

Vegetarianesimo

Di

Swami B.A. Paramadvaiti

La parola “vegetariano”, impiegata per la prima volta dai fondatori della “Società Vegetariana Britannica” nel 1842, proviene dalla parola latina “Vegetus”, che significa “integro, sano, fresco e vigoroso”, così come la parola “Homo Vegetus” vuole indicare una persona mentalmente e fisicamente vigorosa. Il significato originale della parola implica una filosofia equilibrata e un senso morale di vita, molto più di una dieta di frutta e cereali.

Nel 1961 il periodico dell’ “Associazione Medica Americana” scrisse: “Il 90% delle malattie cardiache possono essere prevenute con una dieta vegetariana”. Da allora è noto scientificamente che dopo il tabacco e l’alcol, il consumo di carne è la maggior causa di mortalità nell’Europa occidentale, Stati Uniti, Australia e altre regioni del mondo. Duecentoquattordici scienziati realizzarono una ricerca in ventitre paesi dimostrando, quasi all’unanimità, l’esistenza di una relazione tra la dieta, il livello di colesterolo e le malattie del cuore. Scienziati dell’Università e dell’Ospedale Maggiore di Milano dimostrarono che la proteina vegetale aiuta a mantenere basso il livello di colesterolo. In un rapporto del periodico medico britannico “The Lancet”, D.C.R.Sirtori conclude che le persone che hanno un alto livello di colesterolo associato a malattie cardiache “possono trarre da una dieta le cui proteine provengono solo da vegetali”.

Riguardo al cancro, molte ricerche dimostrano che il cancro del colon, del retto, del seno e dell’utero sono molto rari in coloro che mangiano pochissima carne o che non ne mangiano affatto come gli Avventisti del Settimo Giorno, i giapponesi e gli Hindu. Un articolo del “The Lancet” appoggia la suddetta ricerca. L’ “Accademia Nazionale delle Scienze” informò nel 1983 che “le persone sarebbero capaci di prevenire molti tipi comuni di cancro mangiando meno carne e più vegetali e cereali”.

La ragione per la quale i mangiatori di carne sono più propensi alle malattie la danno nutrizionisti e biologi, asserendo che il tratto intestinale dell’uomo non è adeguato per la digestione della carne.

Ma...fermiamoci un attimo! E’ un caso che gli esseri umani non sono destinati a nutrirsi di carne? E’ un caso se non necessitiamo della proteina animale? La risposta a tutte e due le domande è: NO

Lo scienziato svedese Karl Von Linne afferma: “ La struttura dell’uomo, esterna ed interna, comparata con quella degli altri animali, mostra che la frutta e i cereali costituiscono il suo alimento naturale”.

In quanto alle proteine, l’Istituto Kalonska di Svezia e l’Istituto Max Plank di Germania hanno dimostrato che la maggioranza dei vegetali, frutta, sementi, noci e cereali sono eccellenti fonti di proteine complete. Di fatto le loro proteine sono molto più facili da assimilare di quelle della carne e non portano con sé nessuna tossina.

In una serie di prove comparative di resistenza diretta dal Dr. Irving Fisher dell’Università di Yale, i vegetariani se la cavarono due volte meglio dei consumatori di carne. Uno studio dei Dr. J. Iotekyo e V. Kipani svolto nell’Università di Bruxelles, dimostrò che i vegetariani erano capaci di eseguire prove fisiche da due a tre volte più prolungate di coloro che si nutrivano di carne ed i vegetariani recuperavano pienamente le energie cinque volte più rapidamente.

Jean Mayer, un nutrizionista dell’Università di Harvard, stima che la riduzione di solo il

10% della produzione di carne darebbe cereali in tale quantità da poter sfamare 60 milioni di persone. Un altro prezzo che paghiamo è la contaminazione dell'ambiente. Gli scarichi altamente contaminati dei mattatoi sono una delle principali fonti di inquinamento dei fiumi. In più, la produzione di una libbra di frumento richiede solamente 30 litri di acqua, mentre la produzione di una libbra di carne richiede da 2500 a 3000 litri di acqua.

Molte persone considerano le ragioni etiche le più importanti per diventare vegetariani. In un saggio dal titolo "Riguardo al mangiar carne", l'autore romano Plutarco scriveva: "Ci si può realmente chiedere per quale ragione Pitagora non mangiava carne? Da parte mia, piuttosto, mi stupisco e mi chiedo: per quale motivo e in quale stato mentale il primo uomo utilizzò la propria bocca per lacerare e portare alle sue labbra la carne di una creatura morta, apparecchiò la propria tavola con corpi morti e cominciò a chiamare alimento e nutrimento questi esseri che un tempo si rallegravano, piangevano, si muovevano e vivevano? Come poterono i suoi occhi sopportare la mattanza quando le gole di questi esseri venivano tagliate e le loro membra squartate? Come poterono le loro narici sopportare quell'odore? Come fu possibile che questa contaminazione non sconvolse il suo gusto e potette così bere succhi e cerume di ferite mortali?". Leon Tolstoy avvertì: "Se i nostri corpi sono le tombe viventi di animali assassinati, come possiamo sperare in qualche condizione ideale sulla Terra?". 26 secoli fa Pitagora disse: "Coloro che uccidono animali per mangiare la loro carne hanno la tendenza a massacrarsi tra loro stessi".

Le principali Scritture religiose ordinano all'uomo di vivere senza uccidere senza necessità. Nell'Antico Testamento è scritto: "Non uccidere". (Esodo 20,13). Nella Genesi (1,29) è scritto: "Iddio disse ancora: "Ecco, io vi do ogni pianta che fa seme su tutta la superficie della Terra e ogni albero fruttifero che fa seme; questi vi serviranno da cibo".

Nella Genesi (9,4): "Solo non mangerete carne che abbia ancora la vita sua, cioè il suo sangue. Io chiederò conto del sangue di ognuno di voi; ne chiederò conto ad ogni animale, e tanto più all'uomo".

Nel Vangelo della pace dei Papiri del Mar Morto Gesù dice: "E il latte di tutte le bestie che si muovono e che vivono sulla faccia della Terra sarà carne per voi; così come ho dato erba verde agli animali, così do a voi il loro latte. Ma la carne e il sangue che danno a loro vita non li mangerete".

Il Signore Budda (Siddharta Gautama) venne con il proposito di limitare la mattanza sconsigliata di animali stabilendo la Sua dottrina di "AHIMSA" (non violenza) la quale, unita al vegetarianesimo, la impostò come un passo fondamentale nel sentiero della elevazione della coscienza.

La Manu Samhita, l'antico libro delle leggi dell'India dice: "Avendo considerato la sgradevole origine della carne e la crudeltà della mattanza di esseri vivi, bisogna astenersi completamente dal mangiar carne". Nella Bhagavad Gita (5,18), Krishna spiega che la perfezione spirituale comincia quando uno può vedere l'uguaglianza di tutti gli esseri viventi: " Illuminati dalla vera conoscenza, gli umili saggi vedono con occhio uguale il Brahmana (sacerdote) nobile ed erudito, la mucca, l'elefante, il cane e il mangiatore di cani (l'intoccabile)".

Gli esseri umani furono destinati ad essere carnivori?

E' ben chiaro che una mucca viva produce più alimenti per la società di una mucca morta attraverso una continua provvigione di latte, formaggio, yogurt, crema, panna ed altri alimenti.

“Quando perdiamo il rispetto per la vita animale, la perdiamo anche per la vita umana”.

B.A.Paramadvaiti Svami