

# Διάσημοι Άνθρωποι Μιλούν Για

# Φυτοφαγία

«Τίποτα δεν μπορεί να ωφελήσει την ανθρώπινη υγεία και να αυξήσει την δυνατότητα επιβίωσης της ζωής στην Γη όσο η εξέλιξη όλων στην φυτοφαγία.»

**Δρ. Αλβέρτος Αϊνστάιν**  
Γερμανός Φυσικός, Νομπελίστας, φυτοφάγος

«Οι ειδικοί λένε ότι η μείωση της κατανάλωσης κρέατος θα μειώσει την καταστροφική επίδραση του ανθρώπου στο περιβάλλον και θα βοηθήσει να μειωθούν οι κλίμακες εκπομπής αερίων του θερμοκηπίου.»

**Μπαν Κι-μούν**  
Γενικός Γραμματέας Ενωμένων Εθνών, φυτοφάγος

«Αν τα σφαγεία είχαν γυάλινους τοίχους, όλοι θα ήμασταν χορτοφάγοι.»

**Σερ Πωλ Μακάρτνεϋ**  
πρώην μέλος των Μπίτλς, φυτοφάγος

«Απλά σκέφτομαι ότι είναι πραγματικά σημαντικό να τρώμε όσο πιο υγιεινά μπορούμε. Είναι φανερό ότι αυτό μπορεί να γίνει μόνο χωρίς ζωικά προϊόντα.»

**Πάμελα Άντερσον**  
Ηθοποιός του Χόλυγουντ, φυτοφάγος

«Η καλύτερη λύση θα ήταν να γίνουμε όλοι φυτοφάγοι.»

**Υβο Ντε Μπόερ**  
πρώην Εκτελεστικός Γραμματέας, Ενωμένων Εθνών για την Σύσκεψη Επί της Κλιματικής Αλλαγής

«Ο άνθρωπος μπορεί να ζήσει και να είναι υγιής χωρίς να σκοτώνει ζώα για τροφή. Συνεπώς αν τρώει κρέας, συμμετέχει στην σφαγή του ζώου, απλά για την δική του όρεξη. Μια τέτοια στάση είναι ανήθικη.»

**Λέων Τολστόϊ**  
Ρώσος νοβελίστας και φιλόσοφος, φυτοφάγος

«Η αλλαγή στην διατροφή είναι το μεγαλύτερο όπλο μας για να σταματήσουμε το φαινόμενο του θερμοκηπίου, αλλά και για να ανακτήσουμε την υγεία και την οικονομία μας. Λιγότερο Κρέας = Λιγότερο Θερμοκηπίο.»

**Εντουαρντ ΜακΜίλλαν-Σκότ**  
Πρώην Πρόεδρος του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, φυτοφάγος

«Δεν έχουμε ανάγκη να καταβροχθίζουμε πλέον ό,τι θα ήθελε να τρέξει, να κολυμπήσει ή να πετάξει μακριά μας. αν μπορούσε.»

**Τζέιμς Κρόμβελ**  
ηθοποιός προταθείς για βραβείο Ακαδημίας και EMMY για την ταινία Babe, φυτοφάγος.

«Πιστεύω ότι η σαρκοφαγία δεν ταιριάζει στον άνθρωπο.»

**Μαχάτμα Γκάντι**  
Ινδός πολιτικός και φιλόσοφος, φυτοφάγος

«Τώρα μπορώ να σας κοιτάζω με γαλήνη, δεν σας καταβροχθίζω πλέον.»

**Φράνς Κάφκα**  
φυτοφάγος Εβραίος συγγραφέας, μιλώντας σε ένα ψάρι στο νερό.

«Η διατροφή μου βασίζεται σε φυτά. Ζω με φασόλια, λαχανικά, φρούτα... Άλλαξε ο μεταβολισμός μου έχασα 12 κιλά και τώρα ζυγίζω όσο ζυγίζα στο γυμνάσιο.»

**Μπίλ Κλίντον**  
42ος Πρόεδρος ΗΠΑ

«Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι αυτό που συμβάλλει ύψιστα στην κλιματική αλλαγή, είναι η κτηνοτροφία. Ο πιο γρήγορος τρόπος να φέρουμε την αλλαγή είναι να γίνουμε φυτοφάγοι.»

**Λίζα Μπλούμ,**  
νομική αναλύτρια στο CNN / CBS TV, φυτοφάγος

«Όσο η ανθρωπότητα σφάζει ζώα, θα συνεχίζει να σκοτώνει ο ένας τον άλλον. Πράγματι, αυτός που σπέρνει τον σπόρο του φόνου και του πόνου, δεν μπορεί να θερίζει χαρά και αγάπη.»

**Πυθαγόρας**  
Έλληνας μαθηματικός, φυτοφάγος

«Νοιώθω τυχερός που μου δίδαξαν αυτόν τον τρόπο διατροφής πριν ένα χρόνο. Τα οφέλη για μένα είναι αυξημένη ενέργεια, καθυστέρηση γηρατειών, μου έφυγε η υπέρταση, γλίτωσα την καρδιοπάθεια και τον διαβήτη, που έχουν πολλοί άνθρωποι της ηλικίας μου.»

**Κορέττα Σκοτ Κινγκ**  
ΟΗΕ ηγέτης πολιτικών δικαιωμάτων, σύζυγος του Δρ. Μάρτιν Λούθερ Κινγκ, φυτοφάγος

«Μήπως η συνήθεια να τρώμε σάρκες δεν απαιτεί να σφάζουμε ζώα που γνωρίσαμε προσωπικά σαν άτομα, τα κοιτάγαμε στα μάτια βλέποντας την αντανάκλαση του εαυτού μας, μόνο λίγες ώρες πριν τα φάμε;»

Σωκράτης

Έλληνας Φιλόσοφος, φυτοφάγος

«Τα λαχανικά και τα φρούτα είναι η δύναμη για ένα καλό μέλλον. Εντελώς ειλικρινά, η υγιεινή καλή τροφή, είναι πολύ νόστιμη.»

Μισέλ Ομπάμα

Πρώτη Κυρία των ΗΠΑ,

«Εσύ απλά έφαγες το βραδινό σου, κι όμως όσο καλά κι αν κρύβεται το σφαγείο σε ασφαλή απόσταση χιλιομέτρων, είσαι συνένοχος.»

Ράλφ Γουάλντο

Έμερσον, Αμερικάνος ποιητής, συγγραφέας & φιλόσοφος, φυτοφάγος

«Η φυτοφαγική διατροφή είναι απείρως καλύτερη για την υγεία σου, για το περιβάλλον, αφού δεν βλάπτεται κανένα ζώο, είναι καθαρή από βία. Μέχρι τώρα όλα πάνε καλά και νιώθω περίφημα. Έχω αστειρευτή ενεργητικότητα και νιώθω πολύ πιο ζωντανή.»

Ροζάνα Ντάβισον,

Μις Κόσμος 2003, Τοπ Μόντελ Ιρλανδίας, φυτοφάγος.

«Η φυτοφαγία ήταν πρόκληση για μένα, ήταν ένας τρόπος να αποκτήσω το προβάδισμα από αυτόν που ανταγωνιζόμουνα στο γήπεδο. Δεν θα με νικούσε, όσο το στομάχι του χώνευε σάρκες..»

Τζων Σάλλεϋ,

Πρωταθλητής για 4 φορές στο Εθνικό Πρωτάθλημα Μπάσκετ ΗΠΑ, φυτοφάγος.

«Για το κρέας σπαταλάμε το νερό που έχουμε ανάγκη και δημιουργούμε αέρια θερμοκηπίου. Ασκούμε τεράστια πίεση στα παγκόσμια αποθέματα φυσικών πόρων. Η φυτοφαγία είναι καλύτερη.»

Λόρδος Νίκολας Στέρν

κορυφαίος οικονομολόγος στην Βρετανία

«Το κρέας σκοτώνει, ειδικά το ζώο που σφάζεται για το κρέας του. Γι αυτό λέμε «Η Ειρήνη αρχίζει από το πιάτο σου.» Όλοι εσείς λοιπόν που λέτε ότι είστε φιλήσυχοι και ειρηνικοί και θέλετε την ειρήνη στον κόσμο, κάντε την αρχή από το δικό σας πιάτο.»

Τζέην Βελέζ-Μίτσελ

δημοσιογράφος βραβευμένη με το Τηλεοπτικό EMMY (CNN) φυτοφάγος

«Και οι δύο είμαστε φυτοφάγοι. Ασκούμε στην συμπόνια με τρόπο που πιστοποιεί τι είδους άνθρωποι είμαστε στη ζωή μας.»

Ντένις Κουσίνιτς

φυτοφάγος μέλος του Κογκρέσου και υποψήφιος Πρόεδρος με την φυτοφάγο γυναίκα του Ελίζαμπεθ Κουσίνιτς

«Σήμερα μπορούμε να παράγουμε αρκετά φυτικά προϊόντα για να τραφεί ολόκληρη η ανθρωπότητα. Δεν έχουμε ανάγκη να σκοτώνουμε ζώα.»

Δρ. Τζανεζ Ντμόβσεκ

2ος Πρόεδρος της Σλοβενίας, φυτοφάγος

«Με την κτηνοτροφία σπαταλάμε ασύστολα τους φυσικούς πόρους. Συνεπώς λέμε ότι ναι, πρέπει να αλλάξουμε τρόπο ζωής. Η μείωση της κρεοφαγίας είναι μέρος της λύσης για την ανθρωπότητα που σύντομα θα φθάσει τα 9 δις.»

Αχίμ Στάϊνερ

Διευθυντής ΟΗΕ στο Πρόγραμμα Περιβάλλοντος

«Έγινα φυτοφάγος όταν κατάλαβα ότι τα ζώα φοβούνται, κρύνουν, πεινάνε και πονάνε, ακριβώς σαν κι εμάς. Επιμένω πολύ στη φυτοφαγία επειδή συμπονώ το ζωικό βασίλειο. Ο σκύλος μου ο Μπόϋκοτ με έκανε να αμφισβητήσω το δικαίωμα των ανθρώπων να τρώνε άλλα συναισθανόμενα όντα.»

Σήζαρ Τσαβέζ

ΗΠΑ ακτιβιστής πολιτικών δικαιωμάτων, φυτοφάγος

«Αν δεν επεκτείνει την ακτίνα της συμπόνιας του σε όλες τις ζωντανές υπάρξεις, ο άνθρωπος δεν θα βρει ποτέ την ανάπαυση της ψυχής του.»

Αλβέρτος Σβαίτσερ

Γαλλο-Γερμανός θεολόγος, Νόμπελ Ειρήνης, φυτοφάγος

«Αν δεν αλλάξουμε τις επιλογές της διατροφής μας, τίποτα δεν θα έχει νόημα. Επειδή είναι το κρέας αυτό που καταστρέφει τα δάση μας. Είναι το κρέας αυτό που μολύνει τον υδροφόρο ορίζοντα. Είναι το κρέας που φέρνει ένα σωρό αρρώστιες, και όλα τα λεφτά μας πάνε στα νοσοκομεία. Είναι λοιπόν επιλογή ζωής για όποιον θέλει να σώσει τη Γη.»

Μανέκα Γκάντι

Μέλος του Ινδικού Κοινοβουλίου, φυτοφάγος

«Δεν έχω καμία αμφιβολία ότι αποτελεί μέρος του πεπρωμένου της ανθρώπινης φυλής, στον δρόμο της πνευματικής προόδου, να εγκαταλείψει την κρεατοφαγία....»

Χένρυ Θωρό

Αμερικάνος φιλόσοφος και συγγραφέας

«Όταν εμείς γινόμαστε ζωντανοί τάφοι σφαγμένων υπάρξεων, μπορούμε να ελπίζουμε ότι θα γίνουν καλύτερες οι συνθήκες σ' αυτή τη γη;»

**Τζωρτζ Μπέρναρντ Σω**

Ιρλανδός συγγραφέας θεάτρου, Νομπελίστας, βραβευμένος από την Ακαδημία, φυτοφάγος

«Σε προσωπική βάση, ίσως η πιο σημαντική συμβολή που μπορείς να προσφέρεις στην αναχαίτιση της κλιματικής αλλαγής, είναι να αλλάξεις τη διατροφή σου σε πιο χορτοφαγική.»

**Δρ. Τζέιμς Χάνσεν**

κορυφαίος κλιματολόγος, Διευθυντής του Ινστιτούτου Γκοντάρ για Διαστημικές Μελέτες της ΝΑΣΑ, στις ΗΠΑ.

«Θα αποτελούσε σχεδόν την ασημένια σφαίρα, πράγματι. Θα ήταν εξαιρετικό για τον πλανήτη!»

**Δρ. Τζων Σελνχάμπερ**

Διευθυντής του Ινστιτούτου Πότσνταμ για την Έρευνα των Συνεπειών του Κλίματος, Γερμανία, ειδικός στην φυτοφαγική διατροφή

«Είναι τώρα 8 μήνες που είμαι φυτοφάγος, κι έχω τεράστιες εκρήξεις ενέργειας. Νοιώθω πολύ δυνατός. Αυτό που κατάλαβα, είναι ότι το κρέας ήταν δηλητήριο για μένα.»

**Μάϊκ Τάϋσον**

πρωταθλητής βαρέων βαρών στην πυγμαχία στις ΗΠΑ, φυτοφάγος

«Ένας από τους λόγους που έγινα φυτοφάγος είναι ο χρυσός κανόνας, η σκέψη ότι πρέπει να κάνω στους άλλους αυτά που θέλω να κάνουν σε μένα.»

**Μόμπυ**

Διεθνούς φήμης μουσικός βραβευμένος με το GRAMMY, φυτοφάγος

«Ο κορυφαίος τρόπος για να συμβάλλουμε στη μείωση των εκπομπών άνθρακα είναι να αλλάξουμε τη διατροφή μας. Είναι η αλλαγή που χρειαζόμαστε, η αλλαγή που θα εγγυηθεί καλύτερη ποιότητα ζωής σε έναν καλύτερα φροντισμένο πλανήτη – πράγμα που θέλουμε όλοι.»

**Τζοζέ Μαρία Φιγκουέρες Όλσεν**

44ος Πρόεδρος της Κόστα Ρίκα

«Θα έρθει καιρός που ο άνθρωπος θα αντιμετωπίζει τον φόνο των ζώων όπως αντιμετωπίζει τον φόνο των ανθρώπων.»

**Λεονάρδο Νταβίντσι**

Ιταλός καλλιτέχνης, εφευρέτης, γλύπτης της αναγέννησης, φυτοφάγος

«Πάντα επιμένω ότι αν τρως λιγότερο κρέας, θα έχεις καλύτερη υγεία, το ίδιο και ο πλανήτης.»

**Ρατζέντρα Πατσούρι**

Πρόεδρος της Διακυβερνητικής Οργάνωσης για την Κλιματική Αλλαγή, του ΟΗΕ, Νομπελίστας, φυτοφάγος

«Όταν είσαι σκεπτόμενος φυτοφάγος η ζωή μας επάνω στη Γη γίνεται πιο ειρηνική κι ευτυχισμένη, επειδή συμβάλλεις κι εσύ στην αύξηση της ευτυχίας, της καλής υγείας και της ευημερίας των άλλων – ζώων και ανθρώπων – παρά να παραμένεις όργανο βασανισμού και θανάτου των άλλων.»

**Ράσσελ Σάϊμονς**

Πρωτοπόρος χιπ-χοπ στις ΗΠΑ, συνιδρυτής της Δισκογραφικής Εταιρείας Ντεφ Τζαμ, φυτοφάγος

«Προσωπικά διάλεξα να είμαι φυτοφάγος, επειδή είχα εκπαιδευτεί στον τομέα της κτηνοτροφίας και στον βασανισμό των ζώων, και ξαφνικά κατάλαβα ότι αυτά που βρίσκονταν στο πιάτο μου ήταν ζωντανές υπάρξεις με αισθήματα. Δεν μπορούσα πλέον να κάνω ότι δεν καταλαβαίνω, δεν γινόταν να ξεχάσω.»

**Ελεν Ντετζενέρες**

Τηλεοπτική Παρουσιάστρια και κωμικός, βραβευμένη με EMMY, φυτοφάγος

«Όταν τρώμε ανεπεξέργαστες τροφές, αποφεύγουμε τα γαλακτοκομικά – κι ό,τι έχει μητέρα, ό,τι έχει πρόσωπο – κρέας, ψάρια και πουλερικά, είναι απίστευτο πόσο δυνατό μπορεί να γίνει το σώμα μας. Αν θέλουμε να κάνουμε μια κολοσσιαία επανάσταση στην υγεία, που είναι αλήθεια ότι είναι στο χέρι μας, η πρώτη αλλαγή που πρέπει να κάνουμε είναι η τροφή μας. Αυτό είναι ο άσος στο μανίκι μας, γιατί από αυτό ανατρέπονται τα πάντα.»

**Κάλντγουελ Έσελστρον**

Γιατρός, κορυφαίος καρδιολόγος ΗΠΑ, φυτοφάγος

«Δεν τρώω κρέας, ψάρι ή αυγά... Έχω πολύ περισσότερη ενέργεια τώρα.»

**Σάνια Τουέην**

Καναδή δημοτική πόπ τραγουδίστρια, φυτοφάγος

«Νομίζω ότι είναι πραγματικά ωραίο και θαυμάσιο το γεγονός ότι η τροφή μας θεραπεύει, μας θρέφει, μας χαρίζει τον καλύτερο εαυτό μας, η ίδια τροφή θεραπεύει και τον πλανήτη γιατί συμπεριφέρεσαι πολιτισμένα σε άλλα πλάσματα.»

**Αλίσια Σίλβερστον**

Ηθοποιός του Χόλυγουντ, συγγραφέας του βιβλίου η Πολιτισμένη Διατροφή, φυτοφάγος

Κι ο κατάλογος συνεχίζεται...

# Μερικά Οφέλη της Φυτοφαγίας

- Μειώνει την αρτηριακή πίεση
- Μειώνει τα επίπεδα χοληστερίνης
- Μειώνει τον διαβήτη Τύπου 2
- Προστατεύει από τα εγκεφαλικά
- Προστατεύει από την αρτηριοσκλήρυνση
- Μειώνει τον κίνδυνο καρδιοπάθειας κατά 50 %
- Μειώνει τους κινδύνους της εγχείρησης κατά 80 %
- Προστατεύει από πολλούς τύπους καρκίνου
- Προστατεύει από την παχυσαρκία
- Μειώνει το άσθμα και τις αλλεργίες
- Μειώνει τον κίνδυνο της στειρότητας
- Δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα
- Αυξάνει το προσδόκιμο όριο ζωής κατά 15 χρόνια
- Ανεβάζει τον Δείκτη Ευφυΐας
- Προστατεύει από θανατηφόρες ασθένειες (τρελές αγελάδες, Κολοβακτηρίδια, ασθένειες των ποδιών και του στόματος, γρίπη των πτηνών, κλπ)
- Προστατεύει από την αντίσταση στα αντιβιοτικά και τους σουπερ ιούς και άλλα επικίνδυνα βακτήρια
- Εμποδίζει 25 εκατομμύρια θανάτους από ασθένειες που σχετίζονται με την κρεοφαγία, παγκοσμίως κάθε χρόνο
- Εξοικονομεί το 70 % από τα 40 τρις Δολάρια για την μείωση της υπερθέρμανσης
- Αξιοποιείται 4.5 φορές περισσότερη γη για καλλιέργεια τροφής
- Εξοικονομεί το 70 % καθαρού πόσιμου νερού
- Εξοικονομεί το 80 % των τροπικών δασών του Αμαζονίου που έχουν αποψιλωθεί, από βοσκή ζώων
- Εμποδίζει την απώλεια της βιοποικιλότητας κατά 60 %
- Αποκαθιστά την υποθαλάσσια ζωή
- Αποτελεί λύση για την παγκόσμια πείνα:
  - Απελευθερώνει 3.4 δις εκτάρια γης
  - Απελευθερώνει 760 εκατομμύρια τόνους σιτηρών ετησίως (την μισή παγκόσμια παραγωγή σιτηρών)
- Θα καταναλώνουμε το 1/3 των καυσίμων που τώρα πηγαίνει στην κρεατοπαραγωγή
- Μειώνει την μόλυνση από τα ακατέργαστα απόβλητα των ζώων
- Διατηρεί τον αέρα καθαρό
- Εξοικονομεί 4.5 τόνους εκπομπών αερίων ανά κατοικία ετησίως στις ΗΠΑ
- Αναχαιτίζει κατά 80 % το φαινόμενο του θερμοκηπίου
- Επιμηκύνει την βιωσιμότητα της ζωής του πλανήτη

+ πολύ περισσότερα...

**«Γίνε Φυτοφάγος, Κάνε Ειρήνη.»**

~ Ανώτατη Δασκάλα Τσίνγκ Χάϊ

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το: [www.SupremeMasterTV.com/Be-Veg](http://www.SupremeMasterTV.com/Be-Veg)