

OBSAH

Úvod	7
------	---

Kapitola 1

Zdravotní hlediska..... 9

Srdeční choroby	10
Rakovina	12
Revmatismus	14
Osteoporóza	14
Ohrožení dioxinem	14
Zažívací problémy	15
Nedostatek bílkovin?	16
Máme málo železa?	18
Chybí nám vitamin B ₁₂ ?	20
Potřebujeme vejce?	21
K čemu je nám mléko zvířat?	22
Vitalita a tělesná energie	24
Byli jsme stvořeni jako vegetariáni?	26
Přechod k vegetariánské stravě	27
Zdravotní hlediska – souhrn	28

Kapitola 2

Produkce masa,

hladovějící svět a pustošení přírody.....30

Promarněné potraviny i peníze	31
Hladovějící Třetí svět	34
Zkáza ekologické podstaty života	36

Kapitola 3

Produkce masa a týrání zvířat.....41

Vražedný masný průmysl	41
Smrtící brutalita	44

Kapitola 4

Etické opodstatnění.....47

Úcta k životu	47
---------------	----

„Přesto mi to chutná“	49
Co řekli v uplynulých 2500 letech	50
Výroky prominentních současníků	64
Známi vegetariáni	70

Kapitola 5

Vegetariánství a světová náboženství 74

Křesťanství	75
Judaismus	85
Islám	87
Buddhismus	88
Hinduismus	90

Kapitola 6

Konzumace masa a karma 92

Osobní karma	92
Cožpak vegetariáni také nezabíjejí živé bytosti?	94
Kolektivní karma a světová situace	95
Jakou moc má jednotlivec?	97
Vegetariánství a změna smýšlení	98

Autoři..... 101