

## Tapasztalataim a vegetáriánizmussal

- 1. -

*Ha sok mindenben nem is értünk egyet a szerzővel (pl. a tej, különösen a nyers tej fogyasztásával), abban biztosan egyet gondolunk, hogy a vegetarizmus nem embernek találták ki. Az emberi táplálkozási szükségleteket nem erkölcsi elvekből kell levezetni, hanem evolúciós alapon kell meghatározni.*

Élénken emlékszem a pillanatra, amikor rájöttem, hogy minden megváltozott.

Az egyetemi önkiszolgáló étkezdében dolgoztam, amikor kiszúrtam egy fiatal embert, aki gondosan átvizsgálta a feltornyozott tányérokat, míg talált egy számára elfogadható példányt. A legfelső nyilvánvalóan nem felelt meg az elvárásainak. Mintha a legfelső tányér - a többség számára a legkézenfekvőbb választás - két pillanat alatt bepiszkolódott volna a levegőtől, ami az előző tányér leemelése óta érte a felületét.

Zavartan figyeltem. Épp egy pillanattal az előtt, hogy ítéletet formáltam volna abszurd viselkedéséről, rájöttem, hogy néhány hónappal azelőtt én is pontosan ugyanezt tettem. Hosszú percekig szöszmötöltem, mire kiválasztottam egy kielégítően tisztának tűnő tányért vagy poharat, és ennél még sokkal kártékonyabb szorongásos tüneteket is produkáltam. A szorongásom olyan erős volt, hogy gyakran a saját otthonomban is félttem megenni az ételt vagy a saját autómot vezetni. A fizikai egészségem pedig rohamosan romlott.

Ezek a szorongások az elmúlt néhány hónap alatt annyira megszűntek, hogy már el is felejtettem, hogy valamikor életem részét képezték. Ez volt az a pillanat, amikor rájöttem, hogy mind a fizikai, mind a mentális egészségem forradalmian megjavult.

### Mi történt velem? Hogy süllyedtem bele a betegségbe és mi mentett meg?

Míg bármely betegségben mind az okok, mind a gyógyulás több dolognak is köszönhető, az én esetemben kulcsszerepet játszott az állati eredetű táplálékok megvonása az étrendemből. Ez a szerencsétlen, elhibázott döntés az addig közepesnek mondható egészségemet hihetetlen mértékben lerontotta. A felépülésem, a mostani dinamizmusomat és robusztus egészségemet annak köszönhetem, hogy jó minőségű, magas tápanyagsűrűségű állati táplálékokat iktattam be az étkezésembé.

### Miért lettem vegetáriánus?

14 évvel ezelőtt elolvastam John Robbins: Diet for a New America (Étrend egy új Amerikának) című könyvét. Akkoriban tele voltam fiatalkori naivitással, amit némelyek akár hülyeségnek is nevezhetnének. Meg akartam változtatni a világot: az állatok kiszabadítása az állattenyésztés szolgátságából tetszett a tekintélyelvűséget elutasító természetemnek.

A Diet for a New America semmiképpen nem egy anti-autoriter könyv, de gyönyörű képet fest az állatvilágról, amely nem csak intelligenciában és szépségben, de könyörületességben is gazdag. Tengeri emlősöket a ragadozó bálnáktól, és embereket hajóroncsokról megmentő delfinekről mesél. Ez tetszett a saját könyörületességem természetemnek, amit a szívem mélyén mindig is nagyra értékeltem.

Nagyon bántott a gondolat, ahogy az állatokkal bánunk a modern, ipari mezőgazdaságban. Robbins

állította, hogy a megfelelően tartott állatok húsa nagyon nehezen beszerezhető és megbízhatatlan is. A könyv megbotránkoztatott és az ember állatok feletti hatalmát gyalázatosan igazságtalannak tartottam.

A Diet for a New America arról is meggyőzőtt, hogy az állati termékek fogyasztása ökológiailag felelőtlen és az emberi betegségek fő okozója. Vettem egy nagy levegőt és fejest ugrottam az új életmódba. Tofu szakácskönyvet vásároltam, és minden hústerméket kiiktattam az étkezésemből. Hat hónappal később elhagytam a tojást és a tejtermékeket is.

### A vegetáriánus és vegán út

Arra számítottam, hogy a vegetáriánus út az ígéret földjére vezet, ahol teljes egészséget találok. Sajnos ez nagyon elhibázott gondolat volt.

Akkoriban a telített zsírokat és a koleszterint a szívbetegség fő okozóinak tartottam. A reggelizőpelyhek dobozán lévő ajánlások napi 20 gr telített zsírt engedélyeztek, az emberek mégis hullottak szívbetegségben. Én ezt úgy interpretáltam, hogy a hivatalos ajánlások túl sokat engedélyeznek ebből a borzalmas zsiradékából. Büszke voltam rá, hogy az étrendemben egyáltalán nem szerepelt koleszterin és napi kevesebb, mint 5 gr telített zsírt tartalmazott. Biztos voltam benne, hogy immunis vagyok a szívbetegségre.

Az FDA (Amerikai Élelmiszer- és Gyógyszer Hatóság) 25 gr szójafehérjét ajánlott a szívbetegség rizikójának csökkentésére. Epp kijött akkoriban az új Zone Diet könyv, ami a szóját ajánlotta leg egészségesebb fehérjeforrásként. Rengeteg szóját kezdtem enni, minden lehető formában.

A Diet for a New America arról is meggyőzőtt, hogy az állati fehérje savasít és kilúgozza a kalciumot a csontokból és a fogakból. A szójatejem dobozán lévő, tudományosnak álcázott marketingszöveg szerint a szója izoflavonjai hivatottak biztosítani a hozzáadott kalcium bejutását a csontjaimba. Megnyugodhattam, hogy ez a táplálkozás tökéletes fogazatot és időskori csontritkulás mentességet fog biztosítani számomra.

### De hol marad a vegánok ígéret földje?

Az azt követő két év tapasztalatai azonban lerombolták az elképzeléseimet. Az egészségem sosem volt irigylésre méltó. Már gyerekkoromban nyolc lyukas fogam lett, csecsemőkorom óta voltak emésztési problémáim, és kora tizenévesen szorongásos problémáim kezdődtek. Nyáron mindig szenvedtem a pollenektől. A szorongásomat tudtam kezelni és a fizikai egészségem közepes volt.

Azonban egy év vegán étrend után az egészségi problémáim megsokszorozódtak. A fóbiáim és alkalmoszerű pánikrohamaim most teljes paranoiába fordultak, és szinte már nem volt olyan helyzet, ami nem váltott ki pánikrohamot. A szívem kihagyott, amikor futottam. Letargikus lettem, befelé forduló, gyakran irracionális dühkitöréseim voltak, és rendszeresen a földön fetrengtem a hasfájástól.

Azonban egy fogorvosi látogatás adta meg nekem a végső döfést. A fogorvos több mint 12 lyukas fogat talált és kettőt, ami elhalófélben volt és gyökérkezelést igényelt. Hogy is van ez? Nem úgy volt, hogy az állati fehérje mentes, szója izoflavonokban gazdag étrend megóv a fogromlástól? Én meg ott álltam brutális mértékű fogromlással.

(befejező rész következik!)

**Fordítás, kivonat:** Mezei Elmira  
**Forrás:** Chris Masterjohn: *My Experience With Vegetarianism* - Updated With New Reflections Published June 9, 2013

## Közönséges mandula (Amygdalus communis)

### Leírás és előfordulás:

középnagyságú cserje vagy kisebb fa. Hajtása zöld, a napos oldalon pirosas, később barnásszürke. Szórtan vagy csomókban elhelyezkedő levelei nyelesek. A levelek 4-10 cm hosszúak, keskeny- vagy hosszaláncdúsak, hegyes vagy tompa csúcsúak. A levélszélek finoman fűrészesek, a levélfogak ívesen előrehajlók. A levéllemez vastag, sötétzöld színű, fényes felületű. Virágai magánosak, rövid kocsányokon helyezkednek el. A fehér és tövükön pirosuló szíromlevelei széles visszás-tojásdadok. A virágok korán, jóval a lombfakadást megelőzően nyílnak. Az augusztus végén, szeptember elején érő, 3-4 cm hosszú termése ferde, tojásdad alakú, szürkészöld színű, bársonyos szőrrel borított. A benne található csontár lapított, gödörkés felületű. őshazája a kelet-mediterrán vidék és Nyugat-Ázsia. Hazánkban két típusát (keserű és édes magvú) termesztik.

### Felhasznált részek:

elsősorban a magvak (*Amygdalae amarae semen* = *Amygdalae semen amarum*, *Amygdalae semen dulce*), az édesmandula magvaiból hidegen préseléssel kinyert - ún. szűz vagy finomított - zsíros olaj (*Amygdalae oleum virginale* - Ph. Eur. 4., *Amygdalae oleum raffinatum* - Ph. Hg.!, Ph. Eur. 4.), a keserűmandulából kinyert illóolaj (*Amygdalae amarum aetheroleum*), valamint a magliszt (*Amygdalae farina*, = *Amygdalae placentae farina*), és egyes adatok szerint a kéreg (*Amygdalarum cortex*) is.

### Főbb hatóanyagok:

a magvakban zsíros olaj, fehérje, cukor és gumigyanta. A keserű mandula magvaiban kis mennyiségben cianogén anyag (amigdalín) is található. A zsíros olaj zsírsavészterei közül az olajsav és a linolsav emelhető ki, további értékes összetevője az E-vitamin. A kéregben elsősorban a cserzőanyagok említhetők.

### Főbb hatások:

a magvak és a magvakban lévő zsíros olaj bőrtápláló, bőrpuhító és a bőr rugalmasságát fokozó.

### Ajánlott napi adagja:

a feldolgozott forrásokban nincs megadva.

### Felhasználás:

a zsírosolajat kozmetikai készítmények vivő- és hatóanyagaként, az illóolajat és a magvakat (maglisztet) pedig a cukrászatban marcipán sütemények készítésére.

