



Alternatiivne elustiil



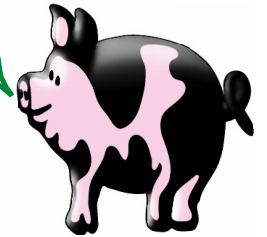
Me
palvetame
sinu eest.

Muuda oma elu
Muuda oma südant
Muuda oma toitumist



Ei tapmisele
Ole terve ja armastav

Päästa meie elud!
Me armastame
sind.



Näited toitvatest, elu säästvatest toiduainetest:

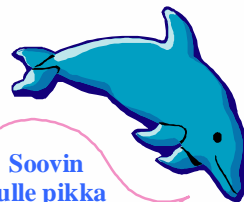
Toidud	Valgu kontsentratsioon (protsent kaalu kohta)
Tofu (sojast)	16 %
Gluteen (jahust)	70 %
Mais	13 %
Riis	8.6 %
Sojaoad, aedoad, kikerhersed, läätsed jms.	10 - 35 %
Mandlid, kreekapähklid, kašupähklid, sarapuupähklid, männiseemned jms.	14 - 30 %
Kõrvitsaseemned, seesamiseemned, päevalilleseemned jms.	18 - 24 %

- Kontsentreeritud multivitamiinitabletid/kapslid on samuti head vitamiinide, mineraalainete ja antioksüdantide allikad.
- Puuviljades ja juurviljades leidub rohkelt vitamiine, mineraalaineid ja antioksüdante. Need sisaldavad ka kõrgekvaliteedilist kiudainet, mis tagab hea tervise ning pika eluea.
- Soovitatav päevane valgu kogus on 50 grammi päevas (keskmise täiskasvanu kohta)
- Taimetoidust saadav kaltsium on organismile kergemini omastatav kui lehmapiimast saadud kaltsium

- Selleks, et vähendada ülemaailmse linnugriepideemia puhkemise ohtu,
- vältida hullulehmatõve (BSE) ja sigade haiguse (PMWS) jms ohtu,
- lõpetada miljonite meie armsate koduloomade, mereasukate ja ka suleliste sõprade jätkuv igapäevane võigas tapmine.

Tark on hakata taimetoitlaseks jäänudavalt.

See on tervis
See on ökonomia
See on ökoloogia
See on kaastunne
See on rahu
See on üllas



Soovin
sulle pikka
elu!

Täna sind kaastunde eest.



Lisainformatsiooni saamiseks külastage järgnevaid kodulehekülgi:
<http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng/veg/alternativeliving/10/estonian.htm> või
<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw>

<http://www.vegsoc.org/> <http://www.vrg.org/> <http://www.vegsource.com/>
või võtke ühendust: AL@Godsdirectcontact.org või estiqym@yahoo.com

**Supreme Master Television, vaid positiivseid saateid näitav telekanal,
annab su elule uue tähenduse.**

Vaadatav 24-tundi interneti tv'na: <http://suprememastertv.com/webtv/>



Maailma tuntuimad taimetoitlased:



Filosoofid, vaimsed juhid

Tema Pühadus Tiibeti XIV Dalai-Laama (Tiibeti vaimne juht), **Paramahansa Yogananda** (India vaimne õpetaja), **Sokrates** (Kreeka filosoof), **Jeesus Kristus ja varajased kristlased**, **Konfutsius** (Hiina filosoof), **Šakjamuni Buddha**, **Lao-zi** (Hiina filosoof), **Püha Assisi Franciscus** (Itaalia pühak), **Thich Nhat Hanh** (Vietnami budistlik munk/kirjanik), **Maharishi Mahesh Yogi** (India kirjanik, filosoof, Transsendentaalse meditatsioonitehnika looja), **Lev Tolstoi** (Vene kirjanik/filosoof), **Pythagoras** (Kreeka matemaatik/filosoof), **Zoroaster** (Iraani pärimususeundi zoroastrismi looja), **Muhammad Al-Ghazali** (Iraani Islami õpetlane ja sufi pühak), **Muhammad Rahiim Bawa Muhaiyadeen** (Sri Lanka Islami kirjanik ja sufi pühak), **Bulleh Shah** (moslemi sufi pühak) **jt.**

Kirjanikud ja kunstnikud

Leonardo Da Vinci (Itaalia kunstnik), **Ralph Waldo Emerson** (USA esseist ja luuletaja), **George Bernard Shaw** (Iiri kirjanik), **John Robbins** (USA kirjanik), **Mark Twain** (USA kirjanik), **Albert Schweitzer** (Saksa filosoof, füüsik, muusik), **Plutarchos** (Kreeka kirjanik), **Voltaire** (Prantsuse kirjanik), **Sadegh Hedayat** (Iraani novelist) **jt.**

Teadlased, leiutajad ja insenerid

Charles Darwin (Inglise loodusuurija), **Albert Einstein** (Saksa teadlane), **Thomas Edison** (USA teadlane/leiutaja), **Söör Isaac Newton** (Inglise teadlane), **Nikola Tesla** (Horvaatia teadlane/leiutaja), **Henry Ford** (USA Ford Motors'i asutaja) **jt.**

Poliitikud, riigiametnikud ja aktivistid

Susan B. Anthony (USA naisõiguslaste juht), **Mahatma Gandhi** (India rahvusliikumise juht), **Coretta Scott King** (Ameerika inimõiguste eest võitleva liikumise aktivist ja juht, Martin Luther King Jr'i naine), **Sloveenia president Janez Drnovsek**, **Dr. A. P. J. Abdul Kalam** (India president), **Dr. Manmohan Singh** (India peaminister), **Dennis J. Kucinich** (USA Kongressi liige), **jt.**

Näitlejad, filminäitlejad ja TV-staarid

Pamela Anderson (USA näitleja), **Ashley Judd** (USA näitleja), **Brigitte Bardot** (Prantsuse näitleja), **John Cleese** (Inglise näitleja), **David Duchovny** (USA näitleja), **Danny Devito** (USA näitleja), **Cameron Diaz** (USA näitleja), **Richard Gere** (USA näitleja), **Daryl Hannah** (USA näitleja), **Dustin Hoffman** (USA näitleja), **Katie Holmes** (USA näitleja), **Steve Martin** (USA näitleja), **Demi Moore** (USA näitleja), **Ian McKellen** (Inglise näitleja), **Tobey Maguire** (USA näitleja), **Paul Newman** (USA näitleja), **Brad Pitt** (USA näitleja), **Gwyneth Paltrow** (USA näitleja), **Joaquin Phoenix** (USA näitleja), **Steven Seagal** (USA näitleja), **Brooke Shields** (USA modell/näitleja), **Jerry Seinfeld** (USA näitleja), **Naomi Watts** (USA näitleja), **Kate Winslet** (Inglise näitleja), **jt.**

Popstaarid ja muusikud

Joan Baez (USA folgilaulja), **George Harrison** (Inglise muusik, Beatles'i liige), **Paul McCartney** (Inglise muusik, Beatles'i liige), **Ringo Starr** (Inglise muusik, Beatles'i liige), **Bob Dylan** (USA muusik), **Michael Jackson** (USA popstaar), **Morrissey** (Inglise laulja), **Olivia Newton John** (Inglise-Austraalia laulja), **Sinead O'Connor** (Iiri laulja), **Pink** (USA laulja), **Prince** (USA popstaar), **Justin Timberlake** (USA poplaulja), **Tina Turner** (USA popstaar), **Shania Twain** (Kanada laulja), **Vanessa Williams** (USA poplaulja), **jt.**

Sportlased

Billie Jean King (USA tennisšempion), **Bill Walton** (USA korvpallimängija), **Carl Lewis** (USA üheksakordne olümpiavõitja), **Edwin C. Moses** (USA kahekordne olümpiavõitja), **Elena Walendzik** (Saksa poksitšempion), **Alexander Dargatz** (Saksa sportlane, tšempion kulturismis, arst), **jt.**

Modellid

Christie Brinkley (USA supermodell), **Christy Turlington** (USA supermodell), **jt.**

jne. <http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip>