

# OBSAH

---

Úvod	7
<b>Kapitola 1</b>	
<b>Zdravotní hlediska.....</b>	<b>9</b>
Srdeční choroby	10
Rakovina	12
Revmatismus	14
Osteoporóza	14
Ohrožení dioxinem	14
Zaživací problémy	15
Nedostatek bílkovin?	16
Máme málo železa?	18
Chybí nám vitamin B <sub>12</sub> ?	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
<b>Kapitola 2</b>	
<b>Produkce masa,</b>	
<b>hladovějící svět a pustošení přírody .....</b>	<b>30</b>
Promarněné potraviny i peníze	31
Hladovějící Třetí svět	34
Zkáza ekologické podstaty života	36
<b>Kapitola 3</b>	
<b>Produkce masa a týrání zvířat.....</b>	<b>41</b>
Vražedný masný průmysl	41
Smrtící brutalita	44
<b>Kapitola 4</b>	
<b>Etické opodstatnění.....</b>	<b>47</b>
Úcta k životu	47

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

30	Blahověřící svět a pustošení přírody
31	Románové povstaly i peníze
34	Blahověřící žijí světl
36	Stála ekologické povstaly života

42	Produkce masa a týraní zvířat
43	Vědecký masný průmysl
48	Šmečlivá pravda

49	Kapitola 4
50	Etické opodstatnění
51	Úcta k životu