne kuolivat nuorena ja yhtäkkiä, ja niillä kaikilla oli verenpainetta ja munuaissairauksia! Tässä suhteessa on proteiini erilaista kuin vitamiinit ja mineraalit; sitä ei voida varastoida suurissa määrin kehoomme, se pitää deaminoida (hajoittaa orgaanisista yhdisteistä aminoryhmä) ja poistaa, mikä aiheuttaa lisätaakkaa maksalle ja munuaisille.

Eräs koe, jossa oli mukana 32 vegetaristia ja 15 lihaa syövää henkilöä, osoitti, että vegetaristit olivat kestävyydeltään parempia kuin lihaa syöneet. Professori Irving Fisher Yalen yliopistolta johti tätä yksinkertaista koetta, jossa mukanaolevien tuli pitää käsiä vaakatasossa ilmassa niin kauan kuin mahdollista. Testiin oli kutsuttu siis edellä kuvattu joukko henkilöitä. Viidestätoista lihaa syöneistä vain kaksi pystyi pitämään käsiään ilmassa viidestätoista kolmeenkymmeneen minuuttiin, kun taas 32:sta kasvis-syöjästä 22 piti käsiään ylhäällä 15-30 minuuttia, 9 henkilöä yli tunnin, 4 henkilöä yli 2 tuntia ja yksi jopa yli kolme tuntia! Samankaltaisia kokeita on tehty hyvin useita, mutta rajoitettu tila estää meitä kertomasta niistä lisää.

Ei olekaan ihme, että monet pitkänmatkanjuoksijat pitävät kasvisdieettiä ennen kilpailuja. Talvella 1949 oli Englannissa ennenkuulumaton pitkänmatkanjuoksukuume. Lääkäri Barbara More, kasviterapian asiantuntija, juoksi 110 mailia aikaan 27 tuntia ja 30 minuuttia. Tämä 56 -vuotias nainen rikkoi kaikki nuorempien miesten tekemät ennätykset. "Haluan olla esimerkki siitä, kuinka tädellisellä kasvisdieetillä saa voimakkaan vartalon, kirkkaan mielen ja puhdistetun elämän." Hän sanoi myös haluavansa lopettaa seksuaalisen kanssakäymisen askel askeleelta, miehensä suostumuksella. Tämä on toinen esimerkki siitä kuinka ihmiset hyötyvät ollessaan kasvissyöjiä. Kuka sanoisi enää, että ainoastaan uskonnolliset ihmiset ovat vegetaristeja?

Kirjoitetun historian alusta lähtien on olemassa todisteita siitä, että kasvikset ovat olleet ihmisten luonnollinen ravinnon lähde. Ikivanhoissa kreikkalaisissa ja heprealaisissa myyteissä kuvataan kuinka ihmiset söivät aluksi vain hedelmiä. Vanhat

egyptiläiset papit eivät syöneet koskaan lihaa. Monet kreikkalaiset filosofit, kuten Plato, Diogenes ja Sokrates, kannattivat itsepäisesti vegetarismia. Intiassa Shakyamuni Buddha painotti ahimsan (ei vahingoiteta eläviä olentoja) merkitystä ja varoitti opetuslapsiaan syömästä lihaa, koska muutoin muut elävät olennot pelkäisivät heitä. Täyttääksemme pyrkimyksemme armoon, on meidän lopetettava lihan syönti! Tämän vuoksi ovat monet buddhalaiset edelleenkin vegetaristeja. Monet taolaiset, kristityt ja juutalaiset ovat vegetaristeja. Pyhään raamattuun on kirjoitettu, "Ja Jumala sanoi; 'Katso minä annan teille kaikkinaiset siementätekevät ruohot, joita kasvaa kaikkialla maan päällä, ja kaikki puut, joissa on siementä tekevä hedelmä; olkoot ne teille ravinnoksi.'" (1.Moos. 1:29) Lisää Raamatun esimerkkejä, jotka kieltävät lihan syönnin: "Älkää vai syökö lihaa, jossa sen sielu, sen veri, vielä on." (1.Moos. 9:4) "Jumala sanoi, 'Kuka käski teitä tappamaan härän ja vuohen minulle uhriksi? Peskää itsenne tästä viattomasta verestä, jotta voisin kuulla rukouksenne; sillä muutoin käännän pääni pois, koska kätenne ovat täynnä verta. Tehkää parannus, niin annan teille anteeksi.'" Apostoli Paavali, eräs Jeesuksen suurista opetuslapsista, sanoi Roomalaiskirjeessä: "Hyvä on olla lihaa syömättä ja viiniä juomatta..." (UT, Room. 14:21)

Viime aikoina ovat historiijoitsijat löytäneet useita ikivanhoja kirjoituksia, ja he ovat esittäneet löytöjään Uudessa Testamentissa, joka kertoo Jeesuksen elämästä ja opetuksista. Hän sanoi, "Ihmiset, jotka syövät eläimen lihaa, tulevat niiden haudoiksi. Sanon teille vilpittömästi, ihminen joka tappaa, tulee tapetuksi. Ihmiset, jotka tappavat eläviä olentoja ja

syövät niiden lihaa, syövät kuolleiden lihaa." Intian uskonnoissa vältetään lihansyöntiä. Hindulaisuuden ohjeiden tekijä kirjoitti, "Ihmiset eivät voi saada lihaa ilman tappamista. Henkilö, joka aiheuttaa kipua tuntevalle olenolle ei voi olla Jumalan siunaama. Joten välttääkö syömästä lihaa!" (Hindulaisten pyhät kirjat)

Islamin pyhässä kirjassa, Koraanissa, kielletään "syömästä kuolleita eläimiä, verta ja lihaa." Suuri kiinalainen Zenmestari, Han Shan Tzu kirjoitti kerran runon, joka oli voimakkaasti lihansyöntiä vastaan: *"Mene nopeasti kauppaan ostamaan lihaa ja kalaa, ja ruoki niillä vaimosi ja lapsesi. Mutta miksi jonkun elämä pitää tuhota, säilyttääksesi omasi? Se on tarpeetonta, se ei tuo sinua taivaan yhteyteen vaan sinusta tulee helvetin pohjasakkaa!"* Monet kuuluisat kirjailijat, taiteilijat, tiedemiehet, filosofit ja korkea-arvoiset henkilöt ovat vannoutuneita vegetaristeja, jotka suosittelevat vegetarismia tärkeyttä: Shakyamuni Buddha, Jeesus Kristus, prinsessa Diana, prinssi Charles, Paul Newman, Einstein, Plato, Pythagoras, Sokrates, Shakespeare, Ovid, Petrarca, Da Vinci, Darwin, Emerson, Thoreau, Russel, runoilija Shelley, intialainen runoilija ja nobelisti Taroge, venäläinen kirjailija Tolstoi, kuuluisa irlantilainen näytelmäkirjailija Bernard Shaw, Intian entinen johtaja ja filosofi Gandhi, ja elsassilainen lääketieteen lähettiläs ja teologi Afrikassa: Schweizer ja monet muut.

Einstein jopa sanoi, "Minä luulen, että se muutos ja puhdistautuminen, jonka kasvisdieetti saa ihmismieleessä aikaan, on varsin hyödyllinen koko ihmiskunnalle; siksi on sekä lupaavaa että rauhaisaa valita vegetarismi." Tästä juontaa juurensa sanonta "Ihmisten tulisi olla vegetaristeja", joka on

ollut yleinen neuvo monille tärkeille henkilöille ja sanonnoille läpi historian!

*

*

*

Kysyjä: Vaikka eläinten syönti on elävien olentojen tappamista, eikö myös kasvien syönti ole eräänlaista tappamista?

Mestari: Myös kasvien syöminen on elämän tappamista, ja siten myös se aiheuttaa karman mukaisia seurauksia, joskin sen karman vaikutus on pienempi. Jos joku harjoittaa Quan Yin -metodia kaksi ja puoli tuntia joka päivä, voidaan tällä korvata karman vaikutus. Koska meidän tulee elääksemme syödä, on meidän valittava ravinto, joka on vähiten tuntevaa ja kärsii vähiten. Kasvit koostuvat 90 prosenttisesti vedestä, joten ne tuntevat vain vähän ja tuskin kokevat mitään tuskaa. Lisäksi monista syötävistä vihanneksia ei leikata niiden juuria, jolloin lisäämme suvutonta lisääntymismahdollisuutta kasvaneella vesantojen määrällä. Siksi puutarhanhoitajat sanovat, että karsiminen auttaa kasveja kasvamaan suuremmiksi ja kauniimmiksi.

Tämä on vielä selvempää hedelmillä. Kun hedelmä kypsyy, se muuttuu houkuttelevammiksi ihmisille; tuoksu muuttuu, väristä tulee kaunis, mausta herkullinen. Tällä tavoin hedelmäpuut saavat siemenet leviämään kauemmaksi. Jos emme kerää ja syö hedelmiä, ne ovat hyvin masentuneita ja tippuvat maahan mätänemään, ja puunvarjossa olevat siemenet eivät pysty kasvamaan, ja ne kuolevat. Kasvien ja hedelmien syöminen on siis luonnollinen elämän kiertokulun osa, joka ei tuo kasveille kärsimystä.

K. Suurimmalla osalla ihmisistä on sellainen käsitys, että kasvissyöjät ovat lyhyempiä ja laihempia, ja lihaa syövät suurempia ja voimakkaampia. Pitääkö tämä paikkansa?

M. Vegetaristit eivät ole välttämättä laihempia ja lyhyempiä. Jos heidän dieetti on tasapainoinen, he voivat myös kasvaa suuriksi ja vahvoiksi. Niin kuin kaikki tiedämme, ovat kaikki suuret eläimet, kuten norsut, kirahvit, virtahevot, lehmät jne. kasvissyöjiä. Ne ovat vahvempia kuin lihansyöjät ja hyvin lauhkeita ja hyödyllisiä ihmiskunnalle. Mutta lihaa syövät eläimet ovat väkivaltaisia ja hyödyttömiä. Jos ihmiset syövät paljon eläimiä, tulee heistä itsestään eläimiä. Lihaa syövät ihmiset eivät ole välttämättä suuria ja vahvoja, mutta heidän elinikänsä on keskimääräisesti lyhyt. Eskimot syövät lähes ainoastaan lihaa, mutta ovatko he hyvin suuria ja vahvoja? Elävätkö he kauan? Luulen, että ymmärrätte tämän varsin hyvin?

K. Voivatko kasvissyöjät syödä kananmunia?

M. Eivät. "Totuuden ruumiillistumassa" on sanottu, että "mitään munia ei saa syödä." Jos syömme kananmunia, tapamme eläviä olentoja. Jotkut sanovat, että kaupallisesti myynnissä olevat kananmunat eivät ole hedelmöitettyjä, joten niiden syöminen ei ole elävien olentojen tappamista. Tämä pitää vain näennäisesti paikkaansa. Muna on hedelmöittämätön vain, koska sopivat olosuhteet hedelmöittämiselle on evätty, jolloin muna ei voi täyttää sen luonnollista tarkoitusta kehittyä kanaksi. Vaikka se onkin näin estetty, sisältää muna kuitenkin luontaisen voiman tähän. Me tiedämme, että munassa on luontainen elinvoima; miksi muutoin olisi näin, että vain munasolut voidaan hedelmöittää? Joissakin yhteyksissä tähdennetään sitä, että munat sisältävät välttämättömiä

ravintoaineita - proteiineja ja fosforeita - välttämättömiä ihmisille. Mutta proteiineja saa pavuista ja fosforeita monista vihanneksista, kuten perunoista.

Tiedämme, että jo vuosisatojen ajan on ollut monia suuria munkkeja, jotka eivät syöneet lihaa tai kananmunia, ja silti he elivät kauan. Esimerkiksi Ying Guang mestari söi vain kulhollisen vihanneksia ja hiukan riisiä joka aterialla ja eli silti 80-vuotiaaksi. Lisäksi munankeltuainen sisältää paljon kolesterolia, joka on suurin sydän- ja verisuonisairauksien aiheuttaja, mistä on taas tullut yleisin kuolemansyy Taiwanissa. Ei ole siis ihme, että suurin osa potilaista on munansyöjiä!

K. Ihmiset kasvattavat eläimiä ja siipikarjaa, kuten sikoja, lehmiä, kanoja, ankoja jne. Miksi me emme voisi myös syödä niitä?

M. Niin myös vanhemmat kasvattavat lapsensa. Onko vanhemmilla oikeus syödä lapsensa? Kaikilla elävillä olennoilla on oikeus elää; kenenkään ei ole oikeutta riistää tätä. Esimerkiksi Hong Kongissa jopa itsemurha on lainvastainen. Näin ollen kuinka paljon vastoin lakia onkaan toisten tappaminen?

K. Eläimet ovat syntyneet ihmisten syötäväksi. Jos emme syö niitä ne täyttävät maailman?

M. Tämä on naurettava ajatus. Aluksi, ennen kuin tapat eläimiä, kysytkö heiltä haluavatko he tulla tapetuiksi vai eivät? Kaikki elävät olennot haluavat elää ja pelkäävät kuolemaa. Me emme halua joutua tiikerin syötäväksi, joten miksi eläinten pitäisi tulla ihmisten syödyiksi? Ihmiset ovat olleet maapallolla vasta useita kymmeniä vuosituhansia, mutta ennen ihmisiä olivat jo monet eläinlajit olemassa. Ylikansoittivatko ne maapallon? Elävät olennot säilyttävät luonnon tasapainon. Jos

jotakin lajia on liikaa, aiheuttavat ruuan ja tilan puute kannan nopean vähenemisen. Tämä pitää lajipopulaation sopivalla tasolla. Tästä voit lukea jo ala-asteen oppikirjoista.

K. Onko mahdollista olla jumalallinen ja täysin inhimillinen samanaikaisesti?

M. Kyllä. Täydellisesti jumallinen henkilö on täydellisesti ihminen, ja päinvastoin. Nyt me olemme vain puoliksi ihmisiä. Teemme asioita epäröiden, teemme asioita itsekkäästi. Me emme usko, että Jumala järjestää kaiken meidän iloksemme ja koettavaksemme. Me erotamme synnin ja hyvyyden. Me määräämme itse kaiken ja tuomitsemme sen mukaan itsemme ja muut ihmiset, me kärsimme meidän itse Jumalalle antamistamme rajoituksista, siitä mitä Jumalan tulisi tehdä, ja sen kaltaisista seikoista. Ymmärrättehän? Oikeastaan Jumala on meidän sisimmässämme, ja me rajoitamme Häntä. Me haluamme nauttia ja pelata, mutta emme tiedä miten. Me vain sanomme muille: voi, ei sinun pitäisi tehdä sitä; ei minun tarvitse tehdä tätä; miksi minun pitäisi olla kasvissyöjä jne. Kyllä! Minä tiedän, että olen vegetaristi, koska Jumala sisällämme haluaa sitä, ymmärrättehän? Lihan syöminen on tappamattomuuden, elämän säilyttämisen periaatetta vastaan. Esimerkiksi me emme halua joutua tapetuksi tai varastetuiksi. Jos teemme kuitenkin toisille näin, toimimme itseämme vastaan, ja se aiheuttaa meille kärsimystä. Et voi purra itseäsi, ja sinun ei pitäisi puukottaa itseäsi. Samalla tavoin ei sinun ole myöskään syytä tappaa, koska se on elämän pääperiaatteita vastaan, niinhän? Se aiheuttaisi meille kärsimystä, joten emme halua tehdä sitä. Se ei tarkoita, että tällä tavoin rajoittaisimme itseämme. Se tarkoittaa, että laajennemme elämämme

koskemaan myös kaikkea muuta elämää. Meidän elämä ei ole rajoittunut vain tähän vartaloon, vaan se on laajentunut eläimien ja kaikkien muidenkin elollisten elämään. Tämä tekee meistä suurempia, mahtavampia, onnellisempia ja rajattomia, vai mitä?

K. Voisitko puhua vegetarismista ja siitä, miten se vaikuttaa maailman rauhaan?

M. Kyllä. Olen puhunut asiasta jo jonkun verran, mutta kerron vielä lisää, jos tahdotte. Suurin osa maailmalla olevista sodista on taloudellisten syiden aiheuttamia. Tarkastellaan nyt tätä. Taloudelliset vaikeudet maassa tulevat vielä ajankohtaisemmiksi, jos maassa on nälänhätä, ruuan puutteesta tai ruuan epätasaisesta jakautumisesta johtuen.

Nyt jos käyttäisit aikaa lehtien lukemiseen ja löydäisit niistä kasvisdieettiä koskevat tosiasiat, niin tietäisit tämän jo erittäin hyvin. Karjan ja eläinten kasvattaminen on ajanut talouden konkurssiin, kaikessa suhteessa. Se on aiheuttanut nälän maailmalle, ainakin kehitysmaihin. Se en ole minä, joka näin sanoo, vaan eräs amerikan kansalainen, joka tekemissään tutkimuksissa löysi tällaisen tuloksen ja kirjoitti siitä kirjan. Voit mennä mihin tahansa kirjakauppaan ja lukea vegetarismia ja ruuanjalostuksen tutkimuksista. Voit lukea John Robbinsin kirjoittaman kirjan "Diet for a new America" (Dieetti uudelle Amerikalle) Hän on hyvin kuuluisa jäätelösankari, jäätelömiljonääri. Hän luopui kaikesta voidakseen ryhtyä vegetaristiksi ja kirjoittaakseen vegetarismia koskevia kirjoja hänen sukupolvensa traditioita ja liike-elämää vastaan. Hän menetti paljon rahaa, arvovaltaa ja työn, mutta hän teki sen totuuden nimissä. Tämä kirja on erittäin hyvä. On olemassa useita kirjoja ja lehtiä, jotka

antavat sinulle paljon tietoa ja tosiasioita kasvisdieetistä, ja siitä kuinka se vaikuttaa maailmanrauhaan. Me ajoimme ruuanjakelumme konkurssiin ruokkimalla karjaa. Tiedättehän, miten paljon proteiineja, lääkkeitä, vettä, ihmistyövoimaa, autoja, rekkoja, teitä ja satoja tuhansia hehtaareita maata on tuhlattu, jotta lehmä on tarpeeksi hyvä yhdelle aterialle. Tiedättekö? Kaikki nämä käytetyt voimavarat olisi voitu ohjata tasaisesti kehitysmaihin, jolloin voisimme ratkaista nälkäongelmat. Jos jossakin maassa on nälänhätä, hyökkää se luultavasti toiseen maahan pelastaakseen omat ihmiset. Se pitkä tapahtumasarja, joka johtaa pahaan oravanpyörään. Ymmärrättekö? Mitä kylvää, sitä niittää. Jos tapamme jonkun ruuan tähden, meidät tapetaan samasta syystä myöhemmin, jossain muussa muodossa tulevaisuudessa, seuraavan sukupolven aikana. Se on sääli, me olemme niin älykkäitä, niin sivistyneitä, ja silti suurin osa meistä ei ymmärrä, miksi meidän naapurimaat kärsivät. Meidän suomme, makumme ja vatsamme vuoksi. Saadaksemme ruokittua ja ravittua yksi henkilö, me tapamme hyvin monta elävää olentoa, ja aiheutamme kärsimystä niin monelle kanssaihmiselle. Nyt ei edes puhuta vielä eläimistä. Ymmärrättekö? Sitten on vielä syällisyys, tietoinen ja tiedostamaton, jotka vaikuttavat tajuntaamme. Siitä johtuen kärsimme syövästä, tuberkuloosista ja muista parantamattomista sairauksista, AIDS mukaanlukien. Kysytään itseltämme, miksi Ameriikka kärsii eniten? Siellä on maailman korkein sairastuvuus syöpään, koska amerikkalaiset syövät paljon pihvejä. He syövät enemmän lihaa kuin missään muussa maassa syödään. Kysytään itseltämme, miksi Kiinassa ja muissa entisissä tai nykyisissä kommunistisissa valtioissa on alhaiset syöpäluvut.

He eivät syö niin paljon lihaa. Ymmärrättekö? Tämän tutkijat sanovat, en minä. Älkää syyttäkö minua.

K. Mitä hengellistä hyötyä on olla vegetaristi?

M. Olen iloinen, että kysyt tällä tavoin, koska se tarkoittaa sinun keskittyvän ja huolehtivan henkisestä hyödystä. Suurin osa ihmisiä huolehtii terveydestään, dieetistä ja vartalon muodostaan, kun he puhuvat kasvisdieetistä. Henkiset näkökohdat kasvisdieetissä ovat sen puhtaus ja väkivallattomuus, sinun ei pidä tappaa. Kun Jumala sanoi meille, älä tapa, hän ei sanonut ihmisiä, vaan hän tarkoitti kaikkia eläviä olentoja. Eikö Hän sanonutkin, että Hän teki kaikki eläimet meidän ystäviksemme, meitä auttamaan? Laittoiko Hän eläimet meidän huostaan? Hän sanoi pitäkää heistä huolta, hallitkaa niitä. Jos hallitset jotain, tarkoittaako se sitä, että tapat kaiken ja syöt sitten ne? [Kaikki nauravat] Silloin sinusta tulisi yksinäinen kuningas! [Kaikki nauravat] Joten nyt ymmärrätte, mitä Jumala sanoi, ja mitä meidän on tehtävä. Meidän ei tarvitse enää kysyä Häneltä. Hän puhui hyvin selkeästi, mutta kuka muu paitsi Jumala ymmärtäisi Jumalaa.? Teistä on siis tultava Jumalia ymmärtääksenne Jumalaa. Jälleen pyydän teitä olemaan Jumalan kaltaisia; olemaan oma itsenne, ei kukaan muu. Jumala ei tarkoita meditoinnilla Jumalan palvomista, vaan se tarkoittaa Jumalaksi tulemistä. Ymmärrät, että sinä ja Jumala ovat sama asia. "Minä ja minun Isä olemme yksi", eikö Jeesus sanonut näin? Jos hän sanoi, että hän ja hänen isänsä ovat ykseys, niin me ja hänen isänsä voimme myös olla yksi, koska myös me olemme Jumalan lapsia. Ja Jeesus sanoi myös, että se mitä hän tekee, voimme me tehdä jopa paremmin. Eli me voimme jopa olla parempia kuin Jumala, kuka tietää? Miksi palvoa

Jumalaa, jos emme tiedä Jumalasta mitään? Miksi käyttää sokeaa uskoa? Meidän täytyy ensin tuntea ketä palvomme, aivan kuin meidän on ennen avioliittoa tunnettava tyttö, jonka kanssa aiomme naimisiin. Nykyisin on tapana seurustella ennen avioliittoa. Miksi meidän tulisi sitten uskoa sokeasti? Meillä on oikeus vaatia Jumalaa ilmestymään meille, ja tehdä itsestään meille tunnettu. Meillä on oikeus valita, mitä Jumalaa me haluamme seurata.

Eli on aivan selvää, että raamatun mukaan meidän pitäisi olla vegetaristeja. Kaikista terveydellisistä syistä johtuen meidän tulisi olla vegetaristeja. Kaikista tieteellisistä syistä johtuen meidän tulisi olla vegetaristeja. Kaikista taloudellisista syistä johtuen meidän tulisi olla vegetaristeja. Kaikista myötätunnon syistä johtuen meidän tulisi olla vegetaristeja. Lisäksi pelastaaksemme maailma meidän tulisi olla vegetaristeja. Joissakin tutkimuksissa sanotaan, että jos ihmiset lännessä, Amerikassa, söisivät yhtenä päivänä viikossa kasviksia, kykenisimme pelastamaan 16 miljoonaa nälkää näkevää ihmistä vuodessa. Ole sankari, ole vegetaristi! [Kaikki nauravat nauramistaan.] Kaikista näistä syistä johtuen, vaikka ette uskoisikaan minun oppeihin; [Mestari nauraa] tai ette harjoittaisi samaa metodia, mutta olkaa kasvissyöjiä, oman itsenne puolesta, koko maailman puolesta.

K. Jos kaikki syövät kasveja, syntyykö ruokapulaa?

M. Ei. Käyttämällä maa viljan viljelyyn, saadaan neljätoista kertaa enemmän ruokaa kuin kasvattamalla rehua eläinten syötäväksi. Kasvit tuottavat joka eekkeriltä (4067 m²) 800 000 kaloria energiaa, jos taas käytetään sama ala eläinten kasvattamiseen, jotka sitten myöhemmin syödään, tuottaa sama ala lihaa vain 200 000 kalorin edestä. Tämä tarkoittaa

600 000 kalorin energiahäviötä. Näin ollen kasvisdieetti on tehokkaampi ja taloudellisempi kuin lihadieetti.

K. Voiko kalaa syödä?

M. Sitä voi syödä, jos haluaa syödä kalaa. Mutta jos haluaa syödä kasviksia, ei kala ole kasvi. [Kaikki nauravat ja taputtavat.]

K. Jotkut sanovat, "Ollaksesi hyväsydäminen ei sinun tarvitse olla vegetaristi." Onko tässä mitään järkeä?

M. Jos joku on hyväsydäminen, niin miksi hän syö toisten elävien lihaa? Nähtyään heidän kärsivän, ei hänen tulisi enää kyetä syödä niitä! Lihan syönti on armotonta, joten kuinka hyväsydäminen henkilö voi tehdä sen? Mestari Lien Ch'ih sanoi kerran, "Tapa sen ruumis ja syö sen liha. Tässä maailmassa ei ole kukaan muu niin raaka, pahansuopa, hirvittävä ja pirullinen kuin ihminen. Kuinka hän voisi koskaan väittää, että hänellä on hyvä sydän?" Mencius sanoi, "Jos näet sen elävän, et voi sietää nähdä sen kuolevan, ja jos kuulet sen karjuvan, et voi syödä sen lihaa; siksi oikeat herrasmiehet pysyvätkin poissa keittiöstä." Ihmisten älykkyys on korkeampi kuin eläinten, joten voimme tehdä aseita estääksemme niitä vastustamasta meitä, ja ne kuolevat vihaisina. Sellaisella ihmisellä, joka pelottelee pieniä ja heikkoja olentoja, ei ole oikeutta tulla kutsutuksi herrasmieheksi. Kun eläimiä tapetaan, ne laitetaan kauhella tavalla kohtaamaan kuolinkamppailu, pelko ja katkeruus, joista seuraa myrkyjen muodostumista niiden lihaan aiheuttaakseen niille harmia, jotka lihaa syövät. Koska värähtelyn taajuudet eläimissä ovat alhaisemmat kuin ihmisissä, se vaikuttaa myös näin meidän värähtelytaajuuksiin, ja viisautemme kehittymiseen.

K. Onko oikein olla vain ns. "mukavuusvegetaristi" (tarkoitetaan ihmistä, joka ei täysin välttä lihan syöntiä. Esimerkiksi hän tilaa chop sueyn, paloiteltua ankkua kasviksilla, ja syö siitä vain kasvikset)?

M. Ei. Jos esimerkiksi ruoka laitetaan myrkylliseen nesteeseen ja poistetaan, niin onko se sinun mielestäsi tämän jälkeen myrkytöntä? Mahakasyapa kysyi Maha-Pari-Nirvana Sutrassa Buddhalta, "Jos pyydämme ruokaa, ja meille annetaan sekoitus vihanneksia ja lihaa, niin voimmeko syödä tätä ruokaa? Kuinka voisimme puhdistaa ruuan?" Buddha vastasi, "Ruoka täytyy puhdistaa vedellä ja liha on eroteltava vihannesten joukosta pois, jonka jälkeen voimme syödä ruuan." Tästä keskustelusta voidaan päätellä, että emme voi syödä edes vihanneksia, elleimme puhdistaa niitä ensin vedellä. Lihan syömisestä ei ole puhuttakaan! Siksi onkin hyvin helppo huomata, että Buddha ja hänen opetuslapsensa pitivät kiinni hyvin tiukasti kasvisdieetistä. Tästä huolimatta panettelivat monet ihmiset Buddhaa sanomalla hänen olevan 'mukavuusvegetaristi', ja että hän söisi lihaa, mikäli sitä hänelle almuna annettaisiin. Tämä on täyttä hölynpölyä. Ne, jotka ovat näin sanoneet, ovat lukeneet liian vähän tai sitten he eivät ole ymmärtäneet lukemiaan tekstejä. Yli 90% intialaisista on vegetaristeja. Kun ihmiset näkevät kerjäläismunkeja keltaisissa kaavussaan, he kaikki tietävät, että munkeille pitää tarjota kasvisruokaa, eikä kaikilla olisikaan edes lihaa tarjottavaksi!

K. Kauan sitten kuulin erään toisen mestarin sanovan, "Buddha söi sian sorkan ja sai ripulin." Onko se totta? Onko näin todellakin Buddhan kirjoituksiin kirjoitettu?

M. Varmasti ei. Buddha söi erästä sientä, mihin hän sitten kuoli. Jos käännämme suoraan bramaanin kielestä tämän sienen nimen, sitä kutsutaan "sian sorkaksi", mutta se ei ole oikea sian sorkka. Tämä on aivan sama asia, kun kutsumme kiinan kielellä erästä hedelmää "longan" -nimellä, joka tarkoittaa lohikäärmeen silmää. On olemassa monta asiaa, joita kutsutaan nimellä, joka ei ole kasvin nimi, vaikka kyseessä olisikin kasvi. Näitä on "lohikäärmeen silmä", "shakya" (eräs kiinalainen hedelmä) jne. Tätä sientä kutsutaan siis bramaanin kielellä "sian sorkaksi" tai "sian herkuksi", molemmat nimitykset viittaavat sikaan. Näitä sieniä oli ennen vaikea löytää ja se oli harvinainen herkku, joten ihmiset tarjosivat niitä Buddhalle. Tätä sientä ei voi löytää maanpinnalta, vaan se kasvaa pinnan alla. Jos ihmiset tahtoivat löytää sieniä, oli heidän etsittävä niitä käyttäen apunaan vanhaa sikaa, jonka herkku olivat juuri nämä sienet. Siat kykenevät haistamaan ne, ja löydettyään sienien paikan ne alkavat kaivaa sorkillaan maata päästäkseen syömään herkun. Tämän vuoksi sientä on kutsuttu nimillä "sian herkku" tai "sian sorkka". molemmilla nimillä tarkoitetaan samaa sientä. Koska nimitys on sitten käännetty huolettomasti, ja koska ihmiset eivät eivätsä tienneet sanan alkuperää, on seuraaville sukupolville tullut väärä käsitys "villistä, lihaa syövästä" Buddhasta. Tämä on todella ikävä väärinkäsitys.

K. On olemassa jotakin maallikkobuddhalaisia, jotka syövät lihaa. He sanovat, että Manjusri Bodhisattva antoi tähän luvan. Onko se totta?

M. Ei. Ei Manjusri Bodhisattva antanut tähän lupaa, vaan hän kysyi kerran Buddhalta, "Voivatko ihmiset syödä lihaa?" Buddha vastasi myöntävästi - mutta vain tietyillä ehdoilla.

Buddha sanoi, "Voit syödä vain sellaista lihaa, joka on kuin kuivaa puuta. Eläimen on pitänyt kuolla ja mädäntyä itsestään, ei siis teurastettua lihaa. Tämän lisäksi henkilön, joka lihaa syö, on ääneen lausuttava mantraa kolme kertaa. Kun olet täyttänyt kaikki nämä ehdot, voit syödä lihaa." Ehkä siksi koska jotkut ihmiset olivat kuolemaisillaan nälkään, eikä heillä ollut mitään muuta syötävää, on Buddha antanut heidän syödä kuivaa, mädäntynyttä ja luonnollisesti kuolleiden eläinten lihaa. Se tarkoittaa sitä, että emme voi syödä lihaa, joka on otettu tapetusta eläimestä. Jos voimme syödä vain lihaa, joka on kuivaa kuin puu, niin emme tietenkään saa syödä tuoretta lihaa, kinkkua, säilöttyjä kanoja, kalaa jne., koska niissä kaikissa on hyvin paljon rasvaa - vastoin kuin kuivassa puussa. Nämä eivät todellakaan ole sen tyyppistä lihaa, jota Buddha salli syödä.

Nyt, saanko luvan kysyä seuraavaa: Jos tarjoan teille liharuokaa, jonka liha on luonnollisesti kuolleesta eläimestä ja joka on mädäntynyttä ja kuivaa kuin puu, niin haluaisitteko te vielä syödä sitä? (Ehkä Buddhalla oli hyvä huumorintaju!)

K. Buddhalaisuudessa on maininta "kolmenlaisesta puhtaasta lihasta". Voivatko buddhalaiset syödä niitä vai eivät?

M. Eivät. Tämä on sanottu hyvin selvästi Surangama Sutrassa: "Ananda, annoin Bhiksun syödä viittä erilaista puhdasta 'lihaa', koska tiedän bramaanilainen kotimaanne on liian kuumen kostea ja hiekkainen ruohon tai vihannesten kasvumaaksi. Olen luonut nämä lihat henkisillä voimillani, joilla ei ole mitään synnynnäisiä elämän juuria, ole luonut ruuan Jumalan armon voimalla ja tämän suuren armon voimalla annan sille nimen 'liha'. Voit syödä tätä ruokaa,

mutta valitettavasti vasta minun kuoltuani. Monet tulevat siis syömään lihaa ja väittävät olevansa minun opetuslapsiani!"

Shakyamuni Buddha tiesi, että ilmasto Bramaanissa oli niin kuuma ja märkä, ja maa oli liian hiekkainen, että siellä ei mitkään kasvit, ei edes ruoho voineet kasvaa. Siksi Buddha käytti suurta, armollista voimaansa luodakseen viidenlaista puhdasta lihaa heidän syötäväksi. Mutta Buddha ennusti myös, että hänen kuoltuaan tulee olemaan ihmisiä, jotka syövät lihaa ja väittävät olevansa hänen opetuslapsiaan. Mehän tiedämme, että Buddha kielsi ehdottomasti opetuslapsiaan syömästä lihaa. Monissa sutrissa ilmoitetaan hyvin selvästi, että lihaa ei tule syödä: tästä esimerkkinä ovat mm. Mahaparinirvana Sutra, Surangama Sutra, Brahmajala Sutra, Angulimaya Sutra, Mahavaipulya Sutra ja Lankavatara Sutra. (Sutra tarkoittaa buddhalaisuudessa kirjoitusta.)

K. Jotkut lihan rakastajat sanovat, "Me ostamme lihaa teuras-tajilta, joten se ei ole meidän tappamaa. Siksi on aivan sallittua syödä sitä." Onko se sinun mielestä sallittua?

M. Tämä on tuhoisa virhe. Tehän tiedätte, että teurastajat tappavat lihaa, koska ihmiset haluavat syödä sitä. Lankavatara Sutrassa Buddha sanoi, "Jos kukaan ei söisi lihaa, ei eläimiä myöskään tapettaisi. Joten lihan syönti ja elävien olentojen tappaminen ovat yhtä suuria syntejä." Koska eläviä olentoja tapetaan liian paljon, kärsimme luonnon katastrofeista ja ihmisten aiheuttamista onnettomuuksista; myös sodat johtuvat liiallisesta tappamisesta.

K. Mahayana buddhalaisilla ei tulisi olla mitään mieltymyksiä tai eri asioita erottelevaa mieltä. Joten on aivan sama syövätkö he lihaa vai kasviksia, jos he eivät pidä lihaa "lihana". Onko tämä oikein?

M. Ei. Tämä on vain hyvin suuri väärinkäsitys. Buddha on ker-tonut vastauksen tähän jo Nirvana Sutrassa ja Lankavatara Sutrassa. Nirvana Sutrassa Buddha sanoi, "Bhiksut (munkit), monta sataa vuotta sen jälkeen kun olen päässyt nirvanaan tulee olemaan munkkeja, jotka ulkoisella käytöksellään näyttävät seuraavan ohjeita, mutta dieetissään he tulevat kuitenkin olemaan ahneita. He eivät ole oikeita munkkeja. He ovat munkkeja ulkonäöltään, mutta heidän ajatuksensa on täynnä paholaismaisia ajatuksia. He tulevat sanomaan, 'Buddha antoi meille luvan syödä lihaa!'"

Lankavatara Sutrassa Buddha sanoi, "Tulevaisuudessa tulee olemaan niitä, jotka selittävät väärin ohjeita ja neuvoja. He rikkovat ja tuhoavat oikeaoppisen Dharman, jopa panettelevat Ju Lain (Buddhan) oppeja. Nämä ihmiset tulevat sanomaan, 'Buddha antoi meille luvan syödä lihaa. Hän söi myös itse lihaa.' Ylimmän viisauden Budhisattvat, olen sanonut jo aikaisemmin muissa kokoontumisissa, että on olemassa kymmenen toisarvoista käskyä ja syy, jonka vuoksi sallin Bhiksujen syödä lihaa kolmella ehdolla, oli se, että epäilin heidän olevan kykenemättömiä luopumaan lihan syönnistä kerralla, joten otin sopivan keinon käyttöön auttaakseni heitä. Mutta minun oikea tarkoitus oli saada heidät kokonaan luopumaan lihan syömisestä ja aloittaa näin harjoittelu. Nyt tässä kokoontumisessa sanon sen teille suoraan. Tästä lähtien ette voi syödä elävien olentojen lihaa, aivan sama kuinka he ovat kuolleet - luonnollisesti tai teurastamalla. Jos vielä tämän jälkeen on niitä tyhmiä ihmisiä, jotka panettelevat minua sanoen, että annoin heidän syödä lihaa, niin teidän tulee tietää, että tämä panettelu on yhteydessä pahaan karmaan ja aiheuttaa sielunvaellukselle

kolme kärsimyksen polkua (helvetti, nälkäisiä aaveita ja eläimiä)."

Jos nämä ihmiset väittävät, että heillä ei ole erottelevaa mieltä, ja että lihan ja vihannesten syöminen on heille sama asia, kysykää heiltä, onko heille myös sama syödä lihaa ja ulostetta. Jos he voivat syödä ulosteita muuttamatta ihonväriään, niin sen jälkeen he voivat keskustella enemmän siitä, onko lihan ja vihannesten syöminen todellakin sama asia. He väittävät jakavansa suurta myötätuntoista Mahayana Buddhan mieltä eteenpäin, jotta tuntevat olennot pääsisivät nirvanaan, mutta he jatkavat silti lihan syöntiä. He todellakin "jakavat" tunteville olennoille - vatsakipuja!

Jopa suuri Zen Mestari, Hui Neng, kuudes Zen-lahkon patriarkka ei uskaltanut syödä lihaa. Vaikka hän oli eristäytyneenä kuusitoista vuotta metsästäjien joukossa. Hän ei uskaltanut kertoa muille olevansa todellinen uskonnonharjoittaja. Jopa näin vaikeissakin olosuhteissa hän ei uskaltanut syödä lihaa. Kun muut kysyivät miksi hän ei halunnut syödä, hän vastasi, että hänen vatsansa ei pysty sulattamaan lihaa. Tällainen suuri mestari pysyi vielä paremmin "kiinni" vain kasviksia sisältävässä dieetissä kuin suurin osa meistä. Mutta tänään jotkut zenlahkoon kuuluvat henkilöt julistavat, että käytännössä ei kenenkään tarvitse "olla kiinni" jossain. Ehkä he luulevat, että heidän uskonharjoittamisen tasonsa on jopa korkeampi kuin heidän omien patriarkkojen!

K. Jotkut ihmiset sanovat, että koska kasvit eivät voi tuottaa myrkyllisiä aineita kuten ureaa ja urokineesiä, käyttävät hedelmien ja vihannesten kasvattajat runsaasti

hyönteismyrkkyjä, jotka ovat haitaksi meidän terveydelle. Onko näin?

M. Jos viljelijät käyttävät satoa parantamaan hyönteismyrkkyjä ja muita hyvin myrkyllisiä aineita, kuten DDT:tä, voi se johtaa syöpään, hedelmättömyyteen ja maksasairauksiin. DDT:n kaltaiset myrkyt voivat kulkeutua rasvakudokseen ja varastoitua sinne. Jos syöt lihaa, se tarkoittaa myös sitä, että kehoosi tulevat myös kaikki korkealle konsentroituneet hyönteismyrkyt ja muut myrkyt, jotka ovat varastoituneet eläinten rasvakerrokseen. Koko eläimen kasvun ajan ne ovat kasaantuneet rasvakudokseen. Tämä kasaantuminen voi aiheuttaa jopa kolmetoista kertaa suurempia määriä myrkyjä kuin mitä hedelmät, vihannekset tai viljatuotteet sisältävät. Me voimme lisäksi puhdistaa hedelmien pinnoille ruiskutetut hyönteismyrkyt, mitä emme tietenkään voi tehdä eläinrasvalle. Kasaantumisprosessin aiheuttaa hyönteismyrkkyjen kumulatiivinen luonne. Joten kuluttajat ruokaketjun yläpäässä kärsivät eniten.

Iowan yliopistossa tehdyt tutkimukset ovat osoittaneet, että lähes kaikki ihmiskehoon varastoituneet hyönteismyrkyt ovat tulleet lihasta. Tutkimukset osoittivat myös, että kehossa olevien myrkyjen määrä kasvissyöjillä oli alle puolet lihaa syövien henkilöiden kehosta löydetyistä määrästä. Paitsi hyönteismyrkkyjä on kehossa myös muita myrkyjä. Eläinten kasvatuksessa lisätään niiden ruokaan paljon kemikaaleja, jotta eläimet kasvaisivat nopeammin tai jotta lihan väri, maku, rakenne, säilyvyys tms. paranisi. Esimerkiksi nitraateista tuotetut säilöntäaineet ovat hyvin myrkyllisiä. Kesäkuun 18. 1971 New York Times raportoi, "Suuri piilotettu riski lihan syöjille ovat lihan sisältämät näkymättömät saasteet, kuten

salmonella, hyönteismyrkkyjen jäänteet, säilöntäaineet, hormoonit, antibiootit ja muut kemialliset lisäaineet."

Näiden lisäksi on eläimiä myös rokotettu ja rokoteaineet jäävät eläinten lihaan. Tämän vuoksi hedelmien, pähkinöiden, papujen, maissin ja maidon sisältämät proteiinit ovat puhtaampia kuin lihaproteiinit, joissa on 56% veteen liukenemattomia epäpuhtauksia. Tutkimukset osoittavat, että nämä ihmisten tekemät lisäaineet voivat johtaa syöpään, muihin sairauksiin ja epämuodostuneisiin sikiöihin. Tämän vuoksi on raskaana olevien naisten syytä pitää kasvisdieettiä varmistaakseen sikiön henkinen ja fyysinen terveys. Juomalla riittävästi maitoa saadaan riittävästi kalsiumia, pavuista saadaan taas proteiinia ja hedelmistä ja vihanneksista vitamiineja ja mineraaleja.