

ALIMENTAȚIA CONȘTIENȚĂ

Volumul 1

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

Editura For You
București

Cuvânt înainte / 5

Introducere / 11

Partea I / Principii ale individualizării dietei

Capitolul 1 / Perspective asupra individualizării dietei / 17

Capitolul 2 / Asimilarea energiilor Mamei Natură / 40

Capitolul 3 / O descoperire revoluționară în personalizarea propriei diete: conexiunea dintre proporțiile nutriționale și tipurile fiziologice / 55

Capitolul 4 / Personalizarea dietei conform proprietății minte-corp / 101

Capitolul 5 / Alimente care ne pot echilibra sau dezechilibra / 146

Capitolul 6 / Mesaje alimentare subtile de la Natură / 164

Capitolul 7 / Efectele mâncării asupra corpului, minții și spiritului / 174

Capitolul 8 / Dieta deficentă: o cauză a degenerării fizice și mentale / 199

Capitolul 9 / Creierul dependent / 217

Capitolul 10 / Postul hrănește spiritul / 241

Capitolul 11 / Echilibrul acid-alcalin, o cheie fundamentală a sănătății / 249

Capitolul 12 / O nouă paradigmă asupra nutriției / 282

Partea a II-a / Alegerea vegetarianismului

Capitolul 13 / Îndrumări generale pentru o dietă sănătoasă / 297

Capitolul 14 / Vegetarianismul: un pas către sănătate și armonie / 318

Capitolul 15 / Obțin vegetarienii suficientă vitamina B12? / 341

Capitolul 16 / Îndoieri cu privire la dieta vegetariană / 358

Capitolul 17 / Învățături ale iudaismului și Torei (Vechiul Testament) cu privire la vegetarianism / 371

Capitolul 18 / Iisus și vegetarianismul / 387

Capitolul 19 / Vegetarianismul în religiile lumii / 405

Introducere

Un nou început se ivește. *Alimentația conșientă* a fost scrisă pentru a sprijini crearea acestei noi zile și pregătirea pentru ea. Alimentația conșientă înseamnă conștiența modului în care hrana pe care o consumăm ne afectează corpul, emoțiile, mintea și viața spirituală. Înseamnă înțelegerea faptului că modul în care ne hrănim afectează direct ecologia planetară, măsura păcii pe care o susținem cu viața umană și animală de pe întreaga planetă și chiar cine trăiește sau moare de foame. Speranța mea este că această abordare extinsă asupra nutriției pregătește și îl pe inspiră cititor să-și intensifice conștiența Divinului și să participe la această ivire a erei de aur a păcii.

În această ediție revizuită au fost adăugate patru capitole complet noi, o mulțime de informații despre enzime, peste 100 de rețete noi, meniul nostru de 14 zile și diverse alte elemente. Aceste capitole oferă cititorului o putere sporită de a înțelege importanța vitală a unei diete sănătoase și cum să o obțină. Capitolul 3 conține cercetări revoluționare asupra persoanelor cu sistem oxidativ rapid și lent, asupra metabolismului parasimpatic/simpatic și întregului concept al dominantei psihologice privind individualizarea propriei diete. Capitolele 8 și 9 subliniază efectele serioase pe care dieta deficentă le creează în societatea noastră. Capitolul 11 din Volumul 2 este, atât cât știu până acum, cel mai cuprinzător capitol scris vreodată referitor la nutriția optimă vegetariană și cu hrană vie în graviditate. O graviditate sănătoasă constituie cheia reconstruirii sănătății fizice și mentale a societății noastre.

Alegerile noastre privitoare la hrană și la modul în care ne conducem viața constituie atât cauza, cât și efectul dietei și stilului nostru de viață. Alegerile noastre reflectă starea de armonie cu noi însine, lumea, întreaga creație și Divinul. Această vizuire sinergică asupra nutriției este parte a unei înțelegeri de bază a ceea ce înseamnă să trăiești o viață integrată,

armonioasă și plină de pace pe această planetă. În cartea de față, cititorul va începe să înțeleagă următoarele:

1. Cum anume spiritul, mintea, emoțiile, corpul și chiar exprimarea noastră ereditară sunt semnificativ influențate de hrana pe care o consumăm.
2. Cum să dezvolti o dietă individualizată.
3. O nouă paradigmă asupra nutriției și asimilării.
4. Cum să-ți determini propria constituție psihofiziologică și cum să mănânci pentru a o intensifica.
5. Cum să-ți echilibrezi relația individuală acid-alcalin (pH-ul). Câteva dintre cercetările mele originale, clinice, asupra acidității și alcalinității, precum și conceptul dominanței vor fi prezentate pentru prima oară.
6. O abordare aprofundată asupra aspectelor psihologice și spirituale ale dezvoltării unei diete individualizate optime.
7. Patru faze de tranziție către alimentația conștientă și tranziția către modul vegetarian de trai din perspectivă biologică, emoțională, psihologică și spirituală. Sunt incluse modalități practice de a produce și susține această transformare, chiar și atunci când călătorescți.
8. O abordare cuprinzătoare asupra dietei, care explorează implicațiile planetare mai extinse a ceea ce mâncăm, inclusând efectele asupra ecologiei, conservarea resurselor naturale, foamea mondială și pacea mondială, precum și aspecte etice și morale cu privire la cruzimea față de animale. Vei observa cum o dietă vegetariană, îndeosebi una fără produse lactate, creează condițiile pentru a face schimbarea de la acumularea resurselor naturale la împărtășirea lor. Aceasta deoarece o dietă vegetariană fără lactate consumă 1/10 – 1/20 din energia și resursele naturale ale unei diete carnivore și, ca atare, creează potențial o abundență pentru milioanele de copii ai lui Dumnezeu aflați în nevoie.
9. Vegetarianismul ca parte nutrițională a modelului pentru intensificarea comuniunii noastre cu Divinul și inaugurarea erei păcii.
10. Rolul vegetarianismului în diferite tradiții spirituale și religioase. Vei afla cum vegetarianismul a fost recunoscut drept parte

importantă în majoritatea religiilor și practicilor spirituale ale lumii, examineate cu atenție la nivelul lor fundamental.

11. Un concept nou în arta bucătăriei fără foc, care prezintă pregătirea hranei pentru a-ți spori asimilarea conștientă și a se potrivi constituției tale psihofiziologice. Rețetele sunt menite să ne ajute să ne consumăm hrana într-un mod care aduce energia deplină a alimentelor către cele mai subtile niveluri.
12. Analiza numeroaselor aspecte, preocupări și întrebări ridicate cu privire la caracterul adecvat și avantajele dietei vegetariene și cu hrana vie.

Nu-ți poți construi calea către Dumnezeu prin ceea ce mănânci, dar o dietă vegetariană – și îndeosebi una conținând, în procent ridicat, hrana vie – constituie un ajutor puternic în procesul evoluției spirituale. Totuși, în absența contextului traiului corect, asocierii corecte, iubirii și conexiunii cu Divinitatea prin meditație și/sau rugăciune, practica vegetarianismului poate avea ca rezultat o stare dezechilibrată a egoului. O dietă vegetariană constituie un adevărat model și o condiție pentru era de aur, pe punctul de a înflori. Cum altfel ar putea sta împreună mielul cu lupul/leul?

Alimentația conștientă reprezintă un efort cuprinzător de a aduce claritate și lumină în cele mai esențiale întrebări referitoare la alegerile noastre privind hrana și la procesul traiului plin de sănătate, fericire și în armonie sporită cu Divinul. După citirea acestei cărți, nu mai poți pretinde că ești ignorant cu privire la efectele dietei asupra sănătății personale și mondiale. Tu, cititorul, vei fi suficient de informat, pregătit și alertat în privința acestor aspecte extrem de importante.

Fie ca toți oamenii să fie binecuvântați cu voința inspirată de a face schimbările în dietă care sunt necesare întăririi comuniunii cu Divinul! În *Apocalipsa 2, 7* se spune: „Cine are urechi să asculte ce zice bisericilor Duhul: «Celui ce va birui îi voi da să mănânce din Pomul Vieții, care este în raiul lui Dumnezeu.»“

Partea I

Principii ale individualizării dietei

Există numeroase diete prezentate publicului drept „cea mai bună“ dietă pentru oricine. Unul dintre scopurile majore ale acestei cărți este de a-ți oferi câteva principii fundamentale asupra modului în care să-ți creezi o dietă individualizată pentru nevoile tale specifice, în loc de a încerca să incluzi pe toată lumea într-o dietă generală recomandată. Această secțiune îți oferă un nou set de instrumente conceptuale, precum și o abordare integrată asupra dietei, prezentând o teorie completă a nutriției și asimilării și luând în considerare echilibrul personal alcalin-acid, constituția psihofiziologică individuală, stilul de viață, subtilitățile energetice ale alimentelor și anotimpurile – întrucât toate au legătură cu constituția unui individ. În secțiunea de față este prezentată și o abordare generală asupra individualizării dietei – numită „alimentația conștientă“.

REFLECȚII INDIVIDUALE

De ce ești interesat de schimbarea dietei tale și de a deveni vegetarian?

„Ceva din interiorul meu îmi spune că e momentul.”

„Motive spirituale.”

„Doresc o stare de sănătate mai bună.”

„Pentru a evita să particip la uciderea animalelor.”

„Pentru a proteja ecologia planetei.”

„Doresc să pierd în greutate.”

„Toate de mai sus.”

Capitolul 1

Perspective asupra individualizării dietei

Avanpremieră la Capitolul 1

Pentru a crea o dietă sănătoasă, ai nevoie să înțelegi mai mult decât doar hrana; ai nevoie să-ți înțelegi și sinele fizic, psihologic și spiritual. Este important să ai un şablon al traiului conştient care plasează alegerea hranei în perspectiva sa corectă, în contextul comuniunii Divine cu rugăciunea/meditaţia, iubirea, înțelepciunea, camaraderia potrivită și iubirea și respectul pentru tine însuți, ceilalți, Mama Natură și întreaga creație a lui Dumnezeu. Pentru mulți, aceasta nu înseamnă să trăiești pentru a mâncă sau să mânânci pentru a trăi; ci a mâncă pentru a-ți întări comuniunea cu Divinul. Acest capitol oferă multă „hrană pentru gând” și te provoacă să-ți privești motivațiile alimentare. Ce anume dorești cu adevărat de la viață?

I. Cum să-ți individualizezi dieta

- A. Perspective asupra dietei
- B. Relația mentală cu hrana
- C. A mâncă pentru a întări comuniunea cu Divinul

II. Inteligența abilă plus încercare și eroare, aplicate în individualizarea dietei

- A. Timpul de stabilizare, spațiul emoțional și cât de mult și ce mâncăm

- B. Obiective generale cu privire la organizarea unei diete

III. Psihologia tiparelor alimentare

- A. Distincția între intuiția sănătoasă și tiparele inconștiente uzuale de alimentație

B. Modalități de a deveni conștient de tiparele disfuncționale de alimentație

C. Tipare de rezistență și scuze pe care oamenii le folosesc pentru a evita schimbarea

IV. Puterea Comuniunii Divine de a schimba tiparele disfuncționale de alimentație

Întrucât fiecare dintre noi este un individ unic posedând, în lume, propriile variații biochimice distincte și capacitate funcționale, nu există o dietă stabilită, rigidă, valabilă pentru toți. Pentru a dezvolta o dietă corespunzătoare care să ofere susținere maximă fiecărui aspect al vieților noastre, trebuie să o individualizăm, ca ea să devină pe deplin funcțională la toate nivelurile. *O dietă sănătoasă este una care nu schimbă ceea ce este etern cu ceea ce dispare rapid.*

Deși ne gândim de obicei la dietă în termenii corpului, cea mai completă înțelegere a acesteia, în contextul cărții de față și al contribuțiilor cumulative ale înțelepciunii antice, este una conectată intim cu viața spirituală. Viața spirituală nu este ceva ce are loc o dată pe săptămână, sâmbăta sau duminica, la sărbători speciale sau când meditezi ori te rogi. Modul atotcuprinzător reprezentat de Copacul Esenian al Vieții există și se dezvoltă *tot timpul*, nu doar în weekenduri. Copacul Vieții constituie o metaforă pentru modul în care putem trăi ca ființe umane adevărate, în echilibru și armonie pe această planetă. Rădăcinile sale sunt legile universale ale naturii; ramurile sale sunt legile spirituale universale ce se înalță până la ceruri.

Privită din perspectiva nutriției spirituale, dieta nu este o religie sau o formă obsesivă, canalizată greșit, de căutare a Divinității. Ea este doar o parte a unei vieți echilibrate și armonioase. Abordarea unei astfel de diete funcționale pentru tine însuți nu înseamnă căutarea dietei perfecte, întrucât singurul lucru perfect este cel aflat dincolo de complexul minte-corp: Dumnezeu, Adevărul suprem al Sinelui.

Cea mai eficientă dietă este cea consumată în contextul principiilor care susțin însuși Copacul Vieții. Acest şablon al traiului conștient al unei vieți spirituale include meditația și/sau rugăciunea, cultivarea

Libris .RO

Respect pentru oamenii de știință

Dr. Gabriel Cousens

ALIMENTAȚIA CONȘTIENȚĂ

Volumul 2

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

Editura For You
București

Partea a III-a **Tranzitia catre vegetarianism**

Capitolul 1 / Schimbarea catre vegetarianism	/ 7
Capitolul 2 / Etapa 1: Nu consum si „carne de vita” la masa	/ 23
Capitolul 3 / Etapa 2: Nu e momentul sa merg la pescuit	/ 54
Capitolul 4 / Etapa 3: Crearea unei diete vegetariene	/ 64
Capitolul 5 / Etapa 4: Dieta vegetariana olimpica	/ 89
Capitolul 6 / Apa sigura si sanatoasă: un vis frumos	/ 98
Capitolul 7 / Enzimele: un secret al sănătății și longevității	/ 114
Capitolul 8 / Alimentația cu hrană vie, un dar al naturii	/ 154
Capitolul 9 / Călătorind cu hrana crudă	/ 183
Capitolul 10 / Cum te poate proteja dieta de pericolele radiației radioactive	/ 192
Capitolul 11 / Nutriția pentru graviditate	/ 222

Partea a IV-a **Arta preparării hranei vii**

Rețete cu hrană vie	/ 272
Rețete de Masala	/ 272
Rețete din alune și semințe	/ 276
• Pateuri	/ 278
• Antreuri din alune și semințe	/ 279
• Lapte de semințe	/ 282
• Rețete favorite din semințe de in	/ 284

Rețete din cereale / 285

- Cereale pentru micul dejun / 286
 - Antreuri din cereale / 288
 - Supe și salate din cereale / 289
 - Pâini eseniene / 291

Antreuri vegetale / 292

- Asiatice / 292
- Din Oriental Mijlociu / 293
 - Italiene / 294
 - Franțuzești / 296
 - Mexicane / 297
 - Americane / 298
- Supe / 299
 - Supe calde / 299
 - Supe reci / 301

Salate / 305

Dressinguri de salate / 313

- Dressinguri din semințe / 314
- Dressinguri ușoare / 316

Sosuri, tartinabile și dip-uri / 321

- Sosuri / 321
- Sosuri pentru pizza / 322
- Humus / 323
- Tartinabile și dip-uri / 324

Rețete din alge marine / 327

- Antreuri din alge marine / 329
 - Supe din alge marine / 329
 - Salate și dressinguri din alge marine / 330
- Dip-uri, gustări ușoare și asezonate din alge marine / 332

Rețete din fructe / 333

Alimente fermentate / 336

- Chefir / 336
- Brânză și iaurt din semințe / 341
 - Legume fermentate / 344

Alimente deshidratate / 349

- Biscuiți crocanți, chipsuri și ronțănele / 351
- Gustări dulci deshidratate / 354

Deserturi / 356

Smoothie-uri / 357

Meniul de 14 zile / 359

Înmuierea și încolțirea / 364

Bibliografie / 372

Lecturi recomandate / 384

Glosar / 387

**Anexă - EM™: o binecuvântare
pentru noul mileniu / 403**

Mulțumiri / 409

Partea a III-a

Tranziția către vegetarianism

Ai aflat în Volumul 1 cum să capeți putere prin cunoașterea modului în care să-ți individualizezi dieta, ai aflat despre echilibrul acid/alcalin, tipurile constituționale, psihologia alimentației și procesul asimilării și ai analizat îndoielile și temerile de a deveni vegetarian. Înțelegi impactul dietei asupra ecologiei planetei, cruzimea sau compasiunea față de animale, sănătatea individuală, hrănirea celor flămânci și pacea în lume. Înțelegi conexiunea dintre dietă și viața spirituală. Ai avut ocazia să contempli hrana ca scrisoare de dragoste de la Dumnezeu și poate chiar ai încercat să-ți acorzi timp pentru a citi câteva astfel de scrisori zilnice.

Dacă deja ești vegetarian și ai făcut toate acestea, ai devenit o *persoană care se hrănește conștient* – receptiv, conștient, atent și plin de compasiune. Pentru cei care vor folosi această carte ca o punte către noua lume a sănătății și spiritului există încă un pas major în procesul deprinderii modului în care să efectuezi tranzită către o dietă vegetariană.

Există multe modalități de a deveni vegetarian. Această secțiune schițează schimbările și pașii de urmat și explorează întrebări referitoare la tranzită. Cititorului i se oferă îndrumare cu privire la modalitatea în care să treacă de la dieta prezentă la una lacto-vegetariană, apoi la una vegană

și cu hrană vie. Bucură-te de călătorie, acordă-ți timp și fii bland cu tine însuți. Vegetarianismul înseamnă pace, iar primul pas este să fii în pace cu tine însuți, pe parcursul tranzitiei. Când ai făcut schimbarea majoră către vegetarianism, dieta individuală care se potrivește stilului tău de viață și nevoilor tale de sănătate va ieși treptat la iveală. Cei care înaintează prea repede nu rezistă întotdeauna.

Înainte de a merge mai departe, este important să-ți condiționezi corpul, mintea și spiritul. Probabil că unii cititori au dorit să renunțe la a citi și restul cărții întrucât nu se simt pregătiți să devină persoane care se hrănesc conștient. Ar putea fi vorba despre obiceiuri vechi culturale și atașate de consumul de carne, care s-au înrădăcinat și opun rezistență, pe măsură ce intuiția, intelectul și spiritul lucrează în a te îndruma către cel mai înalt nivel al alimentației conștiente pe care-l poți obține. Nu lăsa rezistența să te controleze.

Concentrează-te asupra ta câteva minute, vizualizându-te puternic, sănătos, fără boli sau dureri, cu spiritul pur și mintea asemănătoare lui Dumnezeu. Închide-ți ochii, inspiră sănătatea radiantă și expiră toată negativitatea și boala. Fă asta de șapte ori. Acum, îți vezi noul tu: *cel care se hrănește conștient*. Acordă-ți cât de mult timp ai nevoie pentru a te ruga sau a medita până când survine o astfel de viziune a potențialului tău Divin. Simte experiența acestei viziuni în trupul tău pe măsură ce te umpli de sănătate, putere spirituală și sensibilitate. Simte emoțiile și gândurile asociate nouui tău ca *persoană care se hrănește conștient*.

Cum se simte să fii aliniat cu intenția Divină de mii de ani? Cum se simte să te pregătești pentru Era de Aur promisă? Scrie-ți experiența și notează data. Pe măsură ce această viziune crește odată cu experiența ta, continuă să-ți consemnezi scopurile. Bucură-te de aceasta!

Capitolul 1

Schimbarea către vegetarianism

Avanpremieră la Capitolul 1

Pentru mulți oameni, trecerea la o dietă vegetariană reprezintă o schimbare majoră în stilul de viață. E ușor să devii confuz sau descurajat fără o înțelegere a subtilităților procesului. Acest capitol abordează astfel de aspecte fizice, emotionale, mentale și spirituale. Plasez vegetarianismul în perspectivă spirituală evidențiind că, deși dieta vegetariană sprijină procesul spiritual, nu-ți poți construi calea către Dumnezeu prin ceea ce mănânci. Citind acest capitol, încearcă să observi unde anume îți simți propriile rezistențe. Ești pregătit să renunți la ele? Ești pregătit să adopti o dietă care, cel mai probabil, te va face mai sensibil la prezența lui Dumnezeu în viața ta?

- I. Schimbarea către vegetarianism
 - A. Motive pentru tranziție
 - B. Oameni remarcabili care sunt vegetarieni
- II. Detoxificarea fizică
 - A. Simptome fizice ale detoxifierii
 - B. Crize de vindecare
 - C. Devii mai curat și mai energizat
- III. Psihofiziologia schimbării dietei
 - A. Cum arătăm, cum ne simțim
 - B. Cercetări despre întinerire
 - C. Eliberarea vechilor gânduri în procesul vindecării

IV. Perspective privind schimbarea dietei

V. Patru etape de tranziție

Când sunt chestionați cu privire la schimbarea către vegetarianism, unii oameni răspund: „De ce să-mi bat capul? Îmi place frigura mea la grătar. Toate treburile astăzi referitoare la vegetarianism mă fac să mă simt vinovat. De ce să nu le ignor?“ Din nefericire, în acest caz, ignoranța nu este o binecuvântare. A ignora efectele dăunătoare ale dietei duce efectiv la o cale accelerată către degenerarea fizică, suferință, necazuri și dizarmonie cu sine însuși și natura. Acest lucru este adevărat îndeosebi privind starea actuală a lumii. O dietă vegetariană te ajută să rămâi acordat la schimbarea evoluționistă mondială, care merge în direcția păcii și armoniei pentru întreaga creație.

Informațiile și ideile împărtășite cu privire la vegetarianism nu sunt menite să facă pe cineva să se simtă vinovat, ci să-l educe pentru a începe să facă alegeri informate și inteligente pentru propria viață, sănătate și fericire. Vinovăția provine din a ști ce este cel mai potrivit pentru propria bunăstare și a alege să nu urmezi ceea ce-ți dictează conștiința. Vinovăția este propria creație izvorând din rezistența la schimbare. Ea provine din a nu fi capabil să te eliberezi de vechile obiceiuri și dependențe despre care știi intuitiv că nu mai servesc bunăstării tale supreme și binele planetei.

Există o confirmare intuitivă despre care mulți oameni au constatat că funcționează pentru ei, pe măsură ce aplică aceste concepte în tranziția lor către vegetarianism. Informația pe care am prezentat-o va fi cel mai eficient folosită ca îndrumare, concept și instrument de împăternicire și sporire a stării de bine. Nu există un răspuns unic pentru toată lumea, dar există motive convingătoare de a face o astfel de schimbare în propria viață. Iată în continuare o expunere a unora dintre aceste motive.

Respect pentru oameni și cărți

Motive pentru tranziția către o dietă vegetariană

1. Dieta vegetariană, dezvoltată într-un mod conștient, gradual și științific, constituie o dietă de calitate superioară pentru sănătate, vitalitate, rezistență și stare generală de bine.
2. Hrana vegetariană tinde să creeze o stare mentală și emoțională mai calmă, mai centrată și mai limpede.
3. Dieta vegetariană constituie un ajutor clar pentru întărirea vieții spirituale și conștientei. De-a lungul istoriei, aproape toate căile spirituale majore au recunoscut această conștiență, inclusiv referința din *Geneza* 1, 29, prima poruncă nutrițională și prima învățătură directă de a fi vegetarian din Biblie.
4. Dieta vegetariană întărește fluxul forței spiritualizatoare din corp. O dietă centrată pe carne acționează ca o barieră de nămol în calea mișcării de purificare a acestei forțe sfinte în toate elementele de bază ale corpului, minții și spiritului.
5. Dieta vegetariană te aduce într-o ecologică armonie cu întreaga creație. Prin comparație cu dieta centrată pe carne, dieta vegetariană este mult superioară în abilitatea ei de a conserva pământul, apă și energie și de a spori calitatea vieții umane, cât și a celei animale. Ea ne aduce în armonie cu ciclurile biologice ale biosferei, precum ciclul natural oxigen/dioxid de carbon al respirației noastre și al lumii plantelor.
6. Dieta vegetariană ne conectează cu forțele lunare, solare și stelare ale Universului. Ea ne permite să extragem energie de la Mama Natură prin intermediul principiului stabilizator al dietei curcubeu.
7. Dieta vegetariană minimizează violența și exploatarea prietenilor noștri din lumea animală. În acest spațiu lipsit de violență poate înflori compasiunea la adresa întregii vieți. Dieta vegetariană va sprijini instaurarea păcii pe planetă, la orice nivel.
8. Dieta vegetariană minimizează stocarea, risipirea și folosirea inefficientă a resurselor naturale și a energiei pentru producerea hranei. Ea minimizează risipirea hranei, îndeosebi în forma cerealelor cu care sunt hrănite animalele. Din acest motiv, un stil de viață vegetarian ar face posibilă (dacă aspectele sociale și politice ale societății noastre ar fi pregătite) scăderea numărului celor peste 60 milioane de oameni care mor

de foame anual. Ar ajuta la a pune capăt bolii și suferinței altor multe milioane ce suferă de malnutriție. Abundența de hrana creată de adoptarea globală a dietei vegetariene ar dovedi că foametea pe planetă este cauzată mai mult de lipsa justiției, nu de cea a hranei.

9. Dieta vegetariană este considerabil mai puțin costisitoare decât una centrată pe carne și ar fi și mai puțin costisitoare dacă industria cărnii din SUA nu ar fi substanțial subvenționată de către guvern.

10. O schimbare către un stil vegetarian de viață face parte dintr-o schimbare planetară majoră în conștiință. Intrăm în modelul nutrițional al Erei de Aur.

Anumite persoane remarcabile de-a lungul istoriei au înțeles, fără îndoială, aceste principii în alegerea lor de a fi vegetariene. Următoarele personalități au ales să fie vegetariene din numeroasele motive menționate mai sus: Iisus, Buddha, Krishna, Rama, Zarathustra, Ioan Botezătorul, Ioan Teologul, Matei, Pitagora, Platon, Virgiliu, Horațiu, Rabia Basra, Henry David Thoreau, Ralph Waldo Emerson, Benjamin Franklin, Richard Wagner, Voltaire, Sir Isaac Newton, Leonardo da Vinci, William Shakespeare, Charles Darwin, H.G. Wells, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Lev Tolstoi, Albert Schweitzer și Albert Einstein, printre alții.

Procesul de a deveni vegetarian este unul de descoperire și transformare de sine. Deoarece hrana acționează la un nivel mai primar decât sexul, orice schimbări efectuăm au un impact profund la nivel mental, emoțional și spiritual. Cu fiecare schimbare de obiceiuri, o mică părticică de conștiință este eliberată. O parte a procesului de autodescoperire este aceea că, pe măsură ce ne transformăm, vechile forme-gând trebuie aduse la suprafață, examinate și, în cele din urmă, eliberate.

O trecere rapidă către dieta vegetariană poate accelera detoxificarea fizică. Pentru acest motiv și cele de mai sus, *regula numărul 1 în efectuarea tranziției către vegetarianism este a te mișca încet și bland*. Dacă vrem să fim în pace cu noi însine, trebuie să simțim fiecare pas al procesului ca fiind armonios. Majoritatea oamenilor pot face față schimbării dacă aceasta este una treptată. Dacă schimbarea se petrece prea rapid, ea devine un şoc pentru sistem. De obicei, tranzitia completă durează câțiva ani. Am văzut-o petrecându-se, însă, într-un interval de la câteva săptămâni până la 10 ani. În imaginea de ansamblu nu contează cât de mult timp necesită