

Вестон А. Прайс. "Питание и физическая дегенерация", 1939 г.

Предисловие к первому изданию.

В том, что зубы у дикарей или иначе, людей, живущих в примитивных условиях, находятся в прекрасном состоянии, нет ничего нового. Также не новость то, что большинство индивидов современной цивилизации имеют никудашные зубы, которые начинают разрушаться ещё до того как полностью выросли, а зубной кариес зачастую сопровождается заболеваниями ротовой полости и другими нарастающими ухудшениями. Разумеется, это служило причиной беспокойства целого поколения стоматологов. Изучению причин зубного кариеса было посвящено много скрупулезных исследований и экспериментов, однако, не думаю, что найдется хоть один автор, способный заявить, что это проблема решена. В любом случае, стоматологи постоянно заняты сверлением и пломбированием наших зубов. Собранные сведения прекрасным образом демонстрируют, что зубной кариес, в большинстве случаев, связан с недостаточным питанием и нарушениями в диете.

Мы уже давно осведомлены о том, что дикари имеют превосходные зубы, а современный человек имеет ужасные зубы, однако мы упорно пытаемся понять, почему наши зубы так плохи, даже не стараясь узнать, почему же они хороши у примитивных народностей. Др. Вестон Прайс кажется единственным человеком, который объединяет знания о вероятных причинах заболеваний зубов с изучением традиций питания, которые ведут к здоровым зубам.

Эрнест А. Хутон, Гарвардский университет, 1938.

Предисловие к четвертому изданию, 1970.

За последние два столетия естественная плодородность наших почв быстро уменьшалась. Ранее, когда урожай переставал устраивать земледельцев, они бросали свои фермы и переселялись на свободные территории. Позже применение компоста, состоящего из остатков растений или отходов животных, а также чередование культур на одной территории были эффективны по поддержанию плодородности почвы. Ещё позже рост использования искусственных удобрений с высоким содержанием азота позволил получать один урожай за другим, не оставляя земли под паром (не засевая) – обычай, который ускорял размножение организмов, живущих в почве, что, в свою очередь, увеличивало содержание питательных веществ в ней. Зачастую против своего желания современный фермер вынужден растить монокультуру, применять искусственные удобрения, пестициды, гербициды и механизацию, чтобы выжить под бременем налогов и инфляции. В результате мы получаем урожай ради «количества», а не «качества» и нарастающее разрушение ценной поверхностной почвы и минеральных запасов. Наши магазины заполнены привлекательными, но практически безвкусными фруктами и овощами. Содержание протеина в пшенице и других зерновых неуклонно падает; а этот показатель является надежным индексом урожайности почвы. Животная пища – птица и дичь - претерпевают аналогичные изменения. Птиц обычно содержат в тесных клетках, а их питание ограничено тем, что дадут люди. В результате птицы имеют цирроз печени, а качество яиц не отличается полноценностью. Птицы и животные часто получают антибиотики, лекарства для щитовидной железы и гормоны, которые ведут к бесплодию, отекам, размягчению тканей. Цель такого питания – получить больший вес при меньших затратах корма. Преимущества для производителя очевидны, для потребителя же весьма сомнительны.

В настоящее время люди всё больше подвергаются воздействию тысяч химических веществ из воздуха, пищи и воды. Кроме того, мы принимаем разнообразные лекарства.

Химические вещества включают пищевые добавки, пестициды, гербициды, нитраты и промышленные отходы современной индустрии, такие как каменноугольная смола, её производные, и другие синтетические компоненты, абсолютно чужеродные нашему организму.

Долго сохраняющиеся, хлорсодержащие углеводородные пестициды, такие как ДДТ (dichlorodiphenyltrichloroethane, дихлородифенилтрихлорэтан), даже проникли в нашу пищевую цепочку. В некоторых областях гербициды (препараты, препятствующие росту растений, например, сорняков) 2, 4 - D, и 2, 4, 5 - T, загрязненные высокотоксичными и тератогенными 3, 4, 6, 7 - тетрахло-р-дифензодиоксином, попали в нашу пищу и воду. Это относится и к другим хлорсодержащим дифенилам, являющимися продуктами современной индустрии. Такие компоненты могут представлять больше опасности, чем ДДТ.

Элементы ДДТ и сходных химических веществ можно обнаружить у всех живых существ от Арктики до Антарктики, включая фитопланктон, который не только является основной едой для всех рыб, но и производит большую часть кислорода, необходимого для жизни всего живого. Такие химические вещества накапливаются, поднимаясь по пищевой цепочке до позвоночных. Пеликаны и белоголовые орланы находятся под угрозой вымирания, так как под влиянием ДДТ скорлупа их яиц стала недостаточно прочна. За аномальной мягкостью скорлупы следует патологически быстрое разрушение половых гормонов. В результате высиживающие яйца матери разбивают яйца до того, как из них вылупятся птенцы. Многие другие птицы могут разделить схожую судьбу. Схожие процессы могут возникнуть и у млекопитающих, с отличающимися, но, возможно, необратимыми изменениями репродуктивной системы. Не исключено, что наши переживания о «всплеске рождаемости» несколько преждевременны.

Исследования д-ра Прайса наглядно показывают, что произошло с примитивными народами всего мира, отказавшимися от первобытной мудрости, которая поддерживала их здоровье на протяжении многих поколений. В нашем урбанизированном обществе основы здорового питания практически полностью утрачены. Надеемся, что наследие д-ра Прайса сможет побудить отдельных специалистов медиков и стоматологов применять его открытия на клиническом уровне. А они, в свою очередь, смогут найти публику более восприимчивую, чем в прошлом.

Нам не повернуть время вспять: мы не можем полностью вернуться к образу жизни наших праотцов, которые всегда имели свежую пищу и плодородную почву. Тем не менее, мы можем и мы должны сделать всё возможное, чтобы использовать базовые знания, но в измененном виде. Мы можем исправить совершенные ошибки и потому предлагаю для размышления следующее:

1. Уменьшить объемы промышленных выбросов, включая фтористые соединения, загрязняющие наши воздух, воду и пищу.
2. Немедленно запретить использование непроверенных пищевых добавок. Свести к абсолютному минимуму употребление проверенных добавок и признанных безвредными.
3. Как можно скорее прекратить использование долгосохраняющихся пестицидов и гербицидов, если только не доказана их безопасность. Запретить продажу таких пестицидов для домашнего использования. Изучать иные способы борьбы с насекомыми-паразитами и сорняками, включая улучшение почвы. Хорошо питающиеся растения более устойчивы к сорнякам и плесени.
4. Предупредить население о том, что все нефтехимические продукты, встречаемые в пище, воде, воздухе, пестицидах, косметике, моющих средствах, лекарствах и т.д. - потенциально опасны для всего живого. Сообщить, что чем меньше контактов с такими продуктами, тем лучше.
5. Предоставить населению доступ к фундаментальным знаниям о правильном питании.

Если мы хотим выжить, такие знания должны прививаться людям, начиная с детского сада. Примитивная мудрость говорит нам, что рождение нормальных, здоровых детей зависит от оптимального питания родителей не только во время беременности, но и до зачатия. Наиболее важно кормление грудью и оно должно сопровождаться питанием матери полноценной сырой и необработанной пищей. Хорошая костная система, хорошие мышцы, привлекательная кожа, эндокринная система, здоровая печень, хорошие репродуктивные возможности, хороший разум и хорошая внешность зависят от хорошего питания. Необходимо знать, что питательная пища - не значит дорогая (даже сейчас питание русских крестьян состоит в основном из овощного супа, грубого ржаного хлеба и, иногда, мяса. Сообщается, что их здоровье и зубы находятся в прекрасном состоянии).

6. Использовать городские отходы в качестве удобрений: возвращать в почву органические вещества, минералы и микроэлементы, уменьшать использование синтетических удобрений, содержащих большое количество азота, который загрязняет нашу воду и пищу. Демонстрировать фермерам, что такой подход экономически оправдан.

7. Выращивать пищу для качества, а не количества. Пища, богатая протеинами, витаминами и минералами имеет большую ценность, чем та, что богата калориями, но содержит меньше питательных веществ. Калории сами по себе недостаточны.

8. Кроме изучения питательной ценности пищи, которое многие люди вряд ли предпримут, следовать простым шагам, доступным для каждого. Если было бы возможным опубликовать и повсеместно использовать следующие правила, немедленный эффект не заставил бы себя ждать:

А) Уменьшить потребление сахара в любом виде к абсолютному минимуму

Б) Избегать потребление белого хлеба. Употреблять только цельнозерновой хлеб, приготовленный из свежесмолотой муки, без добавления химических консервантов. (Производство такого хлеба потребует содержание мельницы и пекарни в каждом небольшом сообществе людей). Употреблять коричневый рис вместо белого, шлифованного. Эти простые изменения в пищевых привычках приведут к большому употреблению протеина, комплекса витамина В, минералов и витамина Е. Последний только недавно был признан необходимым для мужчин. (Становится страшно при мысли о тоннах этих жизненно необходимых питательных веществ, которые были экстрагированы из нашей пищи и отданы на корм животным за последнее столетие).

В) Когда возможно, следует использовать только свежие фрукты, овощи, зеленые листья салата-латука и другие растения с зелеными листьями, такие как кресс водяной (жеруха), выращенные на плодородной почве без использования инсектицидов. Обычные фрукты употреблять без кожуры из-за возможного содержания в ней остатков инсектицидов. Тщательно мыть овощи по этой же причине. Поощрять разведение собственных садов. Замороженные или консервированные овощи и фрукты питательны, но менее желательны к употреблению. Готовьте на пару или слегка отваривайте овощи, которые не употребляют сырыми, и сохраняйте этот овощной отвар для супа или коктейля с томатным соком.

Г) Ростки фасоли, люцерны и другие бобовые содержат необходимое количество питательных веществ и свободны от загрязнений. Они должны быть на каждой кухне. Представляется разумным употреблять до 60 и более процентов в необработанном виде.

Д) Избегать несвежих жиров и пищи, приготовленной на повторно используемом масле, такой как картофельные чипсы, картофель-фри и т.п. Наблюдения Роберта С. Форда показывают, что употребление именно прогорклых жиров, а не просто животных жиров,

является одной из причин атеросклероза. Источником прогорклых жиров могут быть такие продукты, как хлеб, крекеры, выпечка и готовые завтраки, приготовленные из рафинированной муки.

Глава 1 Почему следует идти за мудростью к примитивным народам.

Некоторые примитивные народности сумели избежать ряда проблем, с которыми сталкивается современное общество; их методы и знания могут помочь современному человеку решать эти проблемы. Многие примитивные народности привычно используют определенные предупредительные меры в решении важнейших жизненных проблем.

Автор прибег к поиску определяющих факторов среди оставшихся примитивных народностей, ввиду невозможности выделить их в нашем современном обществе или применить лабораторные методы на задействованный клинический материал. Их можно было выделить только в примитивных группах.

В следующих главах я представил описания некоторых народностей, находящихся на примитивной стадии развития, и их окружения, и, для сравнительного изучения, описания членов примитивных племен, которые находились в контакте с представителями современного белого населения. Я записал влияния этих контактов, как сумму физических изменений и изменений характера, и провел исследование факторов, которые подвергли изменениям саму среду обитания. Таким способом было необходимо изучить большое количество примитивных групп и окружающую их среду. Советую читателю держать в уме относительное влияние различий в расах, высот и широт, температурной среды обитания, а также схожесть реакции этих примитивных групп на контакт с нашей современной цивилизацией. Цель такого изучения – тщательно отобрать данные, которые можно применить для коррекции некоторых аспектов дегенерации современного общества, таких как разрушение зубов, общая физическая дегенерация, деформации лица и челюсти (зубной дуги), изменения характера. Эти данные будут полезны для предотвращения гибели и деформации современных наций, для повышения сопротивляемости инфекционным болезням, а также для уменьшения числа внутриутробных нарушений. Последнее включает такие состояния, как умственная отсталость, вызванная нарушениями мозга в утробном периоде, и ведущая к нарушениям от небольшого отставания до аномалий характера.

Представленные данные показывают уровень склонности к кариесу (разрушению зубов) в каждой изолированной примитивной группе, и в противовес этому, уровень склонности у модернизированных народностей из той же местности. В книге будет представлено обобщение изменений в окружающей среде, связанных с изменениями иммунитета и восприимчивости. Так, данные показывают среднее увеличение склонности к кариесу в 35 раз. Похожие контрасты представлены относительно случаев деформаций лица и челюсти среди примитивных и современных народностей.

Читатель может иметь определенные предубеждения, т.к. многие заявления в книге идут вразрез с общепринятым мнением. Я предлагаю помедлить с выводами до тех пор, пока читатель не применит новый подход в изучении физического и ментального состояния членов своей семьи, своих братьев и сестер, членов их семей, и в итоге, масс людей, встречаемых на работе и на улице. Практически каждый, кто начинает изучать данную область, будет удивлен, что такие очевидные признаки снижения эффективности репродуктивной системы касаются напрямую каждого из нас, но до сих пор не записаны и не изучены.

Перед тем, как начать исследование, видится важным сформировать мыслительный образ физического совершенства, основанного на наблюдении за различными примитивными группами, и с этим мериллом или, иначе, стандартом нормальности, наблюдать наше современное состояние. Возможно, придется иначе взглянуть на привычные убеждения, например, такие как: то, что внешность зависит от

наследственности, а отклонения вызваны смешением рас. Если так, то почему последний ребенок в большой семье имеет больше заболеваний и часто имеет отклонения в форме лица; или почему эти изменения чаще проявляются у поздних детей даже в семье одной расы, но где родители усвоили современные традиции питания?

Отметим, что было трудно выделить и проследить причины легко заметных физических отклонений, дефекты развития мозга, влияющие на разум и характер, ещё более трудноопределимы, а определить причины умственной дегенерации представляется крайне сложным. Многие из этого ранее находилось в зоне изучения психиатрии, но сейчас быстро переходит в область анатомии и физиологии.

Тот вклад ушедших культур, который соответствует нашим современным традициям принимается с минимальным количеством вопросов. Однако большая часть прежнего опыта отвергается из-за предубеждения к мудрости так называемых дикарей. Некоторые читатели могут испытать такую реакцию относительно опыта примитивных народностей, описанных в последующих главах.

Автор полностью понимает, что его труд не является традиционным; но раз уж наши ортодоксальные теории не могут спасти нас, мы имеем право пересмотреть их, чтобы привести в соответствие с законами Природы. Необходимо следовать природе, а не традициям. Очевидно, примитивные народности поняли её язык лучше, чем наше современное общество. Даже примитивные народы сталкиваются с нашими болезнями, принимая современный способ питания. Фактов, подтверждающих данное заявление великое множество, часть из них приведена на страницах данной книги. Иллюстрации в книге выбраны из многих тысяч кадров, имеющихся у автора. Только фотографии могут рассказать многое, и, как говорится, одна иллюстрация стоит тысячи слов.

Так как вопрос применения опыта примитивных народностей к нашим современным нуждам затрагивает не только работников здравоохранения и диетологов, но и педагогов, и социальных работников, материал излагается без технических деталей.

Хотя многие из изученных примитивных народностей продолжают преуспевать на одной и той же территории в течение тысяч лет, наша американская популяция замечает ухудшения в рамках нескольких столетий, а в отдельных областях - и в рамках десятилетий. В районах, где наблюдается дегенерация, сократилась численность животных. Приходящий в упадок индивид не может восстановить себя, но он может уменьшить прогрессирующее падение в следующем поколении, или может значительно улучшить это поколение, применяя опыт примитивных народностей. По костным остаткам можно судить, что ни одна эпоха за долгую историю всего человечества не знала такой ужасной дегенерации зубов и костей, как в коротком современном периоде. Может Природа отвергает нашу хваленую культуру и просит вернуться более послушных дикарей? Альтернативой видится полный пересмотр наших привычек, в соответствии с определяющими факторами Природы.

Мышление также физиологично, как и пищеварение, а эмбриональные нарушения мозга также физиологичны, как косолапость. Вероятно, и то, и другое вызвано сниженной репродуктивной способностью родителей. Природа, имеющая огромное множество образцов состояний человека, показывает, что такие недостатки вызваны неадекватным питанием родителей, поздними или многочисленными беременностями, и, таким образом, показывает путь для исцеления. Вслед за успешными примитивными народностями мы тоже можем обеспечивать адекватным питанием взрослых и растущее поколение, а также регулировать перегрузки. Мы, повторяя опыт примитивных, можем создать программы для обучения растущего поколения, знакомящие их с требованиями Природы задолго до возникновения стресса и критических ситуаций. Для этого может потребоваться широкомасштабная программа для обучения дома и в классе, особенно для мальчиков и девочек старших классов. И это будет соответствовать опыту многих примитивных народностей, о которых пойдет речь ниже.

Если в сегодняшнем обществе мы имеем людей с серьезными отклонениями, частично или полностью вызванными нарушениями у родителей, и нуждающихся в дополнительном уходе, то кто должен нести за это ответственность? Должны мы передать эту проблему обществу, которое произвело таких несоциальных индивидов в результате тяжелых родов или обитания в депрессивной окружающей среде? Только ли общество может разрешать производить на свет физических и умственных калек?

Очевидно, многие примитивные народности предотвращали искажения, что находит отражение в несоциальных действиях. Если так, не могло бы и современное общество делать нечто подобное, изучая и принимая наследие, создаваемое примитивными народами в течение веков?

Природа использует особый язык, не имея ключа к которому, всё сказанное напоминает бессмысленные иероглифы. С верными же ключами этот язык становится ясной историей народов и отдельных людей. Сейчас мы получаем информацию о расовых и персональных заболеваниях современного человека, который не обращает внимания на предостережения. Примитивные народности имели некоторые из ключей к языку Природы и успешно их использовали, избегая многих проблем современного общества. Следующие главы содержат множество замечательных примеров из жизни примитивных народностей. Они представлены с надеждой, что будут полезны для создания программы по освобождению человечества от ряда проблем, часто встречающихся в современном обществе, а также для предотвращения нарушений у будущих поколений цивилизованных людей.

Глава 2. Прогрессирующая дегенерация современной цивилизации.

То, что физическое состояние современного человека ухудшается, подчеркивалось многими видными социологами и другими учеными. То, что уровень дегенерации быстро прогрессирует, служит причиной большой озабоченности, особенно учитывая прогресс современной науки в самых различных областях.

Др. Алексис Каррель пишет в своей монографии «Человек. Неизвестное»:

Медицина далека от того, чтобы уменьшить страдания человека, несмотря на все старания уверить нас в обратном. Безусловно, значительно сократился уровень смертности от инфекционных заболеваний. Но шанс умереть от дегенеративного заболевания тоже повысился.

Проанализировав сокращения эпидемий инфекционных заболеваний, он продолжает:

Число болезней, имеющих бактериальную причину, значительно сократилось... Однако, несмотря на триумф медицинской науки, проблема исчезновения болезней как таковых далека от решения. Современный человек очень хрупок. Миллион сто тысяч человек вынуждены оказывать медицинскую помощь 120 миллионам пациентов. Каждый год в США возникает 100 миллионов заболеваний – легких или серьезных. 700 000 коек заняты каждый день в больницах страны... Медицинская помощь, во всех своих формах, обходится примерно в \$ 3 500 000 000 ежегодно. Похоже, человеческий организм становится более восприимчивым к дегенеративным заболеваниям.

Разные государственные организации США сообщают о состоянии здоровья нации в рамках определенных этапов программ в области здравоохранения. Общие проблемы здоровья были тщательно изучены и изложены главным хирургом государственной службы здравоохранения США, др-м Парраном. (Surgeon General of the United States Public Health Service). Вероятно никто, кроме руководителя такой важной государственной организации, не осведомлен лучше о состоянии здоровья нации.

В недавнем отчете правительству и местным властям он представил данные, собранные различными отделами госслужащих. Отчет включает данные о состоянии здоровья всех групп, составляющих население США – информацию о здоровье и

экономическом положении 2 660 000 человек, живущих в различных областях, сообществах и с разным уровнем дохода. Данные представлены отдельно по каждой возрастной группе. Следующие утверждения исходят из предположения, что в число 2 660 000 входят представители всех групп, и, соответственно, могут быть применены ко всему населению:

Каждый день один из двадцати человек болен настолько, что не может посещать школу или работу и выполнять свои повседневные обязанности.

Каждый мужчина, женщина и ребенок (в среднем) нетрудоспособны 10 дней в году. Средний подросток проводит в постели из-за болезни 7 дней в году, средний пожилой человек - 35.

2,5 миллиона человек (42% от 6 миллионов больных в каждый отдельно взятый день) страдают от хронических заболеваний – заболеваний сердца, сосудов, ревматизма и нервных заболеваний.

65 000 человек абсолютно глухи, более 75 000 человек глухонемые, 200 000 не имеют кисти или руки, стопы или ноги; 300 000 имеют повреждения позвоночника; 500 000 слепы; 1 000 000 являются инвалидами.

Два человека с крайне низким уровнем дохода (Relief family) (годовой доход менее 1000 дол на всю семью) недееспособны неделю и более на каждого одного человека с более высоким доходом.

Только один из 250 глав семей в группе дохода более 2000 дол на семью не может найти работу из-за хронических заболеваний. В беднейших семьях один из 20 глав семей недееспособен.

В беднейших семьях и семьях с низким доходом люди болеют дольше, и зачастую, чаще, чем в более обеспеченных семьях. Они реже обращаются к врачам. Но бедняки, особенно в больших городах, обычно остаются в больницах дольше, чем их более обеспеченные соседи.

Заключение доктора Паррана:

Плохое питание, плохие жилищные условия, вредная работа и нестабильность трудового рынка прямо влияют на возникновение проблем со здоровьем.

Из отчета ясно, что люди из группы пенсионного возраста, проводящие в постели 35 дней в году, больны одну десятую часть всего времени. Те из нас, кому посчастливилось болеть совсем немного, обеспокоены данным фактом, т.к. он говорит о значительном страдании и вынужденном бездействии. Становится ясным, что такой высокий уровень заболеваемости ложится тяжелым бременем на тех, кто в данный момент здоров. Ещё одной проблемой является резкий рост числа людей, страдающих от рака и заболеваний сердца.

Департамент общественного здравоохранения в Нью-Йорке опубликовал статистику, которая показывает неуклонное увеличение числа случаев болезней сердца за период с 1907 по 1936 год. Они увеличились по сравнению с 203,7 случаев на 100 000 в 1907 году до 327,2 на 100 000 в 1936 году. Это представляет собой увеличение на 60%. Количество случаев рака увеличилось на 90% с 1907 до 1936 года.

Тот факт, что это серьезная проблема вырождения современной цивилизации не только в Соединенных Штатах, был прокомментирован подробно во многих странах. Сэр Арбутнот Лэйн (Arbuthnot Lane), один из выдающихся хирургов Англии заявил следующее:

«Длительный опыт работы хирургом привел меня к заключению о том, что в современном образе жизни есть что-то фундаментально неверное, и я уверен, пока современные традиции питания и отношения к здоровью остаются неизменными, социальный упадок и ухудшение состояния всей нации неизбежны».

Зубной кариес или разрушение зубов сегодня встречается у так называемых, цивилизованных людей, чаще, чем любое другое заболевание.

В Соединенных Штатах, Англии и Европе исследование групп, состоящих из нескольких миллионов людей, выявило тот факт, что от 85 до 100 процентов людей в различных общинах страдают от этого заболевания. С точки зрения ущерба здоровью, это один из самых серьезных дополнительных факторов, по причине влияния на все части организма.

Доктор Earnest A. Hooton из Гарвардского университета подчеркнул важность орального сепсиса и задачи остановить разрушение зубов. В заключение главы VII в своей недавней книге "Apes, Men and Morons" (5), он заявляет следующее:

Я твердо убежден в том, что здоровье человечества поставлено на карту, и что, если не будут приняты меры к предупреждению заболеваний зубов и их деформаций, ход человеческой эволюции приведет к вымиранию.

Факты говорят, что зубы человека стали, возможно под влиянием цивилизации, очагами инфекций, которые подрывают здоровье всего организма и что дегенеративные тенденции в развитии проявились в современном человеке до такой степени, что наши челюсти стали слишком маленькими для зубов, и что, как следствие, функциональность зубов часто полностью или почти нарушена.

Обсуждая стратегию развития стоматологии, д-р Эрнест Хутон из Гарвардского университета утверждает:

«... Стоматолог должен стать агентом разумного контроля эволюции человека, по крайней мере в той части, которая касается питания и диеты. Давайте обратимся к безграмотным дикарям, изучим их способ питания и станем мудрее. Давайте перестанем притворяться, заявляя, что зубная паста и зубная щетка важнее обувной щетки и гуталина. С нашей едой мы имеем соответствующие зубы».

Историки неоднократно отмечали прекрасное состояние зубов у дикарей, включая человеческие группы, предшествующие современному человеку. В то время как зубной кариес встречался у разных видов животных, зубы человека были практически лишены этого недуга. Отсутствие разрушения зубов было отличительной чертой человека, поэтому многие специалисты считают проблемы с зубами исключительно современным заболеванием.

Dryer, (6), при обсуждении кариеса зубов у доисторических южноафриканцев, говорит следующее:

В одной небольшой коллекции зубы из черепов, полученных в Matjes River Shelter (голоцен) не было ни малейших признаков кариеса зубов. Таким образом, это подтверждает опыт европейских антропологов, что кариес является сравнительно современной болезнью, и что нет никаких черепов, с помощью которых это заболевание было бы расценено как древнее.

Желание выявить причины зубного кариеса послужило причиной исследований, описанных ниже. В современном мире крайне трудно найти большую группу людей с относительно высокой устойчивостью к зубному кариесу. Среди остатков примитивных народностей был предпринят поиск контрольных групп, а также были изучены их контакты с современной цивилизацией, с целью отметить изменения, связанные со снижением иммунитета. Вероятно, некоторые проблемы современного общества, в первую очередь, причины зубного кариеса, были неверно поняты не только обычными людьми, но и специалистами по медицине и стоматологии.

Проблемы коррекции изменений зубного свода и, таким образом, улучшения формы лица, выделяются в отдельную специальность стоматологии, известную, как «ортодонтия». На сегодняшний день имеется масса литературы, касающаяся изменений формы лица. Основным фактором деформаций лица многие специалисты считают смешение рас и народов, радикально отличающихся по строению лица. Также считается, что скученность зубов вызвана наследственными факторами, когда наследуются крупные зубы одного родителя и мелкая костная структура второго и т.о. человек будет иметь зубной свод слишком маленький для имеющихся зубов.

В качестве более общего объяснения некоторым типам деформации, особенно выпиранию верхних зубов над нижними, приводится привычка сосать палец, что может способствовать выдвиганию верхнего зубного свода вперед и нижнего назад.

Сопутствующими факторами называют проблемы со сном и особенности дыхания. На эти факторы и была возложена большая часть вины. Проблема формы лица, строения тела, в том числе строения зубной дуги, не только отдельных индивидуумов, но и рас, были определены антропологами как законы развития. Они предположили, что изменения в физическом типе могут происходить только за счет влияния изменений в окружающей среде, которые повлияли на большое число поколений. Важно принимать во внимание эту точку зрения, т.к. последующие главы содержат описания многочисленных изменений в физической форме, которые регулярно происходили в различных расовых группах даже в течение первых поколений после того как родители стали употреблять продукты современной цивилизации.

Многие современные авторы осознают и подчеркивают серьезность умственной и моральной дегенерации.

Laird сделал обзор под названием "The Tail That Wags the Nation,"(7), в котором он заявляет:

в среднем по стране уровень общей способности снижается с каждым поколением. Избирательный бюллетень должен быть ограничен гражданам, способным заботиться о себе? Один из четырех этого не может.... Каждое поколение видит снижение американского среднего уровня общей способности.

Laird в анализе нашей текущей ситуации подчеркнул очень важную фазу. Подчеркивая, что вырождение не ограничено определенными областями, он поднимает вопрос относительно того, играют ли местные условия в областях важную роль в скорости и степени, до которой имело место вырождение. Он говорит далее, (7) хотя мы могли бы привести в пример любой из двух десятков штатов, мы сначала упомянем Вермонт, потому что это место, изученное доктором Pearce Bailey. Он писал, что "можно с уверенностью предположить, что есть по крайней мере 30 дефективных на 1000 в Вермонте с мышлением восьмилетних, и 300 на 1000 отсталых людей, имеющих явно низкий интеллект. Другими словами, почти треть населения этого штата требует некоторого надзора."

Проблема снижения интеллекта и его места в нашей современной концепции телесных заболеваний не была связана с физическим состоянием, как связаны лучше понятия дегенеративные процессы, с их прямым отношением к больному органу, но был вообще не связан с болезнями и травмами каких-то органов.

Edward Lee Thorndike из Колумбийского университета говорит, что "мышление столь же биологический процесс, как пищеварение". Это означает, что нарушения в способности мыслить непосредственно связано с дефектом в мозге.

Бёрт К., в течение длительного времени проводивший обширные изучения проблем детей, отстающих в умственном развитии и малолетних преступников Лондона, делает следующие выводы о причинах отставания у детей:

И в Лондоне, и в Бирмингеме 60-70 процентов (отстающих) с рождения относятся к «ограниченной» категории населения... В большинстве случаев причина умственных нарушений лежит в общей неполноценности интеллектуальных способностей, зачастую врожденную и передаваемую по наследству.

В исследованиях, посвященных причинам умственной неполноценности и склонности к криминалу, практически все авторы указывают на неясность происхождения этих причин. Бёрт указывает, что «создается ощущение, что склонность к преступлениям передается как инфекционное заболевание, восприимчивость к которому проявляется в период половой зрелости, или же сама половая зрелость несет собой эту предрасположенность». Он подчеркивает связь между умственной и физической неполноценностью:

Многие правонарушители не отличаются крепким здоровьем, они хилы и болезненны. Хронические нарушения нравственности настолько часто ассоциируются с хроническими нарушениями здоровья, что многие специалисты склонны утверждать, что преступность – это заболевание, или, по крайней мере, симптом заболевания, требующий доктора, нежели судью, пиллюлю, а не кнут.

Бокль Г., в эпохальном труде «История Цивилизации», подводя итоги многолетним изучением, приходит к следующим важным заключениям:

2. История, а особенно статистика подтверждают, что действия человека подчиняются тем же законам, что действуют во всем физическом мире.

3. Климат, почва, пища и другие свойства Природы являются основными источниками интеллектуального прогресса.

6. Религия, литература, правительство – даже в лучшем понимании – продукты, но не источники цивилизации.

В поисках причин дегенерации человеческого лица и проблем зубов, я не смог выработать единого подхода к указанным вопросам, изучая больных индивидов и пораженные ткани. В двухтомной работе «Инфекции ротовой полости» я детально описывал проведенные исследования, чтобы пролить свет на эту проблему. Полученные данные отчетливо показали, что причину заболеваний надо искать не в поврежденных тканях, нежелательное состояние зубов – это скорее результат отсутствия чего-либо, нежели присутствия чего-то лишнего.

Это однозначно подталкивало меня к необходимости найти группы индивидов, отличающихся отличным здоровьем и способных послужить в качестве контрольных групп. Для обнаружения таких групп, я решил изучить примитивные народности, свободные от дегенеративных процессов, чтобы выяснить, что же есть у них такого, чего нет у нас. Эти полевые исследования приводили меня в разные уголки планеты на протяжении многих лет. Следующие главы описывают мои изучения примитивных групп – в состоянии защиты посредством изоляции от современного мира и в состоянии контакта с ним.

Глава 3 Изолированные и современные швейцарцы.

Для изучения пищи, произведенной в горных районах, с предполагаемой более высокой питательной ценностью, что подтверждается низким уровнем заболеваний, включая разрушение зубов, я провел ряд изучений в Швейцарии в 1931 и 1932 годах. Я хотел найти группы швейцарцев, живущих в такой среде, где физическая изоляция побудила бы их питаться продуктами местного производства. Представители правительства Швейцарии, к которым мы обратились за помощью, предупредили, что найти такие группы будет непросто.

Однако, благодаря завершению строительства тоннеля Лешберг (Loetschberg), длиной 11 миль и строительству железной дороги через долину Леченталь, на уровне приблизительно мили над уровнем моря, стало возможным изучить группу из примерно 2000 человек. Изучение проходило незадолго до 1931 года. Практически всё, в чем нуждались люди долины, за исключением некоторых вещей, например, морской соли, веками производилось в самой долине.

Люди, живущие в этой долине, насчитывают в своей истории более дюжины веков. Архитектура их деревянных построек, некоторым из которых уже много сотен лет, отличается любовью к простоте и рационализму. Можно заметить их склонность к духовным и культурным ценностям, нежели к материальным. Эти люди никогда не были завоеваны, хотя предпринималось множество попыток занять долину. Кроме расщелины, через которую река течет в долину Роны, долина Леченталь практически полностью закрыта тремя высокими горными цепями, обычно покрытыми снегом. Частые оползни делают проход через узкое горлышко опасным или совсем невозможным многие месяцы в

году.



Рис.1 Beautiful Loetschental Valley about a mile above sea level. About two thousand Swiss live here. In 1932 no deaths had occurred from tuberculosis in the history of the valley.

На высоте долине Леченталь зима длинная, а лето короткое, но красивое и сопровождается быстрым и буйным ростом всего живого. Луга благоухают альпийскими цветами, фиалками всевозможных цветов, которые цветут всё лето.

Люди Лечентальской долины составляют сообщество из двух тысяч человек, а по сути мир в себе. У них нет ни врача, ни стоматолога, потому что в них они практически не нуждаются; они не имеют полицейских или тюрем, также за ненадобностью. Их одежда сделана вручную из прочной шерсти овец.

Долина производит не только одежду, но и практически всё, что нужно для питания. Во всей Европе жители долины отличаются лучшим здоровьем. Это подтверждается тем фактом, что многие из швейцарских стражников Ватикана в Риме, которыми восхищается весь мир и гордится Швейцария, родом из этой или других альпийских долин. Несмотря на то, что туберкулез является одним из самых серьезных заболеваний Швейцарии, в долине не было выявлено ни одного случая.

Люди живут скоплениями в нескольких деревушках вдоль берега реки. Возделываемая земля, используется для получения сена на корм скоту зимой и для выращивания ржи людям. Земли простираются до самых гор, покрытых лесом. Леса заботливо охраняются, потому что они очень нужны, чтобы сберечь деревушки от лавин снега и камней.

В долине действует прекрасная система образования – сочетание наставлений и практической работы. Все дети ходят в школу шесть месяцев в году, а другие шесть месяцев помогают родителям в фермерстве и молочном производстве. Школьная система находится под прямым контролем Католической Церкви. Девочек также обучают вязанию, покраске и производству одежды. Прядение шерсти и производство одежды – основное занятие женщин зимой.

Чтобы носить грузы по склонам гор не используются ни лошади, ни повозки. Все тяжести переносят на спине, а для этого люди имеют особо крепкие сердца. Здесь мы впервые скажем о качестве зубов и развитии лица, которые связаны с прекрасным здоровьем и отличной работой сердца. Я проводил изучения взрослых, а также мальчиков и девочек в 1931 году, и получал образцы пищи, особенно молочной продукции, которую присылали дважды в месяц, летом и зимой. Продукты тестировались на содержание витаминов и минеральных веществ, особенно, жирорастворимых активаторов. Образцы показали высокое содержание витаминов, значительно выше, чем магазинные образцы молочной продукции Америки и Европы, а также других районов Швейцарии.

Сено косится для кормления скота зимой, и это сено очень быстро растет. Химические анализы в моей лаборатории показали, что качество этого сена значительно превышает качество подножного корма или хранимой травы. Практически в каждом доме

долины есть коза или корова или и то и другое. Летом скот пасется на высоких пастбищах и следует за отступающим снегом, оставляя нижние земли для выращивания ржи и сена. Вспахивание земель происходит вручную, так как в долине нет ни плугов, ни тяглогового скота.

В долине выращивают некоторые огородные культуры, в основном зелень для употребления летом. Коровы, проводящие теплое лето на зеленых пастбищах около ледников, вырабатывают много питательного молока. Молоко является важной частью летнего урожая. Пока мужчины и мальчики заняты на уборке сена и ржи, женщины и маленькие дети ходят за скотом, доя коров и делая из молока сыр для употребления зимой. Этот сыр содержит натуральные жиры масла и минералы, являясь важным источником жизни зимой. Местные жители ценят высокое качество июньского масла, и сами не зная почему, отдают ему должное уважение.

Питание людей долины Леченталь, особенно растущих мальчиков и девочек, состоит в основном из куска цельнозернового ржаного хлеба и ломтя летнего сыра (по толщине такого же как хлеб), которые запивают свежим козьим или коровьим молоком. Мясо едят примерно раз в неделю. В свете новых знаний об активизирующих субстанциях, включающих витамины, и относительной ценности пищи для снабжения организма минералами, становится понятно, почему местные жители имеют здоровые тела и крепкие зубы. Среднее потребление жирорастворимых активаторов, а также кальция и фосфора у этих детей значительно превышает среднее потребление у американских детей.

Выносливость позволяет этим детям играть и проказничать без шапок и обуви, даже на холодном ветру, когда под ногами течет вода с ледников, в погоду, когда мы надеваем дождевики и хотим повыше поднять воротник. Среди всех детей, придерживающихся традиционной диеты из ржаного хлеба и молочных продуктов, уровень кариеса на человека составлял 0,3. Т.е. в среднем приходилось осмотреть три человека, чтобы найти один дефектный молочный или постоянный зуб. Возраст осмотренных детей был от 7 до 16 лет.

Людям долины Леченталь нет нужды запираить двери, девиз их жизни: «один за всех и все за одного». Насколько отличается уровень жизни и широта души в так называемом цивилизованном мире, где ценность жизни измеряется золотом и деньгами, даже если для получения этого надо обмануть или украсть.

Немедленно возникает вопрос – нет ли особых витаминов и минералов, которые не только формируют здоровое физическое тело, но и создают умы и сердца, отличающиеся особой человечностью, когда материальные ценности жизни становятся вторичны. В последующих главах мы увидим, что так оно и есть.

Предметом наших поисков была информация о здоровье тела и прочности зубов, о нормальном развитии лица и зубного свода, чтобы через анализ употребляемой пищи понять секрет отличного здоровья и передать эти знания другим людям, чтобы освободить их от основных заболеваний, разрушения зубов и их последствий. Эти изучения включали не только физический осмотр зубов, фотографирование объектов, запись многочисленных данных, химический анализ образцов пищи, сбор подробной информации о ежедневном меню, но также и сбор образцов слюны для анализа. Химический анализ слюны использовался для тестирования недавно разработанной процедуры оценки устойчивости к зубному кариесу для конкретного человека в конкретный период времени. Эта процедура описана в последующих главах. Образцы слюны сохранялись добавлением формалина, в количестве одного процента от объема слюны.

Надеюсь, эти дети будут повторно осмотрены в следующих годах, для сравнительного изучения влияния изменений в местных пищевых программах. Некоторые изменения уже имеют место быть. Так в 1932 году появилась современная пекарня, производящая белый хлеб и разнообразную продукцию из рафинированной муки.

Я расспрашивал множество людей на предмет дальнейшего изучения групп, живущих в изоляции из-за условий окружающей среды, и решил исследовать некоторые

высокогорные долины Альп между долиной Рон и Италией, что и было проделано в 1932 году. Кантон Вале (Wallis) граничит с жителями, говорящими на французском языке на западе, на итальянском с южной стороны и на немецком со стороны востока и севера. В качестве гида и переводчика в Вале меня сопровождали Др. Альфред Гизе и Др. Адольф Рус.

Наша первая экспедиция была в долину Висп, огромное ущелье, к югу от реки Рон, в свою очередь разделяющееся на два других ущелья – район Саас Фе и окрестности горы Маттерхорн, пик, возвышающийся над другими заснеженными вершинами, обозримый со всех сторон и представляющий собой одно из самых притягательных зрелищ мира. Нельзя говорить о красоте Альп, пока вы не видели Маттерхорн.

Мы сошли с железной дороги в городе Св. Николас и через пять часов пути оказались в изолированном поселении Грачен на восточном берегу реки Маттервисп. Это поселение находится в удивительной изоляции из-за своей труднодоступности.

Обследование детей показало, что только 2,3 зуба из каждых ста подвержены влиянию кариеса.

Выносливость этих людей может быть отлично проиллюстрирована примером 62летней женщины, которая тащила огромное количество ржи на своей спине на высоте 5000 футов. Мы встретились с ней позже и в разговоре выяснили, что она была очень крепка физически и прекрасно сохранилась. Она познакомила нас со своими внуками, которые также отличались крепким здоровьем и правильным развитием лица.

Рожь настолько ценна, что даже при транспортировке колоски заворачивают в ткань, чтобы ни одно зернышко не было потеряно. Зерна потрошатся вручную и мелются на каменных мельничках. Ранее помол осуществлялся вручную, но недавно на помощь пришли водные турбины. Используется только цельнозерновая мука. Каждый дом по очереди пользуется общей в сообществе печью. Каждая семья выпекает цельнозерновой ржаной хлеб сразу на месяц.

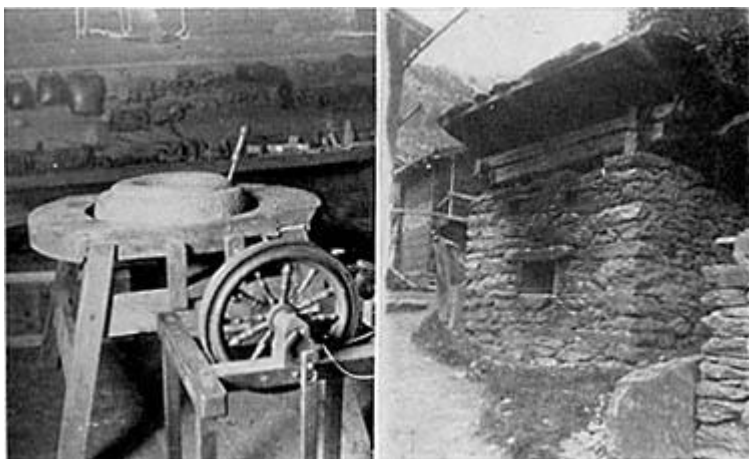


FIG. 2. For centuries the natives ground their rye in this type of hand mill. This community bake-oven for whole rye bread is passing.

Из Грачена мы вернулись в город Св. Николас и оттуда отправились на поезде в деревушку Виспертерминен, находящуюся на восточной части гор над рекой Висп. Это сообщество состоит из 1600 человек, живущих на укрытом выступе, высоко над долиной реки. Открывающийся вид поистине прекрасен. Это место, чтобы остановиться и задуматься.

Разнообразие климата варьируется летом от тропических температур днем до минусовых температур с яростными бурями на горных вершинах ночью. Это место, где человек может встретить все превратности судьбы.

Деревня состоит из традиционных шале, расположенных по склону горы. Церковь стоит отдельно как маяк, её видно со всех направлений. Виспертерминен наслаждается

своей изолированностью и возможностью вести примитивную социальную жизнь. Нас встретил президент деревни, он же попросил позвать всех детей в здание школы, чтобы мы могли провести наши исследования. Осмотр включал внешнее наблюдение зубов и физического состояния детей, в особенности лица и зубного свода, фотографирование, забор образцов слюны, а также детальное описание питания. В дополнение мы получили образцы пищи для химического анализа.

Люди Виспертерминена обладают уникальным отличием – имеют земли в нижней части гор, на которых возделывают виноградники для производства вина. Это самые высокогорные виноградники в Европе. Они растут на берегах, которые обычно такие крутые, что люди удивляются, как земледельцы или сборщики винограда способны удержаться на ногах. Каждый участок имеет канаву около нижней части для задержания почвы, которая смывается вниз, и эту землю уносят обратно в корзинах на самый верх. Всё делается вручную. Виноградники снабжают жителей дополнительным питанием в виде вина, которое содержит витамины и минералы, чего мы не обнаружили у жителей Лечентала и Грачена.

Это дополнительное питание является важным источником витамина С. Интересным в изучении разрушения зубов в Виспертерминене было то, что это дополнительное питание не уменьшило число кариесов и не привело к лучшему состоянию тканей ротовой полости, по сравнению с изученными ранее. В каждой сотне осмотренных зубов 5,2 были подвержены тому или иному разрушению. В этой местности питание также состояло из ржи, из молочных продуктов, мяса один раз в неделю и небольшого числа картофеля. Ограниченный набор зелений овощей употреблялся летом. Существует обычай убивать овцу и раздавать мясо нескольким семьям, тем самым, обеспечивая каждую семью мясом раз в неделю, обычно в воскресенье. Кости и прочие остатки туши овцы сохраняются для приготовления супа в течение недели. Дети получают козье молоко летом, когда коровы пасутся высоко в горах. Определенные жители деревни отправляются на пастбища вслед за коровами для производства сыра на зиму.

Любой восхитится прекрасным физическим развитием и моральными качествами этих крепких горцев, которых Природа создала благодаря подходящему питанию и подходящей окружающей среде. Безусловно, это достаточное подтверждение тому, что готовые завтраки надо избегать, так как они выделяют кислоты, которые приводят к разрушению зубов и другим заболеваниям, включая повышенную кислотность слюны и крови. Наблюдая за образом жизни детей в этом альпийском заповеднике, легко заметны отличия от лиц, порожденных современной цивилизацией – лиц болезненных и даже деформированных.

И видя красоту детских лиц, развитых на примитивной пище Природы, появляется немедленное желание сделать такое возможным и для нашей цивилизации.

Снова и снова мы осматривали молодых мужчин и женщин и находили, что в определенный момент их жизни разрушение зубов начиналось, но внезапно прекращалось, однако, в период стресса некоторые зубы могли быть потеряны. Когда мы спрашивали у этих людей, не случилось ли им покинуть своих горных поселений, и в каком возрасте это было, они обычно отвечали, что в восемнадцать или двадцать лет они уезжали в то или иное место и проводили там год или два. Они утверждали, что до того как уехать или после возвращения у них не было проблем с зубами, но что они потеряли некоторые зубы за короткий промежуток времени вдали от дома.

В это время д-ру Руссу пришлось покинуть нашу группу, но д-р Гизе продолжил совместное путешествие в долину Анивье, находящуюся также в южной части долины Рон. В этом месте мы снова обнаружили сообщества, живущие по соседству, но если в первом был стойкий иммунитет к разрушению зубов, то во втором число кариесов было весьма значительно.

Деревня Айер лежит в красивой долине, ближе к уровню ледников. Она до сих пор достаточно примитивна, хотя недавно правительство построило туда дорогу, чтобы в

случае необходимости оказать военную помощь. В этом красивом месте, бывшем в изоляции до недавних пор, мы обнаружили высокий иммунитет к разрушению зубов. Только 2,3 из сотни осмотренных зубов подверглись разрушению. И снова люди здесь жили, питаясь рожью и молочными продуктами. Интересно, повторится ли здесь та же история через несколько лет, когда из-за развития дорог особый иммунитет может быть утерян. Обычно, вслед за постройкой дорог и туннелей, прибывают и машины торговцев современной едой, которая начинает своё разрушительное действие.

Подтверждение этому трагическому факту можно было видеть и при постройке железной дороги до Висо (Vissoie) в этой долине несколько лет назад. В этом месте современная еда стала доступна. Расстояние между деревнями Айер и Висо – примерно час ходьбы. Однако, число возникновения кариеса у детей в Висо составило 20,2 из ста осмотренных зубов, в то время как в Айер всего 2,3. У нас была уникальная возможность изучить изменения, произошедшие со сменой питания. С приходом транспорта и открытия магазинов, людям стала доступна белая мука, выпечка из неё, сладости, такие как джемы, мармелад, желе, сахар и сиропы – всё, продается за молочные продукты местного производства, сыры и рожь, содержащие большое количество минералов. С появлением денег становится возможным покупка готовой одежды и других новинок, которые скоро перейдут в разряд необходимости.

Сообщается, что практически у всех черепов, эксгумированных в долине Рона, а также практически по всей Швейцарии, имеют практически здоровые зубы, в то время как у недавно похороненных людей зубы были сильно поражены кариесом или вообще отсутствовали.



FIG. 3. Нормальное развитие лица и зубных дуг при натуральном питании родителей и их детей. Обратите внимание на хорошо развитые ноздри.

Было важным провести изучения в других населенных пунктах, находящимися на высоте, схожей с предыдущими четырьмя сообществами, жители которых определенно отличались устойчивостью к зубным заболеваниям. Для сравнительного изучения в следующем месте должна обязательно присутствовать современная еда. Мы выбрали курорт с мировой известностью, место, где можно найти лучшие достижения современной науки и производства. Это место называется Сант-Мориц. Сант-Мориц находится в юго-восточной части Швейцарии, недалеко от истока Дуная. Этот всемирно известный водный курорт привлекает туристов со всех континентов для зимнего и летнего отдыха, для наслаждения видами горных озер, заснеженных вершин, склонов гор, покрытыми лесами, кристально чистой атмосферой и обилием солнечных лучей.

Мы уже немного знаем о красоте, которая ожидает нас впереди. Трудно ожидать увидеть такой современный город, как Сант-Мориц, на высоте немного более мили и с достопримечательностями в виде хорошего климата, прекрасных видов и чистого воздуха. Мы выехали из местности, где практически все носят одежду домашнего производства, а оказались там, где в моде английские прогулочные пальто и самые элегантные женские наряды. Сразу можно было заметить отличия от примитивных сообществ: у детей нет таких прекрасно развитых лиц, и люди в целом не показывают признаки крепкого физического здоровья.

Благодаря великодушью д-ра Вильяма Барри, местного стоматолога, мы были приглашены расположиться в одном из школьных зданий для изучения детей. Сразу стали очевидными некоторые факторы. Зубы детей были чистыми и блестящими, красноречиво свидетельствуя о тщательном выполнении инструкций к современным приспособлениям для профилактики ротовой полости. Десны и зубы выглядели лучше, без налета и зубного камня. Вероятно, сочетание прекрасного климата и лучших новинок профилактической науки должны давать 100% защиту от разрушения зубов. Однако, у детей от 8 до 15 лет, 29,5 процентов зубов были подвержены влиянию кариеса. Наше изучение каждого случая включало внимательный осмотр ротовой полости, фотографии зубов и лица, получение образцов слюны для химического анализа и изучение программы питания. В большинстве случаев, питание было целиком модернизировано, и единственный ребенок, у которого не было разрушения зубов, питался натуральной пищей – цельнозерновым ржаным хлебом и различными молочными продуктами.

В Главе 15 представлено детальное описание различий химических компонентов пищи, которая способствует укреплению иммунитета и, наоборот, восприимчивости к болезням.

Сант-Мориц – это типичное альпийское сообщество. Однако, хорошо обеспечиваемое современными продуктами питания – изобилием изделий из белой муки, мармелада, джемов, консервированных овощей, конфет и фруктов – все из которых привозят извне. Только небольшое количество овощей выращивается локально. Мы наблюдали несколько детей, чьи родители не уходили от примитивных принципов питания, и без исключения такие дети были устойчивы к зубному кариесу.

Швейцария отличается официальными работами по изучению случаев зубного кариеса в различных районах страны. В северных и западных районах, а также в районе у озера Констанц, 100 процентов взрослого населения подвержено зубному кариесу. Практически во всех других густонаселенных районах Швейцарии, от 95 до 98 процентов населения страдают от разрушения зубов. Было особо интересно провести сравнительный анализ образцов слюны и пищевой программы, а также физический осмотр детей, живущих по близости озера Констанц, где случаи возникновения кариесов составляют 100 процентов. Благодаря стараниям д-ра Ганса Эггендергера, Директора Здравоохранения этого района, мы получили возможность провести свои исследования.

Мы получили возможность изучить группы обычных детей. Мы обнаружили хорошо организованную работу в школах для улучшения здоровья детей – игры на

свежем воздухе, под лучами солнца. Так как главная проблема, вероятно, связанная с питанием, это зубной кариес, то лечат его с помощью лучей солнца. Группы мальчиков и девочек занимаются спортом на специальных площадках. Площадки представляют собой открытые лужайки, по соседству с лесистыми холмами, которые дают защиту и изоляцию, чтобы позволить детям играть в купальниках и нагуливать аппетит. Однако предлагаемая еда по большей части представлена из современного меню. Были проведены изучения зубов, показавшие, что одна четверть всех зубов у растущих мальчиков и девочек уже подвержена влиянию кариеса и только 4 процента детей избежали разрушения зубов. Некоторые постоянные зубы этих детей разрушены до уровня десны, что, безусловно, сильно сказывается на внешнем виде.

Ещё одно отличие от сообществ, живущих в изоляции и имеющих нормальное развитие лица – это неравномерное расположение зубов, сужение зубного свода и другие деформации лица.



Fig. 4. In the modernized districts of Switzerland tooth decay is rampant. The girl, upper left, is sixteen and the one to the right is younger. They use white bread and sweets liberally. The two children below have very badly formed dental arches with crowding of the teeth. this deformity is not due to heredity.

Многие живущие в современных районах имеют на лицах шрамы, показывающие на прорыв наружу гнойников инфицированных зубов. Такие шрамы оставляют следы на лице на всю жизнь.

Говоря об источнике молочной продукции, мы были удивлены отсутствием коров на просторах Швейцарии, которые составляют большую часть ландшафта страны. Действительно, можно увидеть много молочных ферм или производств, но самих коров нигде не видно. Спрашивая объяснения этому, я обнаружил, что большое количество молока может быть получено от коров, находящихся в стойлах в период высокой производительности. Разумеется, в большинстве случаев это была необходимость, вызванная потребностью сохранить урожай для зимнего кормления самих же коров. Обычно в таких местах коров выпускают на пастбища только осенью, когда урожай уже собран.

Среди детей Сант-Морица дети с наименьшим числом кариеса на человека употребляли молочные продукты в большом количестве. Всего 11 процентов осмотренных там детей употребляли молоко, в то время как в районах, где дети имели иммунитет к разрушению зубов, молоко пили все 100 процентов. Практически каждый ребенок Сант-Морица ел белый хлеб.

Потому как большинство коров густонаселенных районов Швейцарии содержалось в стойлах, а дети пили молоко лишь иногда, я задался вопросом – как же используется полученное молоко. Многочисленные уличные вывески с названиями брендов молочного шоколада дали одно предположение. Этот шоколад является одной из важных составляющих экспорта, а в качестве напитка входит в рацион многих людей в разных странах. Шоколад является источником энергии, в первую очередь, благодаря сахару и какао, которые, смешиваясь с молоком, значительно уменьшают содержание минералов, взамен на энергетические факторы, выражаемые в калориях.

Ранее предполагалось, что зубной кариес, так часто возникающих во многих районах Швейцарии, был вызван низким содержанием йода в корме животных и другой пище, из-за дефицита йода в почве. Большое число людей из прежних поколений страдало различными заболеваниями щитовидной железы. То, что нехватка йода – не причина заболеваний подтверждается тем, что количество зубных кариесов ничуть не уменьшилось, в то время как проблема с йодом была решена путем введения йода в питание растущих детей. Не особо помог и дополнительный загар, источник витамина D. А также добавление лимона при выпечке хлеба.

Я приложил усилия, чтобы открыть клинику в соседнем с Херисау городе, с целью продемонстрировать на примере группы детей то, что зубной кариес можно контролировать с помощью простой корректировки питания. Интересный случай произошел в связи с отбором детей в экспериментальную группу. Когда родителей попросили разрешить своим детям раз в день есть то, что рекомендовано в соответствии с разработками моей клиники в Кливленде, они возразили, что нет смысла сохранять зубы девочкам. Девочкам лучше было удалить все зубы и поставить искусственные до того, как они выйдут замуж, потому что если не сделать этого до замужества, они останутся без зубов после него...

Когда я спрашивал представителей государственных организаций об основных заболеваниях в Швейцарии, мне ответили, что самая распространенная болезнь – зубной кариес, а следующая по частоте случаев – это туберкулез, и что обе болезни относительно молоды в этой стране.

Когда я посетил известного сторонника гелиотерапии (солнцетерапии), д-ра Роллиера, я был поражен успехом применения гелиотерапии в лечении нелегочного туберкулеза. Он сказал, что под его личным наблюдением было не менее 3,5 тысяч человек. И когда я спросил, сколько из них были из изолированных альпийских долин, он ответил, ни одного.

Я обращался в некоторые клиники Швейцарии с вопросом о связи возникновения зубного кариеса и туберкулеза. В полученных отчетах я заметил явную взаимосвязь этих двух болезней. Аналогичные заключения будут получены в других исследованиях в других частях мира.

Приведенная выше краткая информация об исследованиях в Швейцарии демонстрирует, что изолированные группы, употребляющие местную натуральную еду имеют практически полный естественный иммунитет к зубному кариесу, и что замещение такой примитивной еды современными диетами разрушает этот иммунитет, даже у жителей идеально расположенного Сант-Морица. Мы можем получить важную информацию из результатов изучения пищи, даже без многих лабораторных анализов. Тем не менее, лабораторные изучения показывают те конкретные факторы, которые в первую очередь отвечают за создание иммунитета к зубному кариесу. Эти химические данные обсуждаются в главе 15.

Вестон А. Прайс. "Питание и физическая дегенерация", 1939 г.

Высокий иммунитет к зубному кариесу, отсутствие деформаций зубного свода и лица, крепкое физическое здоровье были обнаружены в районах с физической изоляцией и вынужденным ограничением при выборе продуктов питания. Пища этих людей состояла из большого количества молочных продуктов, цельнозернового ржаного хлеба, в сочетании с растительной пищей и мясом, подаваемом раз в неделю.

Практически у всех жителей современных районов было обнаружено разрушение зубов. У многих были деформации лица или зубного свода и общая склонность к заболеваниям. Их диета ассоциировалась с потреблением рафинированной муки, большого количества сладостей, консервированных продуктов, сладких фруктов, шоколада, и значительным уменьшением потребления молочных продуктов.

Глава 4 Традиционные и современные Кельты

Давно уже ходят истории о великолепном здоровье людей живущих на Внешних Гебридских островах. Дым, просачивающийся сквозь покрытые тростником крыши их "домов по-черному", добавляет фантастичности в описание их домашней жизни и странной окружающей обстановке. Истории включают и описание их на удивление великолепных зубов, их крепкого телосложения и сильного характера. Они, соответственно, являются хорошим примером для изучения проблемы причин возникновения кариеса и современной физической дегенерации. Острова находятся у северо-западного побережья Шотландии и простираются почти до южной части Гренландии. Вид их традиционного дома с покрытой тростником крышей можно увидеть на рис 5:



Традиционный "дом по-черному" на острове Льюис получил свое название из-за дыма от торфа, который жгут для тепла. Великолепное физическое развитие местных

жителей - кельтских рыбаков характеризуется идеальными зубами, правильным овалом лица и правильным прикусом.

Население острова Льюис насчитывает примерно 20 000 жителей и состоит преимущественно из рыбаков, фермеров или овцеводов. В почве острова содержится так мало извести, что на острове почти не растут деревья, кроме нескольких, которые были посажены. Поверхность острова в основном покрыта торфяником, его толщина колеблется от нескольких дюймов до 20 футов. Это топливо. Торф содержит мелкие корешки растительности, которая жила много веков назад. Процесс размножения бактерий там настолько мал, что растительность подвергается гниению очень медленно. Пастбища острова настолько бедны, что там находится очень мало скота, в основном, потому что он должным образом не формируется в процессе взросления и не размножается. В некоторых районах обитает высокогорный скот с длинной и густой шерстью и широкими рогами. Почти весь этот скот привезен на острова извне. Самое большое стадо на острове состоит из несколько дюжин голов на государственной экспериментальной ферме.

Основа еды жителей острова - рыба и овсяные продукты с небольшим количеством ячменя. Овес достаточно хорошо растет на островах и его готовят в виде каши и кексов, которые во многих семьях едят почти с каждым приемом пищи. Рыболовецкий промысел у Внешних Гебридских остров особенно хорош, морепродукты включая омаров, крабов, устриц и кальмаров встречаются в изобилии. Важную роль в питании жителей островов играет запеченная голова трески, фаршированная рубленой печенью трески и овсом. Главный порт острова Льюис называется Сторноуэй с численностью населения 4000 жителей, еще столько же человек или даже больше - это моряки, которые приплывают на выходные. В воскресенье, которое мы провели там, говорили что в порту было 450 больших рыболовецких судов. Большое количество рыбы пакуется там для отправки на иностранные рынки. Закаленные рыбаки часто трудятся с 6 утра до 10 вечера. Изобилие рыбы делает жизнь здесь очень дешевой.

На рисунке 5 можно видеть рыбаков с необыкновенно совершенными зубами. Мы видели их на скамейке для чистки рыбы такими, как вы видите их на изображении, в дождевиках и резиновых сапогах. Мы встретили их еще раз в воскресных нарядах, когда они выполняли важную важную роль в воскресной службе в церкви. Было бы сложно найти более женственный образ, сочетающий высшую степень физического совершенства и более возвышенный идеал, чем эти закаленные погодой труженицы. В их землях частые штормы, частый мокрый снег и обволакивающие пронизывающе холодные туманы. Жизнь полна смысла для сильных характеров, которые учатся воспринимать как обыденность бушующее море и пронзительные снежные бури, представляющие собой накопленную ярость коварной северной Атлантики. Можно подивиться доброте, утонченности и приятности их характера.

Люди живут в так называемых "домах по-черному". Эти дома, крытые соломенной крышей, состоят, как правило, из двух или трех комнат. Стены сделаны из камня и земли, обычно примерно в 5 футов толщиной. В доме, как правило, есть очаг и труба, одна или две внешние двери и очень мало окон. Солома с крыши играет очень важную роль. Она заменяется раз в год в октябре. Старая солома, по мнению жителей, обладает большой ценностью в качестве удобрения для почвы из-за пропитки элементами, получаемыми из торфяного дыма, который можно во всякое время года увидеть просачивающимся сквозь любую часть крыши. Огонь поддерживают именно для этой цели, даже тогда, когда тепло не нужно. Это означает, что требуется огромное количество торфа для поддержания костра для окуливания.

В некоторых домах трубы нет вовсе, потому как предпочтительнее, чтобы дым покидал здание через соломенную крышу. Нередко дым валит через открытое окно или дверь. К

счастью, торф настолько распространен, что может быть получен почти в любых количествах поблизости. Овцы, которые пасутся на покрытой вереском равнине, принадлежат к мелкой породе с черной мордой и обладают удивительной смелостью. Они дают шерсть особо высокого качества, которая, кстати, является источником известного твида Харрис, который ткут в этих небольших "домах по-черному", в основном на острове Харрис.

Мы обратим особое внимание на людей раннего шотландского происхождения, обладающим телосложением, которое может конкурировать с любым другим, которое только можно найти в любой точке мир. Они потомки кельтского, который является их языком сегодня, и для большого процента единственным языком, на котором они говорят. Этот остров имеет только один порт, что означает: большая часть береговой линии по-прежнему обеспечивает примитивные условия жизни, также как и центральная часть острова.

Было большим сюрпризом и, при том, хорошим, обнаружить такие высокие образцы мужественности и женственности, которые существуют среди обитателей этих простых домов с крышами покрытыми соломой, обычно расположенных на открытом пространстве покрытой вереском равнины без единого деревца. Трудно представить более полную изоляцию жизни детей, чем та, что возникает благодаря этим домам, можно восхититься изысканностью, интеллекту и силе характера этих надежных людей. Они возмущаются и, я думаю, справедливо из-за критических и нелестных отзывов об их домах, из-за прикрепившегося к ним названия "домов по-черному". Те несколько домов, которые мы посетили были художественно отделаны чистыми обоями и импровизированными занавесками.

Можно было бы ожидать, что в портовом городе Сторноуэй по выходным очень весело, если не сказать шумно, когда 4000 или 5000 моряков и рыбаков сходят в увольнение на берег с субботы до полуночи воскресенья. Субботним вечером тротуары заполнены счастливыми и беззаботными людьми, но ни шума, ни распития спиртных напитков не наблюдается. По воскресеньям люди собираются вместе в многочисленных церквях. Перед тем как в воскресенье вечером моряки подыдутся на борт своих кораблей, они собираются группами на улице и причале для религиозных песнопений и молитв о безопасности их следующего выхода в море для рыбной ловли. Здесь нельзя купить почтовую марку или открытку, нанять такси или найти открытое увеселительное заведение по воскресеньям. Все почитают воскресенье на острове Льюис. Прекращение любой деятельности - таково соблюдение воскресного дня.

Мало где в мире нравственные стандарты настолько высоки. Интересно, не пронизывающий ли ветер, несущийся к северной Атлантике с побережья Гренландии и Лабрадора, закалил души этих людей и создал в них высокий уровень благородства и возвышенное проявление гуманности. Эти люди - аванпост западной границы Европейского континента.

Точно так же как в Бретани на западном побережье Франции можно увидеть доисторические каменные столбы друидов, символизирующие цивилизацию, которая существовала так давно в прошлом, что не осталось никаких исторических записей, кроме этих монументов. Также здесь мы находим гранитные плиты, на которых эти сильные доисторические души поклонялись своим божествам до того, как были вытеснены в море движущимися на запад кочевыми народами. Когда осознаешь расстояние, на которое тяжелые камни должны были быть перемещены, возможно, на расстояние 20 миль по сложному рельефу, мы можем оценить задачу. Их размер можно оценить, прибавив

глубину, на которую они должны быть вкопаны, чтобы простоять вертикально до наших дней.

Мы рассматриваем в первую очередь физическое развитие людей, а особенно отсутствие у них кариеса зубов. Достаточно только увидеть как они несут торф или наблюдать легкость, с которой женщины в доках носят бадьи с рыбой со стола для очистки на укладку в бочки и признать, что эти люди не только научены работать, но и их физическая крепость соответствует задаче. Настоящее исследование включало стоматологический осмотр, химический анализ слюны, сбор подробных клинических записей, сбор образцов пищи для химических анализов и подробных данных о пищевой ценности.

Сообщение между многими из этих островов очень сложное. Трудно найти более полную изоляцию, чем здесь. Мы пытались добраться до островов Тарансэй и Скапа на западе от острова Харрис, но не могли, так как поездка возможно только на специальном судне с хорошими мореходными качествами, которое отправляется в это путешествие только в определенные моменты прилива и при определенном направлении ветра.

Нам рассказывали, что на одном из этих островов подрастающие мальчики и девочки имеют чрезвычайно высокий иммунитет к кариесу. Их изоляция настолько велика, что девушка 20 лет, которая приехала с острова Тарнасэй на остров Харрис, никогда не видела молока в большем количестве, чем капли. На острове нет молочных животных. Их питание обеспечивается продуктами из овса и рыбой и небольшим количеством растительной пищи. Очень важную часть в питании занимают омары и камбала. Фрукты им практически неизвестны. При том телосложение этих людей поразительно хорошее.

Иногда нам было необходимо нанять опытных моряков со своим судном для специальных рейсов на дальние острова. Моряки придирчиво смотрели на прилив, ветер и небо и определяли сколько времени будет безопасно плыть в определенном направлении при данной скорости прилива и периодичности изменения направления ветра. Некоторые острова изолированы суровыми погодными условиями много месяцев в году.

До недавнего времени острова играли важную роль в китобойной промышленности. Мы посещали китобойную станцию, на тот момент уже не работающую, сюда в глубокую заводь прибуksировали морских громадин.

Зубы растущих мальчиков и девочек, живущих на внутренней территории острова Льюис, в высокой степени совершенны и только у 1,3 на 100 осмотренных есть проявления зубного кариеса.

Важной частью исследования этих островов стали наблюдения на границе цивилизации. Представительную выборку жителей морского портового города Сторноуэй можно увидеть на пристани, они собираются поприветствовать вечернее прибытие кораблей, что является важным событием общественной жизни. Группа в основном состоит из взрослых молодых людей. Из 100 человек в возрасте от 20 до 40 лет 25 уже были со вставными зубами, и гораздо большее количество выглядело бы презентабельнее, если бы они тоже их сделали. Кариес очень распространен в современной части Сторноуэй.

Поскольку важная часть исследования включала определение разнообразия и количества съедобной пищи, было необходимо посетить источники доступные для приобретения продуктов питания в каждом исследуемом городе. В Сторноуэй можно купить кексы, белый хлеб, белый как снег, такой же как можно найти в любом обществе в мире, много других продуктов из белой муки, а также консервированный джем, консервированные

Вестон А. Прайс. "Питание и физическая дегенерация", 1939 г.

овощи, фруктовые соки с сахаром, варенья, кондитерские изделия любых видов выставленные на витринах и прилавках. Эта еда особенно притягательна по двум причинам: из-за большого разнообразия и высокого содержания сахара, по сравнению с традиционным столом.

Разница в физических свойствах жизни детей Сторноуэй и детей, живущих на внутренних территориях острова Льюис, разительна. Мы отыскали семью на противоположном побережье острова, в которой растут два мальчика, изображенных на верхней половине Рисунка 6.

У одного из них идеальные зубы, у второго свирепствующий кариес. Эти мальчики - братья, питающие за одним столом. Старший мальчик с идеальными зубами по-прежнему любит традиционную еду из овсяной муки, овсяных кексов и морепродуктов, с ограниченным количеством молочных продуктов. У младшего мальчика, которого можно видеть слева, обширный зубной кариес. Многие зубы отсутствуют, в том числе и два передних. Он настаивает на употреблении белого хлеба, варенья, сильно сладкого кофе и сладкого шоколада. Его отец, сильно беспокоясь, рассказал, как тяжело этому мальчику вставать утром и идти на работу.



Рисунок 6 сверху: братья, остров Харрис. Младший слева ест современную еду и у него обширный зубной кариес. Брат справа ест национальную еду и у него прекрасные зубы. Обратите внимание на узкое лицо и прикус у младшего. Внизу: типичный обширный зубной кариес современного кельта. Справа: типичные идеальные зубы традиционного кельта.

Одна из грустных историй острова Льюис имеет дело с быстрым распространением туберкулеза. Младшее поколение современной части острова Льюис не обладает такой сопротивляемостью туберкулезу, как их родители. В Сторноуэй был даже построен

специальный госпиталь для быстро растущего количества пациентов с туберкулезом, особенно девушек в возрасте от 20 до 30 лет. Директор рассказал мне с серьезной озабоченностью о скорости с которой эта угроза растет. Относительно немного внимания уделяется изменению в питании как возможному объяснению недостаточной сопротивляемости туберкулезу легких у этого поколения по сравнению с предыдущим. Обвиняют жилищные условия, считается, что дома с соломенными крышами и сильно задымленным воздухом являются способствующим фактором, несмотря на то, что предыдущие поколения были свободны от этого заболевания.

Мне говорили, что случаи туберкулеза встречаются в современных домах так же часто, как и в домах с соломенными крышами. Было особенно интересно наблюдать менталитет местных жителей в отношении домов с соломенными крышами. Снова и снова мы видели новый дом, построенный за старым, люди явно живут в новом, но продолжают поддерживать дым, клубящийся сквозь соломенную крышу старого дома. Когда я спросил об этом, то мне сказал один из ясно мыслящих жителей, что эта солома, впитывающая что-то из дыма, которая потом кладется в почву удваивает рост растений и урожайность зерна. Он указал на два участка зерновых, которые, казалось, подтверждали правоту его утверждения.

Мне было особенно интересно исследование подрастающих мальчиков и девочек в месте под названием Скалплэй на острове Харрис. Остров очень скалистый и только небольшие участки земли пригодны для выпаса скота. В питании детей в этом обществе важную роль играет овсяная каша, выпечка из овса и морепродукты. Исследование подрастающих мальчиков и девочек установило факт, что только один зуб на каждые 100 обследованных когда-либо поражался зубным кариесом. Общее физическое развитие этих детей превосходно, как можно видеть на верхней половине Рисунка 7. Обратите внимание на их широкие лица.



Рисунок 7 сверху: обычные кельтские дети, остров Харрис, питаются овсяной и морской пищей. Обратите внимание на ширину овала лица и ноздрей. Внизу: обычные современные кельты с острова Бардсей. Обратите внимание на узкие овалы лиц и ноздри.

Разительный контраст с детьми из деревни Тарберт, которая является единственным портом острова Харрис, а также местом отправки большого количества известного твида Харрис, который производится на ткацких станках в домах многих фермеров. У детей из Тарберта 32.4 случая кариеса на каждые 100 обследованных зубов. Расстояние между двумя точками не более 10 миль, и там и там есть одинаковые возможности для получения морепродуктов, оба места находятся на побережье. Только последние, однако, имеют доступ к современной еде, его обеспечивает булочная в виде белого хлеба с вареньем, джемом и другими консервированными продуктами.

Я столкнулся с трагедией обширного кариеса у молодого человека и я спросил его относительно планов. Он сказал, что собирается в ближайшее время в Сторноуэй в 6 милях отсюда, где есть врач, который удалит все зубы и сделает зубные протезы. Он сказал, что нет смысла ставить пломбы, потому как все равно их потеряет, таков опыт всех в Тарберте. В таком же плохом состоянии была еще одна молодая девушка.

Через Департамент Зубной инспекции севера Шотландии я узнал еще об одном месте на острове Скай, Эйрс оф Слит, где несколько лет назад в школе из 36 детей не

было зафиксировано ни одного случая кариеса. Мое обследование детей в этом поселении выявило две группы: одну живущую исключительно на современной пище, другую - на традиционной. Живущие на традиционной пище имели 0.7 случаев кариеса на 100 обследованных зубов, тогда как в группе с современным питанием - 16,3, то есть в 23 раза больше.

Этот населенный пункт у моря, только недавно был соединен с внешним миром ежедневным пароходным сообщением, с помощью которого людям доставляется современная еда в большом разнообразии, в том появилась современная булочная-пекарня, осуществляются поставки для магазина консервированных овощей, варенья и джемов. В районе только начался процесс модернизации.

Я исследовал зубы у людей 70-90 лет и кроме расшатывания некоторых зубов из-за инфекции десен, у них почти все зубы были на месте, и существовало очень мало свидетельств тому, что когда-либо у них был кариес. Пожилые люди оплакивали факт, что подрастающее поколение не обладает здоровьем предыдущих поколений. Я спросил, какое у них этому объяснение и они указали на две каменные мукомольные мельницы, которые перемалывали овес для выпечки и каш для их семей и предыдущих поколений сотни лет. Хотя они ценили мельницы высоко, утверждение, что они будут полезны образовательному процессу в Америке заставило их продать мельницы мне. Они рассказали мне с большим участием об ухудшении здоровья в последнее время у молодых людей их района.

Туманный остров Скай, который в прошлом был значительно населен, по-прежнему обладает красивейшим из старинных замков, который принадлежал клану Дувеган. Он принимал участие в романтической жизни принца Чарли. Оснащение замка по-прежнему гордится величием былой славы. Среди реликвий есть рог, им отмерялось количество, которое должен выпить будущий вождь клана перед тем как возглавить руководство клана. Он должен был выпить содержимое объемом 2 литра без остановки. И снова сила характера и мужество отражает тот факт, что хотя было назначено вознаграждение 30000 фунтов за голову принца Чарли, ни один из многих, кто знал место где он прячется не предал его.

После возвращения с Внешних Гебридских островов, я постарался получить официальную информацию от властей, которая касается случаев зубного кариеса и дегенеративных заболеваний во многих районах северной Шотландии. Мне сообщили, что за последние 50 лет средний рост шотландского мужчины в некоторых районах уменьшился на 4 дюйма, и это совпало с общими изменениями от высокого иммунитета к зубному кариесу до потери иммунитета в большей части этого региона. Изучение рынков выявило, что большая часть пищи поставляется в регион в виде муки тонкого помола, консервированных продуктов и сахара. Редко теперь можно увидеть крупный молочный скот. Говорят, что даже у высокогорных животных в тех же районах дела идут не так хорошо, как раньше.

Если отправиться с севера Шотландии на юг в Англию и Уэльс, отмечается увеличение процент людей, которые либо носят зубные протезы, либо нуждаются в них. В некоторых поселениях он достигает 50 % от взрослого населения старше 30 лет. Были сделаны попытки найти людей живущих в первобытных условиях в горах Уэльса, но безуспешно. Нам посоветовали только одно место, в котором есть вероятность найти людей, живущих в первобытных условиях, это остров Бардслэй на северо-западе от Уэльса. Это скалистый и открытый штормам остров с разрушенными стенами старинного замка, население в основном состоит из недавно приехавших колонистов, которым посоветовали переселиться на остров, чтобы заново населить его.

Здесь весьма хорошие пахотные земли, но очень ограниченные пастбища. Раньше остров обеспечивал едой своих обитателей с помощью моря. Этот источник натуральной еды был большей частью замещен белой мукой, вареньями, сахаром, джемом и

консервированной едой. Мы нашли физическое состояние людей очень скверным, практически то же и у подрастающих девочек и мальчиков.

Зубной кариес настолько распространен, что 27.6 из каждых 100 обследованных зубов уже были подвержены кариесу. Он был даже у трехлетних. Из конференции с директором общественного здоровья района я узнал, что туберкулез составляет очень серьезную проблему, не только для жителей этого острова, но и для многих районов северного Уэльса. Это приписывалось снижению защиты людей по неизвестным причинам. Было замечено, что индивиды с обширным зубным кариесом более подвержены туберкулезу легких.

На острове Бардсэй я спрашивал, что стало причиной обнаруженного мной широкого распространения кариеса, мне отвечали что с причиной они знакомы, и это из-за контакта с соленой водой и соленым воздухом. Когда я спрашивал, почему у пожилых людей из некоторых районов, которые всю жизнь прожили на море, никогда не было зубного кариеса, объяснения не было. Эту причину им называли в ответ на их вопросы.

На руинах острова написана очень запоминающаяся история и на лицах людей, которые живут на острове Бардсэй. Мощные стены древних замков свидетельствуют о блеске и силе людей, гордо живущих в прошедших веках. Это также подтверждают монументы на кладбище, но новая эра пришла на остров. Директор общественного здоровья этого района Уэльса, включающего остров Бардсэй, рассказал историю об уменьшении и почти полном исчезновении населения из-за туберкулеза. Он также рассказал, что правительство снова заселило остров 50 молодыми семьями, и грустную историю, как здоровье этих новых поселенцев разрушилось так же быстро, как и у предыдущих жителей.

Фотография семьи из 4 детей внизу на Рисунке 7, на лицах глубоко записана трагическая история. Все они дышат ртом, у каждого обширный кариес. Эти люди - результат модернизации острова, который раньше создавал бодрых детей и крепких как сталь мужчин и женщин. Важно сравнить лица детей острова Бардсэй на Рисунке 7 внизу, с теми кто живет на изолированной территории острова Харрис. Как мы увидим позже, деформация лица еще не достигла максимальной степени до смены зубов и формирования взрослого лица, обычно от 9 до 14 лет. В случае исключительно тяжелых повреждений, впрочем, мы находим это в проявлении в детском лице в период временных или молочных зубов.

Дети, без сомнения, будут еще больше деформированы, когда вырастут постоянные зубы и сформируются взрослые лица. Для нас важно держать в голове эту картинку из-за ее связи с широким распространением туберкулеза, когда мы будем читать следующие главы и выяснять роль, которую играет модернизация в разрушении защиты индивида от инфекционных процессов, включая туберкулез.

На рисунке 6 (внизу слева) молодая девушка с острова Бардсэй. Ей около 17 лет. Ее зубы разрушены кариесом, заболевание затронуло даже передние зубы. Мы ели пищу в доме, где она жила. Она состояла из белого хлеба, масла и варенья, всего привозимого на остров. Разительный контраст с изображением девушки, показанной на рисунке 6 (справа внизу) живущей на острове Льюис, в центральной части. У нее превосходно сформированные челюсти и высокий иммунитет к кариесу. Ее рацион, такой же как и у родителей, овсяная каша, выпечка из овса и рыба, создает здоровых людей. Изменения двух поколений проиллюстрированы маленькой девочкой и ее дедушкой на острове Скай.

Он живет следуя старым порядкам, ему около 80 лет. Он нес на спине урожай с поля, когда я остановил его, чтобы сфотографировать. Он типичный здоровый результат, выросший на натуральных продуктах. У его внуки суженные ноздри и узкое лицо. Ее челюсти деформированы, а зубы скученные. Она дышит ртом. Она является обычным результатом модернизации, после того как ее родители приняли современную покупную еду и отказались от овсяной выпечки, овсяной каши и морепродуктов.



Рисунок 8 слева направо. Эти горшки земли с растущим овсом содержат уменьшающиеся количество прокопченной дымом соломы. Только в первом выросло взрослое растение. Это соответствует поверьям и практике коренных кельтов.

Поскольку фундаментальная часть исследования включает проверку накопленной мудрости традиционных народов, важно что мы изучили дальше смысл использования прокопченной дымом соломы. Старые жители рассказали о серьезном конфликте между ними и представителями официальной медицины, приезжающих на остров. Последние обвиняли дым во внезапном развитии туберкулеза в острой форме, они настаивали чтобы старинный метод был полностью отменен. Для этого правительство выделило серьезную денежную помощь для строительства новых и современных домов.

Опытные местные жители утверждали, что урожай овса не вызреет в этих суровых климатических условиях, если его не удобрить соломой прокопченной дымом. Когда они хотели переехать в новый дом, они не хотели прекращать окуривать дымом овсяную солому, из которой делается крыша для удобрения земли. Я привез прокопченную дымом солому и для химических анализов, и для проверки влияния на рост растений. Это было сделано добавлением разного количества прокопченной дымом соломы в горшки, в которых были посажены семена овса. На рисунке 8 виден результат. Горшок справа демонстрирует результат выращивания овса в песчаной почве, почти как на Внешних Гебридских островах. Овес вырос только до неясно ограниченного состояния.

Чем больше количество соломы добавленной в почву, тем больше приспособляемость растений к тяжелым условиям, так что в последнем горшке слева выросли высокие стебли тяжело нагруженные зерном, которые вызрели за время роста в других изображенных горшках. Химический анализ соломы показал, что она содержит связанный азот и другие элементы, попадающие из дыма, который проходит сквозь солому. Это объясняет уверенность стойких пожилых коренных жителей, которые настаивали, чтобы им разрешили по-прежнему пропитывать дымом солому, даже если они не живут в этих домах.

Рацион питания, способный создать здоровых мужчин и женщин, выносливых мальчиков и девочек обеспечивается жителям этих бесплодных островов, с их ветреным и открытым штормам побережье, в виде рациона из овса в качестве овсяной выпечки и овсяной каши, вместе с рыбой, включая ее некоторые органы и икру. Серьезные дегенеративные изменения следуют при замещении этого рациона на типичный

Вестон А. Прайс. "Питание и физическая дегенерация", 1939 г.

современный рацион, состоящий из белого хлеба, сахара, варений, сиропа, шоколада, кофе, рыбы без внутренних органов, консервированных овощей и яиц.

Глава 5 Традиционные и современные эскимосы



Карта расположения исследованных групп индейцев и эскимосов в Канаде

1. Клевеленд, Охино
2. Индейская резервация 6 Наций в Онтарио
3. Индейская резервация Тускарора, Нью-Йорк
4. Индейская резервация Ванкувера, Бритиш Колумбия
5. Индейская резервация Крейгфлауэр, Виктория, Бритиш Колумбия
6. Скиина Ривер, Бритиш Колумбия
7. Кетчикан, Аляска
8. Врангелл, Аляска
9. Юнау, Аляска
10. Ситка, Аляска
11. Кордова, Аляска
12. Валдес, Аляска
13. Сиурд, Аляска
14. Анкоридж, Аляска
15. Стони Ривер, Аляска
16. Слит Мьют, Аляска
17. Крукд Крик, Аляска
18. Напаимьют, Аляска
19. Безел, Аляска
20. Кокамьют, Аляска
21. Остров Безел, Аляска
22. Холи Кросс, Аляска
23. МакГрес, Аляска
24. Еклунта, Аляска
25. Залив Телеграф, Бритиш Колумбия
26. Индейская резервация озера Диас
27. МакДеймс, Бритиш Колумбия
28. Лиард, Бритиш Колумбия, граница с Юконом
29. Эдонтон, Алберта
30. Уиннипег, Манитоба

31. Индейская резервация Брокен Хед, Манитоба
32. Сиоукс Лукаут, Онтарио
33. Омбабика, Онатрио
34. Торонто, Онтарио
35. Резервация Лореттевил, Квебек
36. Резервация Кауфнавага, Квебек
37. Вергеннес, Вермонт
38. Сарнакский Туберкулезный санаторий, Нью-Йорк
39. Махаук Резервация, Онтарио

Во время расцвета и упадка исторических и доисторических культур, которые оставляли после себя памятники и предметы искусства, последовательно сменяющие друг друга в одном и том же месте, одна культура - эскимосы, живущие и сегодня, представляют собой хороший пример людей Каменного века. Раса Майя исчезла, но оставила памятники. Раса индейцев быстро меняется или исчезает в Северной Америке. Раса эскимосов остается верной модели предков, чтобы представить нам живой пример, что может сделать Природа в создании народа, который может сохраняться тысячелетиями в суровом климате Арктики. Как и индейцы, эскимосы благоденствовали так долго пока не пришли в упадок под воздействием современной цивилизации, но с ней, как и все традиционные народы, они разрушаются и вымирают.

В своем изолированном государстве они показывают пример физического совершенства и безупречных зубов, которых редко достигали другие народы прошлого или настоящего. Нам важно узнать секрет этого великого достижения, так как их строго очерченная жизнь серьезным образом снижает факторы, которые могут играть важную роль в формировании этого совершенства. В этом исследовании мы в основном сосредоточены на характеристиках зубочелюстной системы и формы овала лица, и результатами влияния на них контакта с современной цивилизацией, мы также серьезно рассматриваем их рацион, чтобы из него узнать секреты, которые не только вылечат несчастливые современные или так называемые, цивилизованные народы, но так же, если возможно, обеспечат средства помощи в их сохранении.

Это грустные хроники, что с приходом белого человека, Эскимосы и Индейцы резко теряют и в численности и в физическом совершенстве, подвергаясь болезням белого человека. Только немногие наши проблемы более срочные или более интересные, чем эта, что означает: скоро должно будет найдено средство для предотвращения истребления традиционных американцев. Было подготовлено множество отчетов, касающихся состояния зубов у эскимосов. Несомненно, все они были относительно достоверны для изучаемых групп, которые в основном находились вокруг торговых путей. Понятно, что эти люди не представляли наиболее традиционные группы, которые могут находиться только вне зоны контакта с современной цивилизацией. Проблема заключалась в строгой необходимости в нахождении и изучении эскимосов в изолированных районах. Хотя собачьи упряжки могли стать средством чтобы добраться в зимний период, они не подходили для летнего путешествия.

Благодаря любезности доктора Алексис Хрдлика, который проводил антропологические исследования эскимосов во многих районах Аляски, я узнал что самые традиционные группы находились на юге от Юкона в землях между ним и заливом Бристоль, включая дельту и устье реки Кускокуим. На реке Кускокуим была основана государственная станция, для которой государственный корабль входил в устье Кускокуим для доставки провианта. Он привозил должностных лиц, а не пассажиров. Этот контакт с цивилизацией сделал доступной современную еду для некоторых районов, в основном в месте, в котором корабль причаливал, а именно, Безел. Партия провианта доставляется речным судном с кормовым гребным колесом в поселения, находящиеся выше по реке. Тем не менее, большое количество эскимосов живут между устьями рек

Кукокуим и Юкон, на материке и островах, на расстоянии нескольких сотен миль и имеют контакт с этой едой совсем маленький или вовсе не имеют.

Соответственно, наша программа проведения исследования среди эскимосов в 1933 году требовала путешествий на дальние расстояния в районы, где практически не было никаких транспортных средств, кроме современного самолета. Меня сопровождала и помогала с записями миссис Прайс. Наше путешествие включало пароход до Сиурд на западе Аляски, железная дорога до Анкоридж, дальше был нанят самолет, который доставил нас в различные районы западной и центральной Аляски. Этот самолет также вез наше оборудование для работы "в поле" и доставлял нас в выбранные пункты. Большой горный массив Аляски достигает максимума на величественной горе МакКинли и простирается через Аляску от Алеутского полуострова на юго-западе далеко к сердцу этой обширной территории. Самая высокая гора в Соединенных Штатах - гора Уитни 14 502 фута. Самая высокая гора Канады - гора Логан 19 539 футов. Аляска, однако, хвалится горами, которые выше, чем любая из названных, многие из которых находятся в этой горной цепи. Гора МакКинли высотой 20 300 футов. Нам необходимо было преодолеть этот величественную горную цепь, чтобы добраться до территории, на которой проходили наши исследования. Специальный самолет был оборудован радио связью на прием и передачу и был или мог быть на связи все время со Службой Связи, так же как и с пунктом управления и отделениями Компании. Из-за облаков на выбранном маршруте пилоту пришлось отклониться на 150 миль, чтобы найти маршрут достаточно безоблачный, чтобы удалось пролететь. Кроме этих гор были голые пустынные пространства без признаков жизни людей. Часто встречались американские лоси.

Нашей первой целью было найти, если возможно, племя индейцев, которое, как говорили жило на реке Стони. Они были описаны как очень традиционные. Наш пилот, который хорошо знал этот регион, сказал что это первый раз, когда он приземляется в этом районе. Все люди были заняты ловлей и заготовкой лосося. После сушки рыбы ее коптили несколько часов и затем хранили, чтобы есть зимой. Эти домовитые люди обладали физическими чертами, довольно непохожими на индейцев центральной, южной и восточной Аляски. Из 12 индивидов, которых мы изучили, 10 питаются только местной едой или в основном ей. Среди 288 их зубов, только один зуб был найден, который когда либо страдал кариесом, то есть 0,3%. Двое приехали с реки Кускокуим, притоком которой является река Стони. Там они получали значительное количество "магазинной еды", которую привозили в Кускокуим из Безела. 27% зубов у этих двоих были поражены кариесом.

Затем мы отправились дальше в Слит Мьют на реке Кускокуим, где были найдены 3 индивида, живущих полностью на натуральной пище. Ни у кого из них никогда не было зубного кариеса. 7 других жили частично на натуральной пище, частично на "магазинной еде", и у них присутствует зубной кариес на 12,2% зубов.

В Кругд Криик следующем поселении, были обследованы 8 индивидов и из их 216 зубов - 41 зуб или 18,9% были с кариесом. Все кроме одного жили в основном на "магазинной еде", а у этого индивида кариеса не было.

В Напимьют 16% зубов были подвержены кариесу, но никто из обследованных индивидов не жил полностью на традиционной еде.

Безел - самое большое поселение на Кускокуиме, в дополнение к проживающим белым, здесь много приезжающих эскимосов из близлежащей вокруг тундры. 88 индивидов было обследовано, в основном эскимосы и смешанных кровей. Из их 2490 зубов 11,6% или 281 зуб были подвержены кариесу. Из этих 88 индивидов 27 с 796 зубами жили почти полностью на натуральной пище, и в этой группе только один зуб с кариесом был найден, то есть 0,1%. 40 индивидов жили практически только на современной пище, которая доставляется на государственном грузовом судне. Из их 1094 зубов 252 зуба или 21,1% были с кариесом. 21 индивид жили частично на традиционной еде, частично на "магазинной еде" и из их 600 зубов - 38 зубов или 6,3% были подвержены кариесу.

В Кокамьют на Беринговом море в устье реки Кускокуим было обследовано большое племя очень традиционных эскимосов. Они приехали из находящегося рядом острова Нельсон, района у которого особенно мало контактов с современной цивилизацией. В этой группе 28 индивидов с 820 зубами обнаружен только один зуб или 0,1%, который когда либо подвергался кариесу.

Остров Безел находится на реке Кускокуим. На него приезжают летом эскимосы из тундры чтобы запасти на зиму рыбу. Из 15 индивидов 13 индивидов с 410 зубами жили только на местной еде, и ни один зуб не был поврежден кариесом. Двое приехали из Безеля и из их 60 зубов 21 зуб или 35% были подвержены кариесу.

В различных группах в низовьях реки Кускокуим 72 индивида, которые жили только на естественной пище, из их 2138 зубов только 2 зуба или 0,09% были когда-либо подвержены кариесу. В этом же районе 81 индивид был обследован, они жили в основном на современной пище, и из их 2254 зубов - 394 зуба или 13% были повреждены кариесом. Это отражает увеличение зубного кариеса в 144 раза.

Далее стало желательным изучить район, где контакт с современной пищей из магазина продолжается много лет, для этого выбрали Холи Кросс. Это поселение расположено на реке Юкон, севернее Полярного круга. Уже несколько десятилетий оно контактирует с торговлей Юкона летом. Здесь расположена самая первая и лучше всего организованная Католическая Миссия на Аляске. Все обследованные индивиды обучались в школе связанной с Миссией. Учащиеся приехали с такого далекого севера, как Пойнт Берроу на Северо-Ледовитом океане и с запада - Берингового Пролива. Все, кроме одного, питались современной пищей до того как приехали в Миссию и продолжают ее использовать. Этот один индивид жил только на местной еде до приезда в Миссию и у него нет зубов с кариесом. У 8 индивидов с 224 зубами, которые в основном живут на современной еде, 42 зуба или 18,7% подвержены зубному кариесу. 4 индивида, которые частично жили на традиционной еде, частично на современной, из их 112 зубов - 4 зуба или 3,5% повреждены кариесом.

Интересно, что когда индейцы и эскимосы жили в гармонии, они не смешивались. Эскимосы занимали низовья рек Юкон и Кускокуим и побережье Берингового моря. Индейцы занимали верховья обеих рек. Следующие место выбранное для исследования - МакГрез, который расположен в верховье Кускокуим не далеко от горного массива МакКинли. Это верхняя конечная станция навигации по реке Кускокуим для речного корабля. Самое же главное здесь в факте, что это перевалочный пункт авиакомпании Авиалинии Аляски из Анкориджа или Феирбанкс в Ноум и другие западные точки. Его население состоит из нескольких старателей и рудокопов, которые остались в стране из-за золотой лихорадки. Некоторые из них женились на индейских или эскимосских женщинах. Из 21 индивида только один жил почти полностью на традиционной пище и у нее не было кариеса. 20 жили в основном на привозной еде и из их 527 зубов - 175 зубов или 33,2% были повреждены кариесом.

Среди жителей МакГрез была запоминающаяся семья. Отец - американский горный инженер, который большую часть жизни провел в этой стране. Его жена - очаровательная эскимоска блестящего ума, незаурядная личность. Она родилась в низовьях Кускокуим и относится к традиционным эскимосам. Тогда как доходы с рудника обеспечивают ее семью едой, поставляемой из США, она следует своим привычкам и настаивает на ловле и заготовке лосося в сезон, как важной части своего рациона. Лосось вялится и коптится как это принято в ее народе. Она мать как минимум 20 детей, которых она смогла назвать. Только одиннадцать выжили, несколько умерли от туберкулеза. Несмотря на большие нагрузки ни один зуб не был поражен кариесом. Нижний передний зуб был сломан. Фотография этой женщины изображена на Рисунке 9 (верхний слева). Характеристикой зубов многих эскимосов является большой износ, причину мы сейчас обсудим. Интересно отметить великолепную симметрию ее челюстей. Ее дети, муж и зять живут в основном на современной пище и у этих 8 индивидов с 212 зубами - 87 зубов или 41% повреждены

Вестон А. Прайс. "Питание и физическая дегенерация", 1939 г.

кариесом. Ее старшей живой дочери 22 года. У нее суженная верхняя челюсть и обширный зубной кариес. Другая дочь 16 лет красивая девушка, но ее челюсти узкие. Наш пилот рассказывал о ней, что она настолько сильно увлеклась двигателями самолетов, когда они останавливались в этом месте для обслуживания и дозаправки, что она стала экспертом в настройке и наладке двигателей самолета. Она несомненно унаследовала гениальность от отца, который работает горным инженером. 12 ее зубов повреждены кариесом.

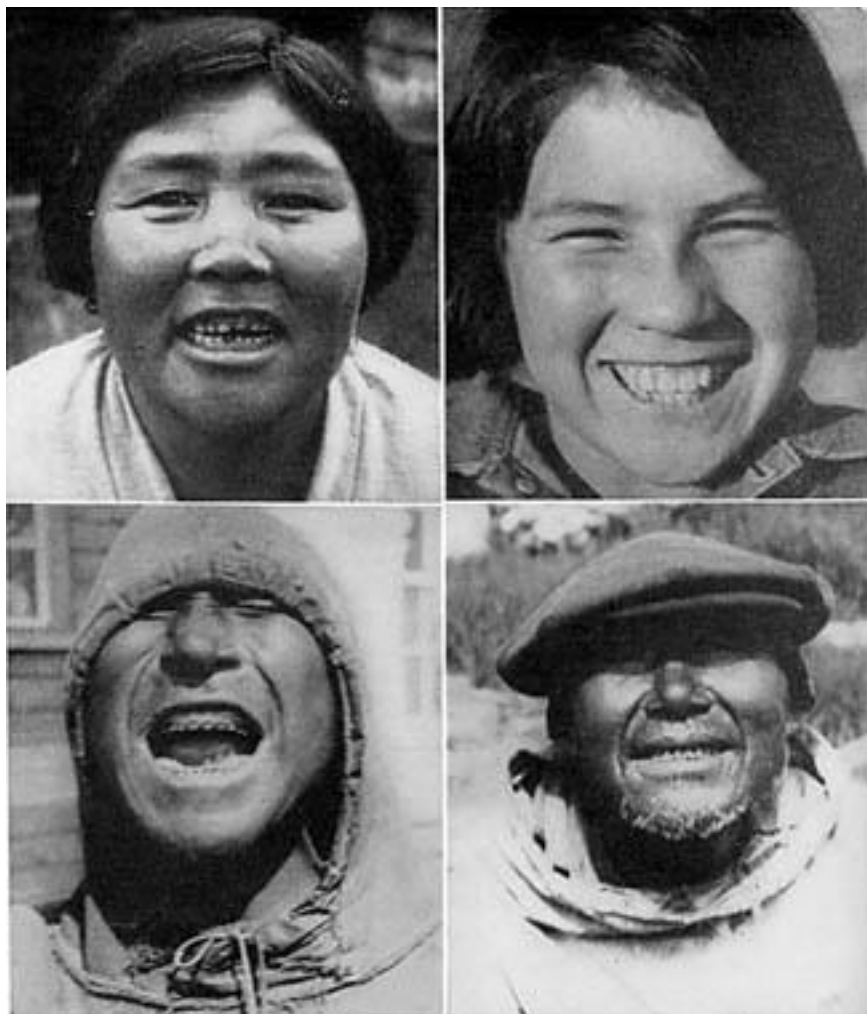


Рисунок 9. Типичные представители местных эскимосов Аляски. Обратите внимание на широкие лица, широкие челюсти и на отсутствие зубного кариеса. Вверху слева: женщина со сломанным нижним зубом. У нее 26 детей и нет зубного кариеса.

Нельзя получить представления о концепции великолепного развития зубов традиционных эскимосов просто узнав, что у них не бывает кариеса. Размер и сила челюстей, ширина лица, сила жевательных мышц - все достигает такого совершенства, которое редко можно увидеть у других народов. Типичный пример приведен на Рисунке 9. Мне рассказали, что средний эскимос может с легкостью нести в каждой руке по 100 фунтов и 100 фунтов в зубах на значительное расстояние. Это иллюстрирует физическое развитие других частей тела такое же, как у челюстей, предполагается что тренировка челюстей - не единственная причина их великолепных зубов, так как превосходное развитие мускулатуры включает все части тела. Предполагалось, что пережевывание грубой пищи, строящее зубы исключительного качества, является важным фактором в формировании иммунитета от кариеса. Как мы видим сейчас, зубы этих индивидов с

превосходным физическим развитием и прекрасной структурой зубов были подвержены кариесу, когда они переходили с традиционной пищи на современную.

Много было сказано в литературе о чрезмерном износе зубов у эскимосов, который в случае с женщинами приписывали жеванию кожи в процессе дубления. Интересно, что у многих обследованных процесс стачивания зубов затрагивал коронку на глубину, на которой у многих находится полость зуба, но не было ни одного случая открытой полости зуба. Они всегда были заполнены вторичным дентином. Это важно, так как наше новейшее знание указывает, что с химическим составом их еды, как мы можем ожидать, вторичный дентин будет формироваться в полости зуба как в процессе который возникает у многих индивидов с рационом усиленным минералами и едой обеспечивающей активацию. У одного старого эскимоса был шрам на нижней губе, который возник из-за прокалывания для ношения украшений, как это принято в его племени. Я обнаружил традиционные племена в разных частях света с такими опознавательными знаками.

Основная верхняя одежда, которую носят эскимосы традиционных групп, состоит из парки с капюшоном, который одевается через голову и завязывается вокруг шеи резинкой, вторая резинка регулирует размер отверстия, открывающего лицо, когда капюшон поднят. Летом ее делают из ткани или кожи без меха. Образцы представлены на Рисунке 9. И снова заметим, что зубы сильно стертые.



Рисунок 10. Это традиционные матери с Аляски растят сильных и крепких детей. Матери не страдают зубным кариесом.

Из-за открытости ветрам с Берингового моря, даже летом многие женщины ходят в мехах. Обычные мать и ребенок в теплой одежде изображены на рисунке 10. Эскимоски одновременно и художницы и мастерицы в шитье. Они используют мех разных цветов для украшения одежды. Эти женщины создают художественные украшения резьбой по кости из зубов моржей или бивням мамонтов, которые бродили по тундре десятки тысячелетий назад. Серьги - традиционные украшения эскимосских женщин. Зубы этой матери без преувеличений два ряда жемчуга. Важно отметить ширину челюстей. Очень впечатляет великолепное здоровье детей, показанных на Рисунке 10. При нашем общении мы никогда не слышали плача эскимосских детей, кроме как в случаях голода или испуга от присутствия посторонних людей. У женщин всегда много молока и грудное вскармливание проходит нормально и продолжается без проблем до года. У мам абсолютно не было зубного кариеса и мне рассказали, что у эскимосских детей не бывает трудностей при прорезывании зубов.



Рисунок 11 Когда традиционные эскимосы Аляски получают еду белых людей возникает зубной кариес. Часто возникает сильное истечение гноя. Во многих районах зубоврачебная помощь недоступна и страдания острые и длительные.

Совершенство зубочелюстной системы эскимосов подтверждают также черепа найденные в разных частях Аляски.

Можно было бы ожидать, что настолько прекрасно сформированные зубы обладают таким высоким иммунитетом к кариесу, что их гордые владельцы никогда не будут потревожены зубным кариесом. К сожалению, это не так, это факт огромной важности в развитии нашей современной теории о причинах зубного кариеса. Как только эти взрослые эскимосы меняют свою еду на нашу современную еду, которую мы обсудим в Главе 15, они часто получают распространенный зубной кариес и страдают очень сильно. Это ясно проиллюстрировано на Рисунке 11. Зубы этих эскимосов серьезно разрушены зубным кариесом. Они живут на современной еде и представляют типичный пример большого количества тех, кто контактирует с портами Берингового моря. Их бедственное положение часто становится трагическим, так как в этих районах отсутствуют зубные врачи.

Типичный эффект модернизации показан на подрастающей девочке в случае в котором центральные резцы и 16 остальных зубов повреждены зубным кариесом. У 64% ее зубов имеется кариес.

Нет зубных врачей в западной Аляске на севере или западе от Анкориджа, который находится около южного побережья, кроме Фаирбанка, который как Анкоридж, в сотнях километров от этих эскимосов. Месяцы потребуются им для путешествия зимой на собачьих упряжках, а летний период это будет практически невозможно никакими видами транспорта, кроме самолета, который эти люди не могут себе позволить. Их безвыходное положение, соответственно еще более трагично, когда неожиданно они становятся жертвами заболеваний, требующих госпитализации или профессиональной медицинской

помощи или зубоврачебной помощи. Один горный инженер из центральных земель Аляски рассказал, что потратил 2000\$ чтобы самолетом привести зубного врача для получения зубоврачебной помощи. Во время обследования его рта я обнаружил 29 зубов поврежденных кариесом из 32.

Интересны важные фазы современной дегенерации, а именно, изменение овала лица и формы челюстных дуг, а также другое физическое выражение. Очень важно, что эскимосы, которые живут в изолированных районах на традиционной еде воспроизводят одинаково широкие челюсти и типичный для эскимосов типаж лица. Даже первое поколение отказавшиеся от этой диеты, представляет большое количество индивидов с явными изменениями овала лица и формы челюстей. На Рисунке 12 представлены 4 эскимосских девочки из первого поколения, появившегося после перехода на современную еду их родителей. У всех челюстные дуги неправильной формы. Важно отметить тип расположения внутренних боковых резцов и скученность у клыков. Такой тип лица постоянно приписывают смещению кровей. Эти девочки чистокровные эскимоски, у их родителей нормально сформированные челюсти.

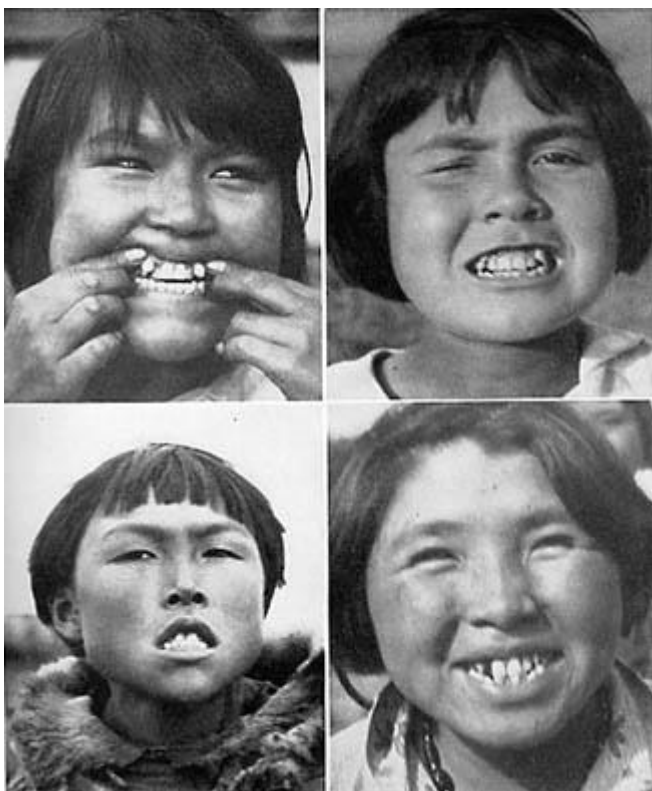


Рисунок 12 Тогда как челюсти неправильной формы или скученные зубы почти неизвестны среди традиционных племен эскимосов, они часто встречаются в первом поколении у детей родившихся после перехода их родителей на еду белых людей. Обратите внимание на суженные ноздри и измененный овал лица у этих детей. И это не из-за сосания большого пальца.

Мы особенно интересовались едой, которую употребляют эти традиционные эскимосы. Почти всегда их дома располагаются или у глубоких водоемов или недалеко от них. Особенно запоминается их мастерство обращения с каяками. Во время сезона, когда лосось идет на нерест, они заготавливают большие количества вяленого лосося. Они бьют острой рыбу из каяков и даже маленькие мальчики очень ловко это делают. Они ловят столько лосося, что едва могут его поднять. Они мастера в забое тюленей с этих легких судов. Тюлений жир является важной частью их питания. Каждый кусочек рыбы

отламывают и макают в тюлений жир. я получил немного тюленьего жира от них и привез в лабораторию для анализа содержания витаминов. Доказано, что это еда - один из самых богатых источников витамина А, который я находил.

Рыба подвешивается на крючках на ветру для сушки. Икра также раскладывают слоем для сушки, как показано на Рисунке 13. Эти продукты составляют важную часть питания маленьких детей, после того как их отлучают от груди. Естественно, песок летящий с ветрами с Берингового пролива оседает и покрывает влажную поверхность рыбы, которую развесили для сушки. Это является основной причиной чрезмерного изнашивания зубов у эскимосских мужчин и женщин.



Рисунок 13. Икра лосося сушится и хранится, так как это важный продукт питания и для детей, и для взрослых. Ее также используют для увеличения фертильности женщин. С точки зрения химического состава икра - один из наиболее питательных видов еды, который я где-либо встречал.

Пища этих эскимосов в их естественном состоянии включает карibu, земляные орехи, которые собирают и прячут в тайники мыши, морские водоросли, которые собирают в сезон и сохраняют на зиму, ягоды включая клюкву, которые хранят в замороженном виде, бутоны растений законсервированные тюленьим жиром, трава законсервированная тюленьим жиром, большие количества замороженной рыбы. Еще один важный пищевой фактор заключается в частях крупных морских животных, включая определенные слои кожи одного из видов китов, в которых было обнаружено очень высокое содержание витамина С.

После контакта с нашей современной цивилизацией, эскимосское население Аляски очень быстро сокращается. Власти прогнозируют 50% сокращение численности населения в ближайшие 75 лет.

Важное наблюдение было сделано относительно резкого сокращения средней продолжительности жизни др. В.Е. Левин и профессором Ц.В. Бауер из Крейтонского университета, Небраска, которые пишут:

"Кордова, Аляска, 26 октября 1934 года. Из-за туберкулеза и других заболеваний средняя продолжительность жизни эскимосов Аляски - только 20 лет и их народ вымрет через несколько поколений, если только современная медицина не придет оказать им помощь."

Если не будут приняты очень радикальные меры относительно вмешательства в естественное обеспечение дичью и морепродуктами, эскимосское население определенно резко сократится и вымрет. Их традиционные рыбные продукты были сильно уменьшены наступлением на их рыбные реки современных консервных фабрик.

Интересно обсудить в связи с эскимосами Аляски двух белых мальчиков (они изображены на Рисунке 14), которые являются сыновьями горного инженера. Они появились на свет и росли в рудном поселке на Аляске, где почти вся еда была привозной. Я ехал с матерью этих двух мальчиков, она везла их в Соединенные Штаты для операций

на нос, потому что они оба дышат ртами. Важно отметить недоразвитость средней и нижней частей лиц мальчиков, изображенных на Рисунке 14. Питание семьи во время их развития и роста было в основном обеспечено поставками из Соединенных Штатов. Их порок развития - типичен для тех, которые развиваются в наших высоко модернизированных обществах и в общем схож с изъянами, которые развиваются у традиционных народов, после того как они переходят на современное питание.



Рисунок 14. Эти белые мальчики родились и выросли на Аляске на привозной еде. Изъяны лица включают недоразвитость каналов носа, так что дышать им приходится ртами. Недоразвитость костей создает скученность зубов. Обратите внимание на их суженные ноздри.

Несмотря на негостеприимную часть мира, в которой они живут, с девятью или десятью месяцами зимы и только двумя-тремя месяцами лета, и несмотря на отсутствие растительной пищи в течение долгих периодов, а также молочных продуктов и яиц, эскимосы обеспечивают свои тела всеми необходимыми минералами и витаминами из морепродуктов, засушенной зелени и ягод и растений из моря.

Глава 6 Первобытные и современные североамериканские индейцы

Природа в Америке, кажется, продемонстрировала широкий диапазон адаптационных возможностей одной расы к диапазону климатических условий, варьирующихся от жарких джунглей тропиков до Арктики. Разнородные представители расы американских индейцев явно имеют происхождение из общего рода. Путь, по которому они добрались из Азии в Америку, как предположили антропологи, пролегал через Берингов пролив. За 10 дней русский инженер проделал путь из Азии в Америку по замерзшему льду Берингова моря расстоянием в 90 миль.

Если это возможно сейчас, очевидно, что это было возможно и в более ранние периоды мировой истории, как, например, во время последнего ледникового периода, или во время предыдущего ледникового периода. Американские индейцы, следовательно, представляют замечательную возможность для исследования возможности адаптации к различным природным условиям и изменений, к которым приводят различные условия в пределах одной расы. Индейцы сегодня, в общем, не являются копией местных жителей времен открытия Колумбом Америки, на что ясно указывают и сохранившиеся останки, и ранние записи.

Наше исследование включало определение местонахождения и изучение местных народов, если таковые будут найдены, которые живут в соответствии с традициями своего народа, и на которых настолько мало, насколько это возможно, повлиял белый человек.

На первый взгляд кажется невозможным, что такие группы могут существовать, но на самом деле существуют огромные территории американского континента, населенные местными жителями, живущими в неисследованных районах. С целью отыскать индейцев, которые настолько мало изменились, насколько это возможно из-за контактов с белым человеком, а в особенности из-за еды белых людей, я отправился на север Канады в регион Скалистых гор изучать индейцев на территории провинций севера Британской Колумбии и Юкона.

Так как аэроплан не мог быть использован из-за отсутствия заправочных станций для обеспечения топливом на обратную дорогу, и так как водный путь Маккензи был непрактичным (экспедиция не могла подняться через Канаду вверх по водному пути реки Маккензи и ее притоков и вернуться обратно в том же сезоне), выбранный путь был таким, что вел на эти территории со стороны Аляски по большому водному пути по реке Стикин. Река проложила себе русло через горы Побережья и горную цепь Каскад, а ее исток - высокий водораздел на западе Скалистых гор. Было особенно интересным найти группу индейцев, которые не могли получать морепродукты, ничего из них даже обычной семги. Эта рыба не заходит в реки, текущие из Арктики.

Мы использовали мощный речной транспорт, специально спроектированный для прохождения порогов на реке Стикин до окончания навигации до залива Телеграф. В этой точке хранятся большие количества современной пищи, которые привозят во время короткого периода навигации летом и обменивают на меха в течение долгой зимы. Здесь был основан пост на Гудзоновом заливе. Здесь был нанят грузовик, который доставил нас через перевал Скалистых гор, в верховье рек, текущих на север в Арктику. На этом аванпосту были наняты два гида и зафрахтована мощная баржа для спуска по водному пути Арктики по рекам Диес и Лиард. Это сделало возможным летом 1933 года войти в контакт с большими племенами индейцев, которые спускаются с гор Пелле для обмена улова пушнины к аванпосту компании Гудзонов Залив.

Большинство индейцев Канады подписали соглашение с правительством Канады, по которому государство выдает ежегодное пособие на каждого человека. Это соглашение обязывает индейцев внутри страны приезжать в определенные центры для получения пособий. Так как оно зависит от количества членов семьи, то всех детей привозят тоже. Данное соглашение, однако, никогда не подписывалось индейцами Британской Колумбии и Юкона. И, соответственно, по-прежнему ведут кочевой образ жизни племени, следующими за стадами американских лосей и карибу в необходимом поиске для добычи пищи.

Суровые зимы достигают 70 градусов ниже нуля. Это исключает возможность разведения молочных животных и выращивания злаковых и фруктов. Рацион этих индейцев почти полностью состоит из диких животных, на которых охотятся. Это делает изучение их особенно важным. Мудрость этих людей относительно законов Природы и их умение в адаптации к суровому климату и ограниченному ассортименту еды и, что часто очень сложно получить, развили умение в искусстве жить комфортно в суровых условиях Природы, такой же подход встречается и у некоторых других племен в этом мире. Чувство чести настолько сильно у этих племен, что почти все дома, временно пустующие из-за отсутствия индейцев, которые отправились на охоту, были абсолютно не защищены замками, а ценности, принадлежащие индейцам, были оставлены на виду.

Люди были особенно гостеприимны, и они не пытались получить какую-нибудь выгоду. Многие женщины никогда не видели белых женщин до встречи с миссис Прайс. Их знание ремесла по дереву выражается в умении строить особенные дома, такие что

сохраняют комфортную температуру в минусовую погоду.

Планирование заранее заготовки провизии и дров влияет на общинный дух. Когда индеец и его семья приезжают на новую стоянку на озере или реке, они всегда срубают несколько дополнительных деревьев, которые используют на дрова, так чтобы всегда был большой запас дров для будущих жителей стоянки.

Они живут в краю, где обитают медведи гризли. Их шкура высоко ценится, их отлавливают, заманивая в ямы-ловушки. Удивительны их знания об использовании различных органов и тканей животных для обеспечения защиты от определенных недугов, о которых мы говорим как о дегенеративных заболеваниях. Когда мы спросили старого индейца через переводчика, почему индейцы не болеют цингой, он ответил, что это болезнь белых людей. Я спросил, а может ли индеец заболеть цингой. Он ответил, что может, но индейцы знают, как предотвратить цингу, а белый человек - нет. Когда я спросил, почему он не расскажет белым людям как, ответ был - белые люди слишком много знают, чтобы спрашивать о чем-то индейцев. Я спросил, расскажет ли он мне. Он ответил, что если вождь разрешит, то может рассказать. Он пошел к вождю и возвратился примерно через час, вождь сказал, что мне можно рассказать, потому что я друг индейцев и приехал сказать, что не нужно есть еду из магазина белых людей. Он взял меня за руку, повел к бревну, и мы оба сели.

Потом он описал, что когда индейцы убивают лося, он вскрывает его и на спине у лося, чуть выше почек есть, как он их описал два маленьких шарика в жиру. Их индейцы берут и разделяют на столько частей, сколько маленьких и больших индейцев в семье, и каждый съедает свой кусочек. Они также едят стенки второго желудка. Съедая эти части животного, индейцы защищают себя от цинги, которая возникает из-за недостатка витамина С. Индейцы получают витамин С из надпочечников и органов. Современная наука совсем недавно открыла, что надпочечники являются самым богатым из всех тканей животных и растений источником витамина С.

Мы увидели, что эти индейцы самые открытые в сотрудничестве с нами. Мы, конечно, привезли в качестве подарков то, что как думали, ценится ими, и у нас не было трудностей ни при измерениях и фотографировании, ни, при проведении детального изучения состояния каждого зуба и челюстей. Я получил образцы слюны и их еды для химических анализов. Обычная семья индейцев в большом лесу изображена на рис. 15.



Рис.15 Это обычная семья лесных индейцев Северной Канады представляет собой картинку превосходного здоровья. Они живут в условиях неограниченной еды в виде мяса диких животных, под кровом больших лесов. Состояние зубов, форма зубных дуг (челюстей) и овал лица великолепны.

Действительно, в нескольких исследованных группах не было найдено ни одного зуба, который когда-либо был подвержен кариесу. Исследование 87 человек, имеющих 2464 зуба, было найдено только 4 зуба, когда-либо атакованных кариесом. Это эквивалентно 0.16 %. Когда мы вернулись обратно в цивилизацию и изучили успешно разные группы с возрастающим количеством контактов с современной цивилизацией, мы обнаружили увеличение зубного кариеса в прогрессии, достигающей 25.5% от всех исследованных зубов на заливе Телеграф, точке контакта с едой белых людей. Когда мы спустились ниже по реке Стикин в приграничные города Аляски, проблема кариеса зубов увеличилась до 40% от всех зубов.

Тщательное исследование было проведено относительно наличия артритов в более изолированных группах. Мы не видели и не слышали о таких случаях в изолированных группах. Однако, в точке контакта с едой современной цивилизации было обнаружено множество случаев, включая десять прикованных к постели калек в, примерно, 20 индейских домах. Некоторые другие влияния проявились здесь, особенно туберкулез, который наносит тяжелый урон детям, родившимся в этом центре. На рис. 16 видны два типичных случая туберкулеза гланд и шеи. Страдания от зубного кариеса здесь ужасны. Здесь на сотни миль нет ни зубных врачей, ни докторов, чтобы облегчить страдания.



Рис. 16. При модернизации, включающей использование пищи от современной торговли, проблемы со здоровьем у индейцев очень разные. Эти живущие в современных условиях индейские дети умирают от туберкулеза, который редко убивает тех, кто живет первобытных условиях.

Физическое состояние индейцев с далекого севера, которые продолжают жить в изолированных местах в соответствии с накопленной мудростью, превосходно. Практически не встречается неровных зубов, включая не зажатые третьи моляры, как доказательство этого факта, что у всех довольно пожилых индивидов, даже разрушенные моляры стоят на месте и нормально функционируют при пережевывании пищи. Совершенство челюстей показано на Рис. 17. Там, где индейцы используют еду белых, кариес очень суровый, как показано на Рис. 18. В новом поколении, после встречи с белой цивилизацией и использования ее еды, у многих появились кривые зубы, так называемые, деформированные челюсти (зубные арки), как видно на Рис. 19.



Рис. 17 Где бы индейцы ни жили на своей традиционной пище, в основном мясе лося и карибу, их физическое развитие, включая овал лица и зубные арки (челюсти) были совершенными, и обладали почти полным иммунитетом от кариеса. Эти две женщины и две девочки типичны.



Рис. 18 Где бы индейцы ни получали доступ к современной еде из магазинов, состояние зубов очень плохое. Эти индивиды типичны.



Рис. 19 Пагубное влияние торговли белого человека видно везде в деформированных лицах уже в первом поколении, после того как их родители перешли на современную еду из магазинов. Эти молодые люди с деформированными челюстями типичны. Обратите внимание на неправильное развитие лицевых костей, о которых свидетельствуют узкие ноздри и скученные зубы.

Также мы вступили в контакт с относительно изолированными группами первобытных индейцев в южном районе Гудзонова залива. До этих групп можно добраться по новой спроектированной железной дороге, простирающейся на восток и на запад от Уиннипег, Манитоба, и мы вступили в контакт с индейцами, спустившимся по рекам, которые впадают в Гудзонов залив, и текут далеко с севера, где находится залив Джеймса. Они приезжают обменять шкуры на оружие, одеяла и т.д. Так как контакты осуществляются один или два раза год, было почти невозможным для индейцев увезти серьезные запасы еды белого человека, которые бы оказали серьезное влияние на их рацион в течение года. Они по-прежнему живут, соревнуясь с дикими животными земли.

Как уже рассматривалось, в северной стране основным крупным животным является американский лось. Это индейцы подписавшие договор и многие из них приезжают к этой границе, чтобы получить государственное пособие и, соответственно, должны привезти и семьи. Пособие здесь составляет 5 долларов на человека, существенный доход для приобретения одеял и другого снаряжения. Некоторые из этих точек соприкосновения находятся высоко в горах, где разделяются реки, которые текут на восток в Гудзонов залив и залив Джеймса или на юг к Верхнему озеру. Это исторический край, который был местом для встреч племен северных вод и племен из района Великих Озер.

Много битв произошло здесь. Для сравнения с более примитивными группами из Гудзонова залива и залива Джеймса у меня появилась возможность исследовать семьи, разместившиеся вдоль железной дороги или ее окрестностях, чтобы иметь преимущество обменивать шкуры на современную пищу белого человека. Это дало нам превосходную возможность исследовать влияние современного рациона, пример которого приведен на Рис. 20. Этот индеец и его жена построили свои тела до контакта с белым человеком. Он

около 6 футов ростом.

Оба родителя имеют великолепные челюсти и хорошо сформированные лица. Его зубы показаны на Рис. 20 (верхний слева). Их двое детей, изображенных на фото, родились уже после того как перешли на питание белого человека, привозимого по железной дороге. Оба дышат носом и у обоих узкие челюсти и недоразвитая средняя часть лица. У старшей девочки туберкулез. Другой взрослый мужчина изображен на Рис. 20 (справа вверху). Он, как и поколение, которое он представляет, имеет идеальные челюсти и хорошо сформированное лицо.

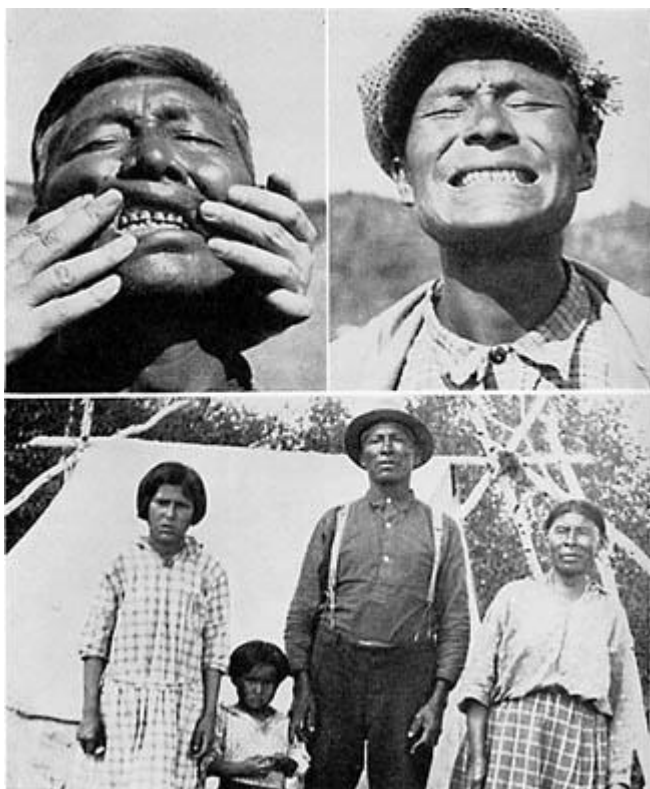


Рис. 20 Это традиционные индейцы из центральной Канады. Родители сформировались до того, как в этот регион пришла современная цивилизация. Обратите внимание на их хорошую физическую форму и правильный овал лица, и контраст с тонкими ноздрями двоих детей. У старшей девочки туберкулез. Они результат контакта цивилизации и их родителей.

В этой точке мы снова обнаружили, что многие из подрастающего поколения больны туберкулезом или искалечены артритом. Двое из них на рис. 21.



Рис. 21 Это типичные калеки, которые встречаются в точке контакта современной цивилизации и традиционных индейцев. У мальчика слева артрит почти всех суставов. У него сгнили несколько зубов. У мальчика справа туберкулез позвоночника.

Для дальнейшего сравнения более изолированных и более современных групп было проведено исследование в самой большой резервации индейцев в Канаде, которая расположена в Брэнтфорде, Онтарио. В группе около 4 700 индейцев, живущих в современных условиях, обеспеченных канадским правительством. Они живут на очень плодородной земле рядом с современными крупными городами Канады. Каждый глава семьи обеспечен участком земли, который обычно обеспечивает доход, позволяющий иметь автомобиль. Они могут покупать не только предметы первой необходимости и предметы хозяйственного обихода в соответствии с современными стандартами белых людей, но также предметы роскоши. Государство также обеспечивает больницу с персоналом.

Когда я спросил директора больницы, для чего в основном, обращаются в больницу то время (1933), он ответил, что потребность в местах полностью изменилась за 28 лет, что он был там. В 1933 году в основном в больницу обращаются по проблемам связанным с родами. Он рассказал, что за период работы он видел 3 поколения матерей. Бабушки современного поколения брали шаль и в одиночку или в сопровождении одного из членов семьи уединялись под кустом, рожали ребенка и возвращались с ним в дом. Невелика проблема, как казалось. Он рассказал, что сегодня молодых матерей последнего поколения доставляют после того, как они несколько дней пытались родить.

Они полностью отличаются от своих бабушек и даже мам с точки зрения функциональной активности и эффективности в сфере воспроизводства. Он рассказал, что в то утро у него было 2 случая, при которых оказалось необходимо хирургическое вмешательство, чтобы сделать родоразрешение возможным.

У нас была возможность изучить влияние модернизации. Индейцы большие поклонники спорта, особенно своей национальной игры - лакросс. У нас была возможность побывать на игре с командой из другой резервации. Индейские семьи приезжали на современных автомобилях, одетые в современную одежду и покупали попкорн, леденцы и сладости на обычных лотках со сладостями. Это были очень современные индейцы.

Группа этой резервации, насчитывающей примерно 4 700 индейцев, принадлежащих племенам Могавки, Онондага, Каюга, Сенека, Онеида и Делавер, составляющие Шесть наций или группу Ирокезы. Позже к этой группе добавились Тускарора из Каролины. Там много смешанных кровей, но есть также большое число чистокровных индейских семей,

так что была возможность изучить в сравнении эффект смешения индейцев и белых людей. Также как и в предыдущих исследованиях, особое усилие было сделано для изучения детей с 8 до 17 лет. Были отобраны типичные случаи из разных условий обитания.

Например, мальчики и девочки из школы, которая называется Могавкский институт, расположенной рядом с городом Брэнтфорд, представляют один тип окружающей среды. В ней обучаются примерно 160 студентов, нам рассказали, что половину дня они учатся, а половину работают. Мальчики выучиваются мастерству и земледелию, девочки экономике и швейному делу, и такое практическое обучение готовит их, в дальнейшем, для создания дома. В основном мальчики и девочки приезжают из резервации, но некоторые принимаются из других резерваций.

Важно, что 77% детей в этом институте страдают начальной формой зубного кариеса и 17% из всех обследованных зубов были уже атакованы зубным кариесом. Но это произошло явно раньше, чем они поступили в институт, так как мы не нашли ни одного случая активного кариеса среди обследованных, что особенно важно в связи с их превосходным питанием. Институт обеспечен превосходным молочным стадом, поставляет свежие овощи, цельнозерновой хлеб и ограничивает сахар и белую муку.

Дети этой группы были сравнены с детьми приблизительно того же возраста из средней школы резервации, где было обнаружено, что у 90% есть зубной кариес, и что настоящим около 70% случаев кариеса был явно активным. Важно отметить, что в этой группе 28.5 % из всех обследованных зубов были уже поражены кариозным распадом зубов.

Было проведено обследование пациентов больницы резервации, где предоставляются бесплатные услуги всех видов. Мы обнаружили, что 83% страдают зубным кариесом, и 23, 2% всех зубов поражены кариесом.

Мы особенно интересовались условиями, получаемых в домах, особенно матерями. У типичной молодой мамы примерно половина зубов поражена кариесом, столько же их у ее семилетнего сына. Средняя треть его лица недоразвита и все его верхние передние зубы сгнили до линии десны.

Было проведено исследование резервации индейцев в штате Нью-Йорк для сравнения и для того чтобы дать оценку типичной жизни современного американского индейца по отношению к зубному кариесу и питанию. Для этого исследования мы посетили племя 450 человек резервации Тускарора на северо-востоке от Ниагарского водопада. Здесь нам снова посчастливилось увидеть людей в праздничном настроении, так как исследование проводилось в день Памяти погибшим на войне, происходили запланированные события года, матч лакросс, игра в бейсбол между командами индейцев и командами белых из соседних городов. Несколько сотен индейцев собрались показать свои лучшие наряды, транспортные средства и физическую силу. Было очевидное сходство черт у старших индейцев, которые не были полностью осовременены, и поразительная неполноценность в развитии лиц многих живущих по-современному.

Была изучена типичная мама в домашних условиях. У нее четверо детей. Ее зубы разрушены зубным кариесом. Она строго современна, у нее золотые вкладки на некоторых зубах. Корни отсутствующих зубов не удалены. 20 из ее зубов поражены активным кариесом. Ее маленькая девочка четырех лет уже имеет 12 плохих кариозных зубов. Другая дочь 8 лет имеет 17 кариозных зубов, у ее сына десяти лет их 6. Ее муж прикован к постели острым поражением легких, несомненно, туберкулезом. Дети обедали,

когда мы приехали, обед состоял из белого хлеба и тушеных овощей. Молоко было только для малыша на руках.

В этой группе Тускарора у 83% обследованных зубной кариес и 38% из всех зубов поражены кариесом. Каждый обследованный в этой резервации употребляет продукты из белой муки, никто не употребляет молоко в большом количестве, и только некоторые пьют его в ограниченном количестве. Они теперь покупают муку в виде белой муки, а овощи, в основном, в виде консервов. В обеих резервациях используют покупные растительные жиры, варенья, мармелад, сладости, сиропы и кондитерские изделия в больших количествах. Особенно заметно как рано в детской жизни появляются кондитерские изделия из современной цивилизации.

Чтобы сделать поперечный разрез современных индейцев Северной Америки, я провел исследование в резервации Уиннипег Лейк в Манитобе. Эта резервация расположена на северо-востоке от Уиннипега и она довольно современная.

До этих людей довольно сложно добраться из-за естественной защиты, которая обеспечивается местоположением их резервации в устье реки Брокенхэд. Они обеспечены плодородными землями и обучены современным подходам в сельском хозяйстве. Их близость к большим объемам воды с хорошим запасом рыбы дает возможность заготавливать рыбу, если они настроены приложить усилия, чтобы сделать это так же, как делали в предыдущие столетия их предки. Мы обнаружили их дома в ветхом состоянии, и если на их землях пасся крупный скот и лошади, мы их находили в жалком состоянии и в ограниченных количествах. Люди обеспечены государственной школой и государственным агентом для обеспечения их потребностей и выдачи материальной помощи, если требуется. Они живут довольно близко от больницы и могут обращаться за современной медицинской помощью.

Несмотря на все эти преимущества, их физическое состояние очень плачевно. Зубной кариес настолько широко распространен, что 39.1% от всех обследованных зубов, как было обнаружено, ему подвержены. Они почти полностью живут на современной еде, привозимой белой муке, джемах, консервированных овощах и больших количествах сахара. Более 90% индивидов имеют обширный зубной кариес. Их физическое состояние и их обеспеченность необходимым была ниже, чем в предыдущих двух группах. Нищета была очевидна даже в конце лета.

Индейцы, о которых пока писали, жили на внутренних удаленных от моря территориях с доступом только к материковой еде. Индейцы с Тихоокеанского побережья были исследованы для определения эффекта от морской еды. Чтобы найти подтверждение связи с физическим состоянием, особенно с состоянием зубов индейцев, которые населяли тихоокеанский край тысячу или даже больше лет назад, мы посетили Ванкуверский музей в Ванкувере, который по счастью обладает превосходно сохранившимися образцами доисторического периода. Некоторые из этих черепов были найдены при раскопках холма для расширения улицы центре Ванкувера.

Сверху был нетронутый лес из зеленых елей большого размера и под ними в почве сохранились упавшие стволы других больших деревьев. Еще на несколько футов ниже были открыты захоронения содержащие скелеты древней расы индейцев. Эта коллекция также содержит черепа из нескольких мест из доисторического периода. Все зубы великолепно сформированы и свободны от зубного кариеса. Челюсти очень симметричны и зубы находятся в нормальной и обычной позиции.

Было важно изучить условия, в которых жили их предки в той же местности. Соответственно, мы проверили зубы и общее физическое состояние индейцев в резервации на севере Ванкувера, расположенных так, что у них есть современные удобства и современная пища. В этой группе детей в возрасте от 8 до 15 лет, 36,9% от всех проверенных зубов уже были повреждены кариесом. Мы не нашли людей этой группы, которые бы жили в основном на традиционной пище.

Остров Ванкувер с благоприятным для здоровья климатом - одно из наиболее предпочитаемых мест для проживания на тихоокеанском побережье. Особенно интересно было изучать индейцев рядом с Викторией, на этом острове находится резервация индейцев Крейгфлауэр. Действительно, город Крейгфлауэр был частично построен на месте, где раньше была резервация индейцев Крейгфлауэр. Когда потребность в закреплённой за ними территории стала острой, было заключено соглашение, по которому индейцы были вынуждены поменять эти земли на новые в прилегающем районе, в котором каждой семье построили бесплатно по новому дому. Кроме дома и участка земли, сумма денег размером в 10000 долларов была выдана каждой семье. Это позволило им стать очень современными и, соответственно, многие из них владеют автомобилями и другими современными предметами роскоши.

Физический эффект от потребления съестных деликатесов, как результата достаточных запасов для покупки любой еды, которую бы они ни пожелали, был заметен.

Территориально они были в достаточной близости к квалифицированной зубоврачебной помощи и на практике обучены профилактике полости рта. Несмотря на это 48,5% всех проверенных зубов уже были поражены зубным кариесом. Каждый обследованный индивид страдал от разрушения зубов. Традиционная диета индейцев тихоокеанского побережья была, как мы увидим, в основном морской пищей, которая сегодня, возможно, существует в таком изобилии, как никогда раньше. Потребуется настоящее стремление, чтобы пойти ловить рыбу, так как они могут купить консервированную на рынке. Как и большинство современных людей, они живут на продуктах из белой муки, сладостях и кондитерских изделиях.

Возможно, только несколько городов на побережье Тихого океана имеют еще более обильную и разнообразную морскую пищу, особенно, различные виды красной рыбы, по сравнению с Кетчиканом. Он красиво расположен на острове и является самым южным городом Аляски. Среди множества видов рыбы, которая в изобилии встречается вдоль этой части побережья Тихого океана, есть оолачан или корюшка. Это маленькая рыбка, но очень богатая жирами, настолько, что получила свое название от того, что ее жгут как жгут сечи для освещения. Это масло собирается и используется в качестве приправы для многих морепродуктов. Его так же продают индейцам внутренних территорий, меняя на меха или другие продукты. Индейское поселение в городе было обследовано и было обнаружено, что 46,6 % из всех обследованных зубов уже были подвержены кариесу. Во многих домах люди болели туберкулезом или артритом. Туберкулез ограбил многие дома, унеся одного ребенка или даже больше.

В Джуно, столице Аляски, были исследованы 2 группы, одна государственной больницы и вторая в индейском поселении. В больнице были и индейцы и эскимосы, в основном, первые. 75% пациентов были доставлены из-за туберкулеза, а у некоторых из тех кто был доставлен из-за несчастного случая или других причин, также находили туберкулез. Приблизительно 50% от общей численности по больнице были пациенты младше 21 года. Состояние зубов было плохим, 39,1% от всех проверенных зубов были подвержены зубному кариесу.

В поселении индейцев была обнаружена группа престарелых традиционных индейцев, у каждого из которых был полный зубной ряд, нормальное расположение челюстей и не было кариеса. В поселении современных индейцев, живущих в основном на современной пище, 40% из всех зубов были повреждены кариесом.

В Стике, бывшей столице, две важных группы были изучены. Здесь расположена школа Шелдона Джексона для эскимосских и индейских девочек и мальчиков, в основном, индейских. Они приехали сюда из бескрайних территорий Аляски и представляют прекрасные образцы физического состояния, которые уже были сохранены для получения преимуществ образования. И приехавшие в основном из районов с современным укладом. Была изучена группа индейцев разных возрастов. В этой группе 53,7% из всех проверенных зубов уже были повреждены кариесом. Это служит индикатором состояния зубов в большом количестве современных районов, которые они представляют.

В поселении Стика была изучена группа индейцев разных возрастов и было обнаружено, что 35,6% из всех зубов уже были подвержены кариесу. Были обнаружены хорошо сохранившийся местный индеец 70 лет, он приехал в город из другого района. Он рассказал, что его рацион состоит в основном из рыбы, икры, морских водорослей и олени. Его зубы были в превосходном состоянии, и зубной кариес настоящий или прошедший на них полностью отсутствовал. Он является великолепным примером результата природного рациона, который обеспечивается для людей живущих на побережье Тихого океана в любой период и на любой стадии цивилизации.

Местный терапевт в Стике любезно предоставил очень ценную информацию, касающуюся отношения местных индейцев к вопросу получения свежих даров моря, тогда как еда, которая очень радует, может быть получена в концентрированном виде в различных магазинах. Они могут прийти на пристань почти в любое время года и поймать рыбу или заготовить ее, как они всегда делали до появления современной пищи, но существует постоянное стремление быть похожими на белого человека и жить как живет белый человек. Они, кажется, думают, что это знак отличия покупать еду и это унижительно добывать себе еду. Они очень быстро становятся зависимыми от белой муки и сахара, варенья и консервированных овощей, и скорее предпочитают иметь государственную или благотворительную организацию, которая обеспечит, если они не могут их купить, чем пойти и добыть свое собственное пропитание. Терапевт рассказал, что в городе около 800 белых и 400 индейцев, и несмотря на разницу в количестве, индейских детей рождается в два раза больше чем белых, но к тому времени, как эти дети достигнут шестилетнего возраста, живущих будет больше белых детей, чем индейских или из смешанных браков. Это он утверждает, из-за очень высокой детской смертности, причиной которой очень часто становится туберкулез.

Так как записать о явном ухудшении физического состояния не занимает много времени, ухудшение родительства серьезно ускоряет этот процесс. В то время как не врожденные дефекты родителей не превратились во врожденные, родительский дефект может закрепиться, потому что физические дефекты матери, возникшие из-за ее неправильного питания, и эти симптомы недостаточности вместе с нарушением питания в младенчестве и раннем детстве пойдут дальше и определят, будет ли у ребенка физическое нарушение или его тело адекватно защитит его от различных инфекций, которые позже будут на него воздействовать.

Ситка обладает самой долгой историей контакта с белыми людьми по сравнению со всеми поселениями побережья Тихого океана. Действительно, он был известным морским

портом задолго до того как был создан любой из городов Соединенных Штатов на побережье Тихого океана. Очень интересно, что он был судостроительным центром для торговых российских судов. Литейное дело развилось там настолько значительно, что колокола ранних монастырей Калифорнии были отлиты в этом городе русскими. В нем расположены некоторые из лучших образцов древней русской архитектуры, особенно соборы.

Анкоридж, главный город западной Аляски, не только база для железной дороги, идущей на север от Фаирбанка, но и база для авиакомпаний, работающих в разных частях Аляски. Соответственно, он объединяет в себе прибрежный город с его торговой деятельностью и со складской базой для снабжения внутренних территорий. В нем расположена превосходная государственная больница, которая была построена за жизнь одного человека, который, как многие нам рассказывали, был очень любим на Аляске. Его имя Доктор Джозеф Роминг, хирург высочайшей квалификации с огромным опытом работы с эскимосами и индейцами, как примитивными, так и современными, насчитывающим более 36 лет.

Я очень признателен ему за большое количество информации и в помощи налаживания контактов. Он взял меня, например, в несколько обычных современных индейских домов в городе. В одном, бабушка, которая приехала из северного побережья залива Кука, чтобы навестить дочь, возрастом 63 года была полностью свободна от зубного кариеса и потеряла только один зуб. Ее сыну, который сопровождал ее было 24 года. У него был всего один зуб, который когда-либо был подвержен кариесу. Их рацион в основном мясо лося и оленя, свежая и сушеная рыба, немного овощей и иногда немного клюквы. Недавно сын получил немного современной пищи. Ее дочь 29 лет вышла замуж за белого человека и родила 8 детей. Она и дети жили полностью на современной еде. 21 из ее 32 зубов разрушены кариесом. Их рацион состоит в основном из белого хлеба, сиропа и картошки. Ее дети, которых мы обследовали, возрастом, от 5 до 12 лет и в этой семье 37% зубов уже подвержены кариесу, несмотря на то, что дети еще маленькие. Мать семейства изображена на Рис. 18 (слева вверху). Важно, что не только кариес был обширным, но и заметная деформация челюстей и неровность зубов в случае детей.

Среди очень интересной информации, предоставленной доктором Ромингом, которые хорошо вписались в современную картину о взаимосвязи современных дегенеративных процессов и модернизации. Он рассказал, что за 36 лет контакта с этими людьми он никогда не видел злокачественных заболеваний среди действительно первобытных эскимосов и индейцев, хотя они часто встречаются среди тех, кто стал современными. Он обнаружил сходство, что острые хирургические проблемы, требующие операции на внутренних органах, таких как желчный пузырь, печень, желудок и аппендикс не возникают среди традиционных, но это очень распространенная проблема среди современных эскимосов и индейцев. Выросшее из его опыта, где он видел большое количество современных индейцев и эскимосов страдающих туберкулезом, который имел тенденцию прогрессировать и становился фатальным пока пациент оставался в современных условиях жизни, сейчас он посылает их, когда это возможно, обратно к первобытным условиям и традиционному рациону, при которых смертность гораздо ниже, чем в современных условиях. Действительно, он сообщает что большая часть болеющих поправилась в условиях традиционной жизни и питания.

Учреждения, которые были созданы для заботы о сиротах и об образовании эскимосских и индейских мальчиков и девочек обеспечивают возможность для изучения условий. Особенно удобный институт в Эклутне, расположенной на север по железной дороге от Анкориджа. Многие индивиды в школе, приехали из таких удаленных от транспортных

средств регионов, что эта изоляция заставила их жить преимущественно на местной пище, по крайней мере, в раннем детстве. Они прибыли из районов, разбросанных далеко по полуострову Аляска. Плюс в том, благодаря менеджменту этого института, заготавливается и хранится вяленый лосось для еды в течение всей зимы. Положительный эффект от их хорошей диетологической программы очевиден. Процент зубов подверженных кариесу был 14,6%. Большой процент этих учеников был смешанных кровей: коренных индейцев или эскимосов с белыми. Белый родитель был, возможно, в основном ответственен за их поступление в эту школу. Было несколько чистокровных эскимосов и индейцев из современных поселений, где они жили на современной пище всю свою жизнь. Это дало возможность исследовать роль неправильного питания в формировании изъянов и нарушений в чертах лица и расположении зубов, а также прикуса. Обычные дефекты и нарушения присутствовали и у чистокровных индейских и эскимосских мальчиков и девочек в таком же большом количестве, как у детей смешанных кровей. Некоторые молодые люди, происходящие от смешанных кровей, имели прекрасные черты лица.

Другая важная группа из института была изучена в Сиурде в Доме Джесс Ли, он сначала был основан в Номе, а потом переехал в Сиурд, чтобы избежать сильной изоляции района. Учреждение расположено на набережной залива Ресурректон, которая считается одной из самых красивых набережных в мире. Он дает кров и образование индейцам и эскимосам, в основном, смешанных кровей с больших территорий Аляски, особенно Алеутского полуострова, Алеутских островов и Берингова моря. Эти индивиды и чистых и смешанных кровей, приехали из домов, которые по большей части модернизированы. Случаи зубного кариеса обнаружены у 27.5% из всех обследованных зубов. И снова здесь подвержены кариесу все индивиды.

Несмотря на необыкновенно высокие гигиенические условия и опытных диетологов этого учреждения, терапевтическое отделение и обученных медсестер, туберкулез приводит здесь к большим потерям. Мне рассказали, что 60% всех студентов, которые переехали со школой из Номы на новое место уже умерли от туберкулеза. Общеизвестно, что туберкулез играет важную роль в массовом истреблении индейского и эскимосского населения в городах и селах побережья Тихого океана. Очень важная часть данного исследования - это появление нового взгляда на роль питания в уменьшении защиты этих индивидов, так что они с их низкими унаследованными защитными факторами быстро становятся восприимчивыми к туберкулезу.

Проблема оценки влияния определенной окружающей среды на развитие расы или племени довольно проста при изучении современных останков примитивных представителей расы. Однако, группы которые жили и исчезли в прошлом, не позволяют такой простой процедуры чтобы оценить физическое состояние. К счастью, на месте захоронений мы имеем не только скелеты, но и многие предметы, используемые в повседневном обиходе. Иногда они содержат образцы еды. Мы также можем обнаружить их глиняные изделия и экипировку для охоты. Когда период не может быть четко записан, знание истории гончарного дела в племени часто дает важный ключ к датам, так же как и метод захоронения. На захоронения, сделанные до наступления христианской эры, во многих группах будут указывать тела в согнутом положении с руками на коленях, тогда как в христианских захоронениях тела лежат с руками, перекрещенными на груди. По этому знаку захоронения до Колумба уже могут быть отделены от захоронений после Колумба.

Используя эти ориентиры, изучение индейцев Флориды, настоящего и прошлого позволяет сравнивать индейцев до Колумба и тех, кто живет сегодня на этой же

территории. Мы, соответственно, рассмотрим проблему зубного кариеса, овал лица и формы челюстей у индейцев Флориды, разделив их на три группы, а именно: индейцы до Колумба, как доказательство - изучение черепов в музеях; племена индейцев, живущих настолько изолированно, насколько это возможно в эверглейде (болотистая местность на юге Флориды) и Кипрес Суомпс; и таких же индейцев, живущих в кониаке, с едой современной цивилизации. Последняя группа живет вдоль дороги Тамiami и возле Майами. В исследовании нескольких сотен черепов из курганов на юге Флориды случаев кариеса настолько мало, что иммунитет практически 100%, так как у нескольких сотен черепов не было найдено ни одного зуба с кариесом.

Деформация челюстей и типичное изменение формы лица из-за неадекватного питания тоже полностью отсутствовали, все челюсти имели такую форму и прикус, что попадали в классификацию как норма. Они показаны на Рисунках 22 и 23. Проблема добраться до изолированных групп, живущих в глубине Кипрес Суомпс осложнялась тем фактом, что эти люди имели страх перед всеми белыми, вырастающий из их более ранних попыток заключать соглашения с белыми. С помощью трех гидов, одного индейца из их группы, второго белого человека, которому они доверяют, и третьей государственной медсестры, которая была очень полезна в случае болезни, мы смогли сделать необходимые измерения, записи и фотографии. Группа этих более традиционных представителей показана на Рис. 24. Тогда как территория их охоты была по большей части узурпирована белыми охотниками, они по-прежнему сохраняли очень высокую степень физического совершенства и высокий иммунитет к зубному кариесу. Только 4 зуба из каждой сотни обследованных когда либо подвергались зубному кариесу.

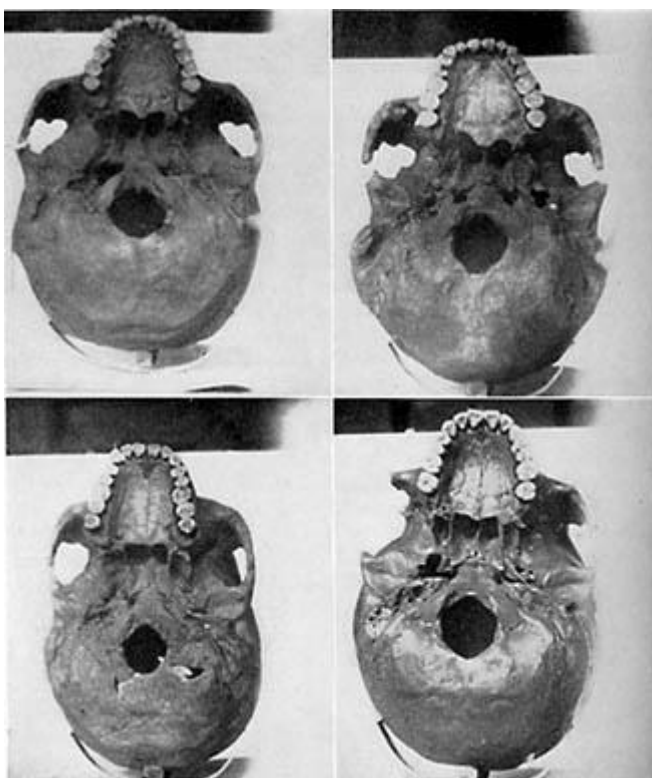


Рис. 22. Черепа первобытных индейцев демонстрируют превосходные челюсти обычные для нормального плана Природы. Обратите внимание на великолепное расположение третьих моляров, которые так часто имеют изъяны в расположении или качестве в нашей современной цивилизации белых. Во многих районах, где я проводил исследования среди традиционных индейцев и во многих коллекциях их черепов, почти 100% зубов не имели кариеса и не были неправильно расположены.

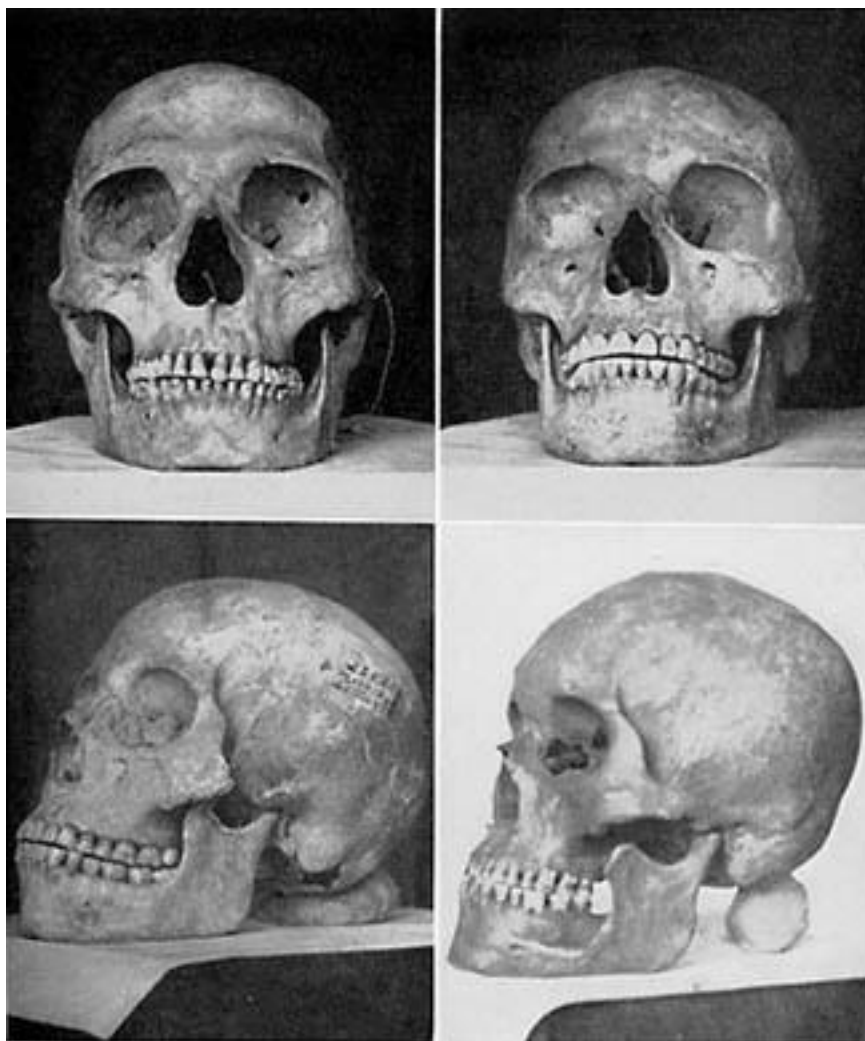


Рис. 23 Черепа индейцев, которые были найдены во многих регионах Соединенных Штатов и Канады, демонстрируют уровень совершенства в сравнении с теми, что показаны на этом рисунке. Этот уровень совершенства был правилом для них, не исключение он и для нас. Родители этих индивидов знали, что их дети должны есть!



Рис. 24 Индейцы семинолы живут сегодня на юге Флориды, в основном, без контактов с цивилизацией белых, по-прежнему обладают великолепными зубами и челюстями, которые для них обычны. Они живут в лесах Эверглейда и по-прежнему получают естественную пищу.

Практически все челюсти были нормальной формы, без искажений формы лица. По контрасту с этим, индейцы Флориды, которые сегодня живут в контакте с современной цивилизацией, представляют собой жалкую картинку. 40 из каждых 100 исследованных зубов, как мы обнаружили, были поражены кариесом, примеры представлены на Рисунке 25. В последнем поколении, у многих челюсти, как представлено на рисунке, имеют деформации со скученными зубами и узкими лицами, в условиях, которые были обнаружены у всех людей, при неправильном питании во время формирования и в ранний период роста. Типичная группа представлена на рис. 26.



Рис. 25 Индейцы семинолы из Флориды, которые живут в контакте с современной цивилизацией и ее питанием, страдают от обширного зубного кариеса.



Рис. 26 Индейцы семинолы. Обратите внимание на изменение формы лица и челюстей у детей этой модернизированной группы. У них недоразвитые кости лица с суженными ноздрями и челюстями со скученными зубами. Их лица отмечены болезнью, которая так часто представляется как норма, потому что очень распространена среди нас.

Что интересно, что качество скелетов из могильников, демонстрирует обычно прекрасное физическое развитие, без поражения суставов. По контрасту с ними, многие индивиды

современной группы страдают от деформаций скелета из-за артрита.

Влияние прекрасной еды индейцев доколумбовой эпохи показано на сравнении толщины черепов. На Рис. 27 показаны два фрагмента черепов до Колумба в контрасте с современными черепами. Образец фрагмента нижней челюсти показан на Рис. 27 (справа) демонстрирует знание хирургии, что очень примечательно. Границы показывают рост новых костей. Операция вскрыла кисту.

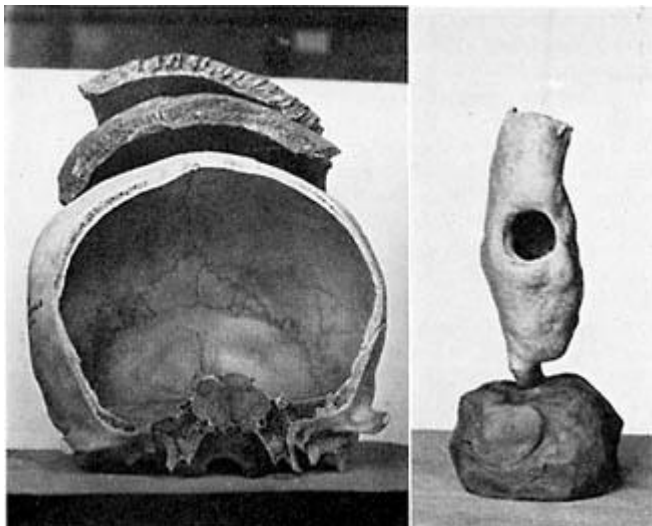


Рис. 27 Слева: пример большей толщины черепа индейцев до Колумба во Флориде, чем толщина современных черепов. Справа: иллюстрация операции на кости древних индейцев Флориды. обратите внимание на зажившие швы от операции по вскрытию кисты на нижней челюсти. Это обычный пример продвинутой хирургии перуанских индейцев.

Мы посетили для исследования группу индейцев, проживающих в западном штате Альбукерке, Нью-Мексике.

Были исследованы и другие индейцы, включая живущие ныне группы, недавно открытые захоронения и музейные коллекции, все они подкрепляют полученные здесь результаты. Я признателен директорам и персоналу этих учреждений за оказанную помощь.

Несмотря на широкий диапазон физических и климатических условий, в которых живут традиционные индейцы, при питании исконной пищей (естественной и традиционной) случаи зубного кариеса всегда практически равны нулю, тогда как современные (модернизированные) группы индейцев показывают очень высокий процент случаев зубного кариеса.

Итог в процентах следующий.

- Традиционные индейцы:

горы Пелли - 0,16%;

Джуно - 0,00%;

Флорида до Колумба - 0,00%;

Флорида семинолы - 4%;

- Современные (модернизированные) индейцы:

залив Телеграф - 25,5%;

граница Аляски - 40%;

институт Могавков - 17%;

школа резервации Брэнтфорд - 28,5%;

больница резервации Брэнтфорд - 23,2%;

резервация Гускарора 38%;
резервация озера Уиннипег - 39,1%;
резервация северного Ванкувера - 36,9%;
резервация индейцев Крейгфлауэр 48,5%;
Кетчикан - 46,6%;
госпиталь Джуно - 39,1%;
школа Шелдона Джексона - 53,7%;
Ситка - 35,6%;
Эклутна - 14,6%;
Дом Джесси Ли,
Сиурд - 27,6%;
семинолы Флориды - 40%.

Пища, используемая традиционными индейцами, варьируется в зависимости от местности и климата. Пища модернизированных групп во всех случаях - типичная еда белых из магазина.

Тогда как традиционные группы постоянно являют хорошо сформированные лица и челюсти, воспроизводя особенности племени, новые поколения, после перенятия пищи белых людей, демонстрируют изменения в овале лица и форме челюстей.

Индейцы, как и некоторые другие традиционные народы, которых я изучал, обеспокоены фактом, что их вырождение каким-то образом принесено им контактом с белыми людьми. Нелюбовь американских индейцев к современной белой цивилизации подчеркивается у многих авторов. В моих исследованиях индейцев семинола во Флориде я обнаружил огромные трудности в общении с ними и изучении семинола, живущих в глубине эверглейда и Кипрес Суомпс. К счастью, у меня был помощник из этого племени, государственная медсестра, которая очень им помогала, а также белый человек, который дружил с ними и которому они доверяли. С их помощью я смог провести детальные исследования. Интересно, что когда мы появлялись, поселение в лесу мы практически всегда обнаруживали необитаемым. Наш гид индеец шел в близлежащий кустарник и звал людей, убеждая, что им выгодно выйти, что они в итоге и делали. Мне сказали, что это отношение выросло из-за того, что они считают, что договоренности с ними будут нарушены. Считается, что женщины племени изолированных индейцев семинола поворачиваются спиной ко всем белым мужчинам.

Пресса Соединенных Штатов (1) представляет статьи под заголовками "Племена сыты по горло - поиск уединенного места", "Индейцы не любят цивилизацию", "Требуйте землю закрытую для белых". Статья продолжает: "Бюро по делам индейцев обнародовало, что 5 племен индейцев в Оклахоме "сыты по горло" цивилизацией белых и хотят новых изолированных земель для племени.

На широко распространенное недовольство среди 100 000 индейцев, живущих в Оклахоме, власти заявляют, что серьезное исследование дает возможность предоставить новые земли, где краснокожие смогут охотиться и рыбачить, как это делали их предки.

Недовольство назревало долгое время, как результат увеличения численности населения индейцев, уменьшения земель индейцев и неудовлетворительными экономическими условиями. В государственный комитет было официально представлено несколько дней назад, когда делегация, возглавляемая Джеком Гуж, индейцем криик из Ханны, Окла, сообщил уполномоченному по вопросам индейцев Джону Коллиер, что большинство индейцев Оклахомы хотят новых земель для племени подальше от цивилизации белых.

Насколько его люди хотят уйти от белых людей и их влияния, рассказывает Джек Гуж, что была создана организация из примерно 1000 индейцев, чтобы предъявить требование. Она известна под названием "Четыре Матери", явно представляя четыре "цивилизованных" племени Криик, Чоктау, Чероки, Чикасау.

Пятое цивилизованное племя Семинолы из Оклахомы ведут переговоры с правительством Мексики о землях для племени в этой стране.

Эти племена описаны как "цивилизованные" из-за высокого уровня культуры, которого они достигли в своих исконных землях племени вдоль восточного побережья. Когда восточные земли стали ценными, индейцев переселили в область нынешней Оклахомы. Через век, однако, с открытием нефти, их новые земли племени были отменены. Индейцы были насильно переселены по маленьким участкам против их желания остаться вместе. Представители Индейского бюро не скрывают своей горечи по поводу вероломства белых. Они указывают, что более 300 соглашений было подписано с индейцами и практически каждое из них было нарушено.

Будет лучше всего, если в интересах науки и социального улучшения такая программа будет реализована с целью позволить индейцам жить в соответствии с накопленной мудростью их различных племен. Их сохранение в изоляции позволит сохранить их культуру. Величайшее наследие белых людей сегодня - это накопленная мудрость всех человеческих рас.

Глава 7

Изолированные и современные меланезийцы

Целью наших поисков было собрать данные, проливающие свет на причину современного физического вырождения среди представителей различных рас и народов мира, то необходимо было включить в исследование различные группы, живущие в жарком и влажном тропическом климате. Хотелось исследовать как изолированные и, соответственно, относительно примитивные группы, так и сравнить их с "осовремененными" группами, принадлежащими к тем же народам. Для этого в 1934 году были исследованы восемь архипелагов в южной части Тихого океана, целью экспедиции были наблюдения за меланезийцами и полинезийцами. Меланезийцы, описанные ниже, жили в Новой Каледонии и на островах Фиджи.

Если причины физического вырождения человечества всюду практически одни и те же, то будет возможно найти и общий фактор, приводящий к такому регрессу независимо от климата, от принадлежности к той или иной расе, или от окружающей среды.

Из-за больших водных пространств Тихого океана и ограниченного количества транспортных линий было очень трудно организовать удобный маршрут. Это, тем не менее, было наконец достигнуто путем продвижения на юг через острова, находящиеся ближе к востоку; как то Маркизские острова, Острова Общества (Society Islands) и острова Кука, затем западнее к островам Тонга на юге центральной части Тихого океана, ближе к Новой Зеландии, затем все так же на запад к Новой Каледонии недалеко от Австралии. От этой группы мы направились севернее к островам Фиджи, тоже находящимся в западной части Тихого океана, затем к островам Самоа в центральных водах, к югу от экватора, а затем на Гавайские острова к северу от экватора. Эти группы островов были населены разными народностями, говорящими на разных языках. Передвижения с архипелага на

архипелаг происходили на больших кораблях, а между островами одной группы на малых судах, за исключением Гавайских островов, где использовался самолет.

Программа в каждой группе заключалась в установлении контакта с местными проводниками и переводчиками. Обычно это организовывалось заранее путем переписки с местными правительственными чиновниками. Таким образом нам удалось добраться до групп населения слишком удаленных, чтобы иметь контакт с торговцами или торговыми судами. Часто это требовало прохождения трудных маршрутов, так как большинство этих островов - вулканической формации и гористы.

По достижении такой изолированной группы с помощью переводчика мы сообщали о своих целях вождям. Много времени терялось на обязательные церемонии и празднества. Всюду нас ждали сердечные встречи, прекрасное сотрудничество. Ни разу мы не столкнулись с неприятием, противоречиями. Беспроволочный телеграф всегда предупреждал о нашем приходе, и к нему были готовы. Как только заканчивались формальности, и мы сообщали о своих желаниях, вожди приказывали членам племени выполнять программу, участвовать в осмотрах, регистрировать данные, фотографировать и добывать пищевые образцы для химического анализа. Пищевые образцы затем либо высушивались, либо помещались в формалин.

Подробные данные на каждого обследованного включали сведения о его племени, деревне, семье, возрасте, предыдущем месте обитания, физическом развитии, употребляемой пище, состоянии каждого зуба, включая наличие или отсутствие дырок; форма челюстей; форма и развитие лицевых мускулов; подробное описание этнической принадлежности. Физические особенности также были сфотографированы. Эти факторы сравнивались у представителей одного и того же племени, живущих более изолированно, и тех, кто жил недалеко от порта или аэродрома. Через правительственных чиновников была получена подробная информация (обычно в виде годовых правительственных информационных бюллетеней) о том, какие ингредиенты и в каком количестве ввозились и вывозились.

В каждой группе мы связались с представителями здравоохранения, и исследования проходили обычно с их помощью. Во многих местностях единственный контакт с цивилизацией состоял из прихода небольшого торгового корабля раз или два в году. Корабль забирал кору (сушеную мякоть кокосовых орехов), морские раковины и другие предметы, которые местные жители предлагали для обмена. Платили за все это обычно товарами, а не деньгами. 90% этих товаров составляли обычно белая мука и сахар. 10% составляла одежда или материал для шитья одежды.

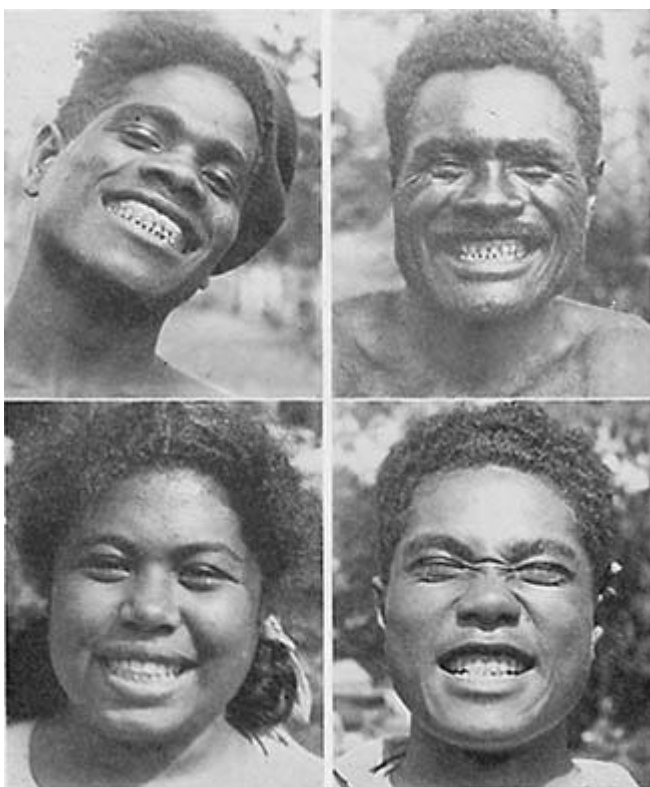
В то время как миссионеры призывали местное население перенимать привычки и обычаи современной цивилизации, в более изолированных районах племени не имели возможности отступить от своего традиционного рациона, так как торговый корабль приходил редко. Огромные усилия прилагались практически на всех островах, чтобы приучить местное население прикрывать свое тело, особенно в присутствии посторонних.

На некоторых островах были приняты правила, требующие прикрывать тело. Эти правила практически свели на нет примитивный обычай покрывать все тело кокосовым маслом, которое имеет свойство поглощать ультрафиолетовые лучи, защищая таким образом кожу от тропического солнца. Это же масло помогало населению защищаться от дождей, проливных, хотя и коротких. Употребление кокосового масла, по мнению местных жителей, давало дополнительно питание коже. Вновь обретенная и часто мокрая одежда стала серьезной угрозой здоровью ее владельцев.

Путешественники прежних времен, которые заплывали на острова южных морей, описывали местное население как очень сильных, хорошо сложенных, красивых и дружелюбных. Плотность населения на ныне необитаемых островах была высока. В настоящее время, наоборот, на многих островах уровень смертности превышает настолько уровень рождаемости, что само существование этих этнических групп под угрозой.

Остров Новая Каледония - один из крупнейших в Тихом океане. Он находится на 23 градусах южной широты и 165 градусах восточной долготы. Жители Новой Каледонии - меланезийцы. Они широкоплечи, очень мускулисты и в прошлом очень воинственны. Эти острова находятся под французским протекторатом. Иностранное население в большинстве своем французы, живущие в поселении возле порта Нумеа. Наладить добрососедские отношения с этим народом было очень трудно, и сравнительно недавно, в 1917 году, группа местных жителей, протестуя против попыток создать "белое" поселение и сахарные плантации на большом участке прибрежной земли, разрушила в одну ночь французское поселение и перерезала практически всех его жителей. Их доступ к морю был отрезан. Они верят, что им необходима пища из моря для поддержания духа и тела. Физическое развитие примитивных народов (включая состояние зубов и челюстей) обычно на очень хорошем уровне.

Сравнение жителей припортовых поселков с теми, кто живет в изолированных труднодоступных местах, показывает заметный рост частоты случаев кариеса. Для тех, кто употребляет практически только натуральную пищу, традиционную для этого народа, частота кариеса составила только 0,14%; в то время как для тех, кто использовал пищу, привозимую торговцами, частота кариеса составила уже 26%. Особенности строения лица и челюстей у этих примитивных каледонийцев показаны на илл. 28. Обратите также внимание на их кудрявые волосы и сильные мышцы шеи и лица.



Илл. 28. Эти меланезийцы представляют типичное телосложение и типичное для этого народа строение лица и челюстных дуг. Такое строение распространено практически на всех островах на юго-востоке Тихого океана. Их питание помогает им развивать и

сохранять характерные для этого народа физические особенности телосложения.

Группа островов Фиджи находится между 15 и 22 градусами южной широты и между 177 градусами западной и 175 градусами восточной долготы, то есть через них проходит международная линия перемены дат. Жители Фиджи схожи по телосложению и внешнему виду с жителями Новой Каледонии и, так же как и те, в большинстве своем, если не полностью, принадлежат к этническому типу меланезийцев. Они не так высоки, как их извечные враги, жители островов Тонга, к востоку от Фиджи, и, чтобы выглядеть такими же высокими, они носят свои курчавые волосы стоящими дыбом, часто на высоту до шести и более дюймов. Типичное строение лица и челюстных дуг показано на илл.29. Жители Фиджи находятся под британским протекторатом, и там, где контроль осуществляется, то есть в припортовых зонах и на тех островах, где появились сахарные плантации, они начали сильно страдать от нетипичных ранее заболеваний.



Илл.29. Развитие лицевых костей определяет размер и форму неба и размер носовых ходов. Обратите внимание на сильную шею мужчины сверху и на пропорциональные лица девушек внизу. Такие лица обычно соответствуют полностью пропорциональным телам. Поражение зубов встречается чрезвычайно редко, если питание происходит типичной для этого народа пищей.

Так как Вити Леву, один из островов группы, является одним из крупнейших островов Тихого океана, я надеялся найти местность, достаточно удаленную от моря, где жители вынужденно едят только плоды своей земли. Соответственно, с помощью правительственных чиновников, используя недавно проложенную правительственную дорогу, мне удалось проехать вглубь острова на машине, а оттуда еще дальше пешком с двумя проводниками. Мне не удалось однако найти место, где бы я не находил груды морских раковин, которые приносили с моря вглубь острова. Проводник объяснил мне, что для жителей "глубинки" всегда было важным (и сейчас тоже!) получать некоторую пищу с моря, и что даже во время самых суровых войн между равнинными или горными племенами и племенами, живущими на морском берегу, первые приносили ночью растительную пищу из горных районов и прятали ее в тайники, возвращались на

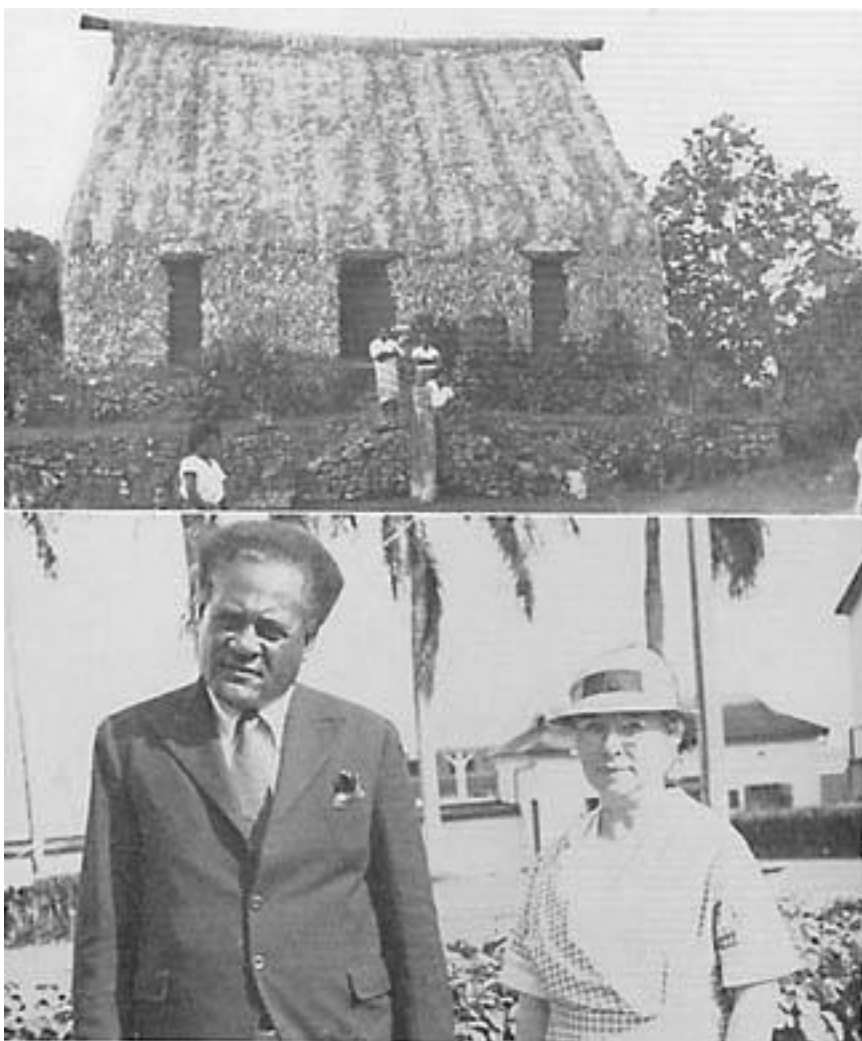
следующую ночь, чтобы забрать пищу с моря, которую помещали в тайники в обмен прибрежные племена. Люди, которые совершали обмен пищи, никогда не подвергались нападению, даже во время активных военных действий.

Далее проводник рассказал мне, что они нуждаются в морской пище как минимум каждые три месяца, и в настоящее время тоже. Это было крайне интересно, но в то же время принесло разочарование, так как одна из целей экспедиции в южные моря была найти, если возможно, растения и плоды, которые вместе, без участия продуктов животного происхождения, могли бы обеспечить организм всем необходимым для роста и поддержания хорошего здоровья и физического развития.

Среди источников животной пищи были дикие свиньи. Свиньи не были типичными представителями островной фауны, они были завезены сюда и одичали, так как в изобилии нашли для себя пищу. Другой пищей животного происхождения был кокосовый краб, который достигает веса в несколько фунтов. В определенные периоды года эти крабы мигрируют в море с гор и внутренних равнин острова. Они проводят в море примерно три дня, это часть их программы размножения, а затем возвращаются в свои горные места обитания. Их маршруты максимально приближены к прямым линиям.

В сезон миграции огромное количество крабов ловится в пищу. Эти крабы снимают с кокосовых пальм их плоды. Они взбираются на деревья в темноте и возвращаются на землю перед рассветом. Они срезают кокосовые орехи клешнями, и те падают на землю. Когда местные жители слышат звуки падающих кокосов, они оборачивают травой стволы пальм на высоте пятнадцати - двадцати футов над землей, и когда крабы, слезая с дерева, чувствуют прикосновение травы, они решают, что они уже на земле, перестают цепляться за ствол и падают, оглушенные ударом. Местные жители собирают крабов и помещают их в загон, где кормят их наструганными кокосами. Через две недели крабы так жиреют, что их панцири лопаются. В этот период их мясо очень вкусно. Употребляется в пищу пресноводная рыба там, где есть горные реки или ручьи. Животная пища, однако, в горах не присутствует в изобилии, и не нашлось места, где растительная пища не дополнялась бы морской.

Наш первый визит на острова Фиджи был в 1934 году, второй - в 1936. В первом путешествии нам очень много помогал Рати Попи, местный король. Его резиденция находилась на королевском острове, предназначенном исключительно для короля и его свиты. Его фотография показана на илл.30 с фотографией миссис Прайс. Он очень заботился о благополучии своего народа, признавая ухудшение ситуации, пришедшее вместе с модернизацией. Административное здание также показано на илл.30. Король дал нам важную информацию касательно происхождения каннибализма, связанного с признанием особых свойств некоторых органов, особенно печени.



Илл.30 Здание вверху - административное здание Фиджи, являет собой типичный образец ранней архитектуры; при постройке не используются ни шурупы, ни гвозди. Здание находится на королевском острове Мбау. Король Рату Попи вместе с миссис Прайс. Обратите внимание на черты его лица. Под пиджаком он носит национальную набедренную повязку - юбку, его ноги босы.

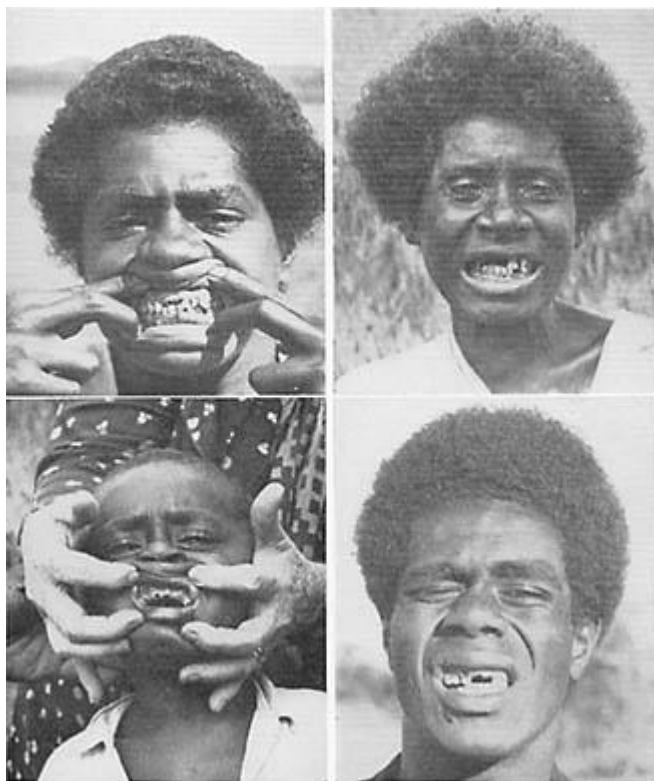
На крупных островах нескольких архипелагов Тихого океана разбиты крупные сахарные плантации. Это потребовало дополнительной рабочей силы, которая поступала в основном из Китая и Индии. Так как в основном это были одни мужчины, те из них, кто женился, брали жен из местного населения. Особенно часто так поступали китайцы. Так как они прекрасные работники, у них хорошее жилье и часто свой бизнес. Они во многих районах быстро становятся землевладельцами и пользуются большим влиянием.

Это появление азиатов вместе с появлением европейцев оказало важное влияние на чистоту этноса в припортовых районах и обеспечило возможность изучения влияния смешивания рас на появление зубного кариеса. Никакой разницы в поражении зубов в зависимости от происхождения не было обнаружено. Частота зубного кариеса в населенных пунктах, где было возможно употребление привозной пищи, составляла 30,1% против 0,42% у более изолированных групп, употребляющих натуральную пищу растительного и животного происхождения.

Физические изменения, которые мы связываем с употреблением привозной пищи, включают потерю иммунитета к зубному кариесу практически у всех жителей, которые большей частью заменили типичную для себя натуральные продукты на продукты

Вестон А. Прайс. "Питание и физическая дегенерация", 1939 г.

привозные. Зубной кариес был гораздо хуже в группах детей и будущих и кормящих матерей в связи с их дополнительными потребностями. Это показано на илл.31 и 32. Мальчик, изображенный на илл. 32 (сверху слева) представляет типичную картину страдания, привнесенного цивилизацией. Воспаленные зубы с начавшимися абсцессами часто становятся причиной самоубийства.



Илл. 31 Эти жители островов Фиджи демонстрируют эффект, происходящий от смены натуральной пищи на привозные коммерческие продукты. Разрушение зубов становится тотальным, и с ним теряется возможность полноценно пережевывать пищу. Дети и беременные женщины страдают от зубного кариеса сильнее других.



Илл. 32. На большинстве островов нет зубных врачей и врачей-терапевтов. Зубная боль - единственная причина самоубийства. Новое поколение, рожденное после того, как родители начали употреблять привозные продукты, часто имеют измененную форму лица и челюстных дуг. Зубы растут слишком тесно, как показано на фотографии выше.

Другая важная фаза наших исследований включала изучение изменения формы лица и челюстных дуг, которое обнаружило очень определенные и типичные изменения, представленные сужением лица и его удлинением. Зубы растут слишком тесно на суженной челюстной дуге. Это проиллюстрировано в нижней половине илл.32.

Представители меланезийской расы, живущие на островах Фиджи в Тихом океане, неважно вулканических или коралловых, развили очень сильный иммунитет к зубному кариесу, у них хорошо сформированные лицевые мускулы и челюстные дуги. Их традиционная пища состоит из морских животных, которых едят вместе с растениями и плодами земли в соответствии с четкой программой выбора пищи.

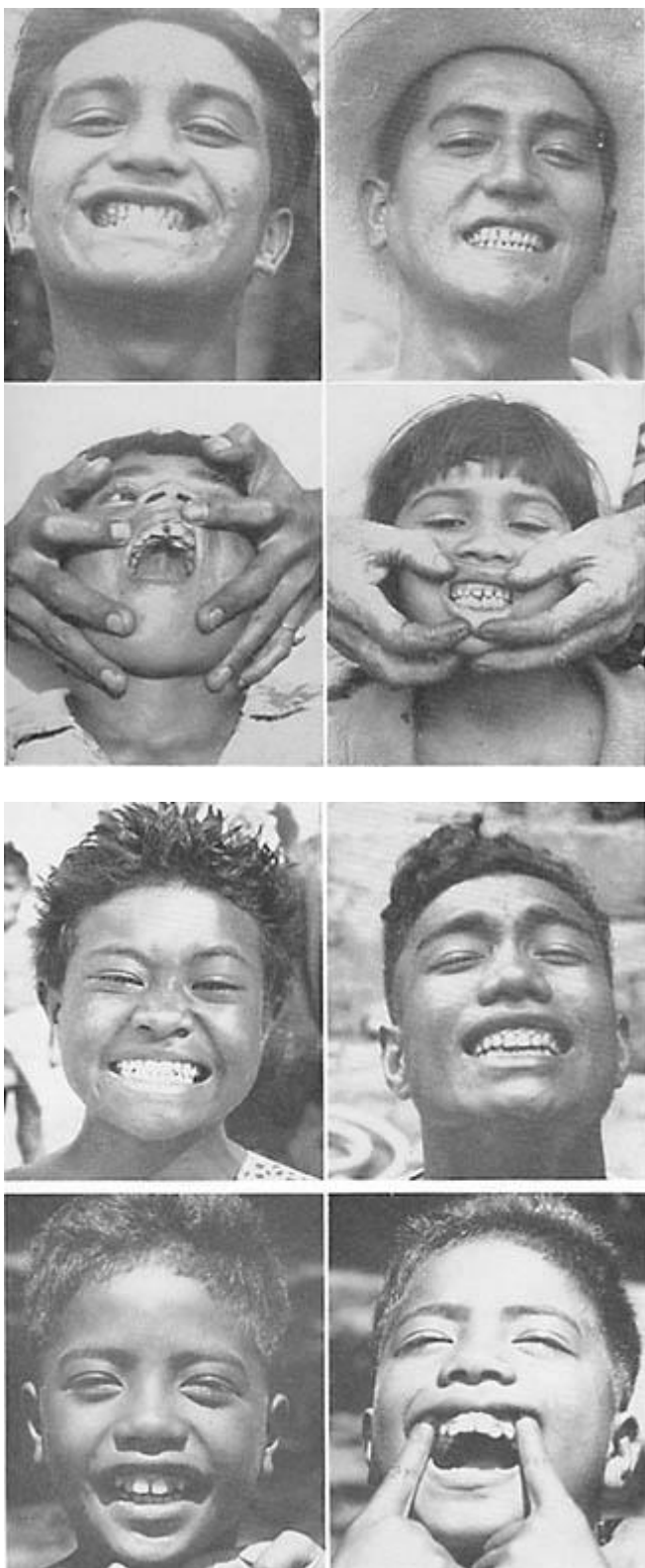
В этом примитивном состоянии только у 0,42% зубы были поражены. В окультуренных группах частота кариеса увеличилась до 30,1%. Смена питания включала заметное сокращение доли натуральной пищи и ее замены на продукты из белой муки, сахар и сладости, консервы и шлифованный рис. В последующих поколениях, после того как родители стали потреблять современные продукты, появились заметные изменения в строении лица и форме челюстных дуг.

Глава 8 (перевода пока нет) см: <http://uznai-pravdu.ru/viewtopic.php?f=30&t=4206&start=7>

Традиционные и современные полинезийцы

Картинки 33 по 40



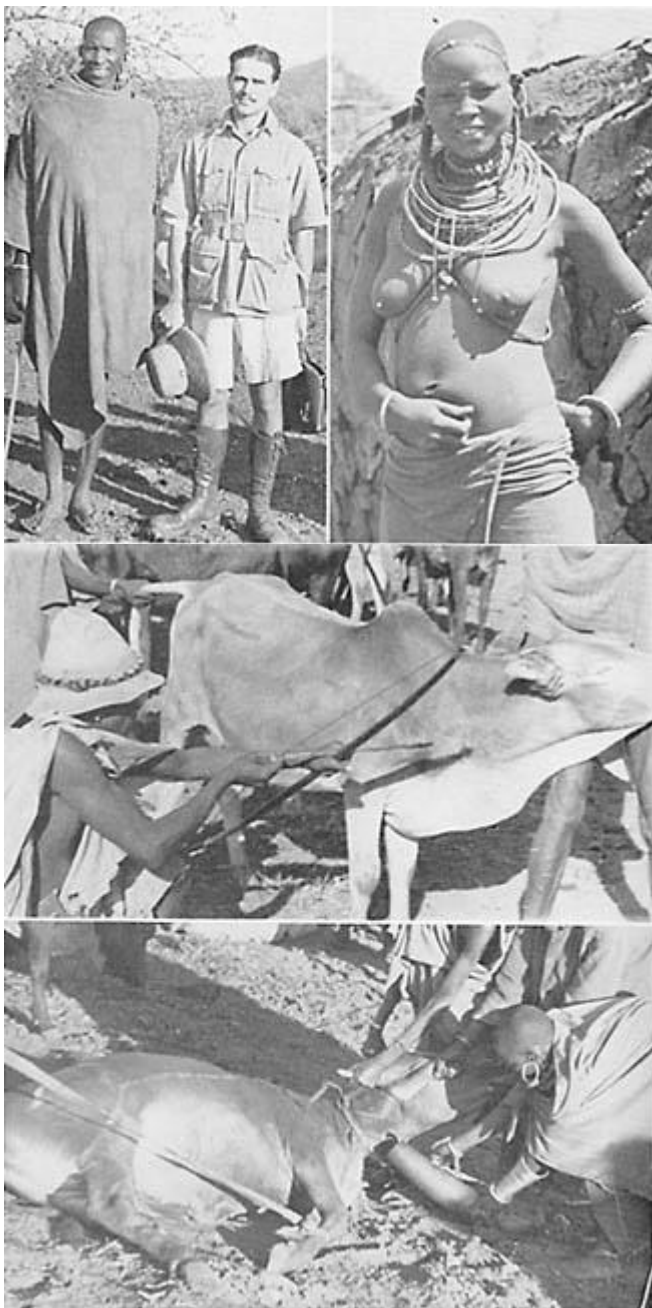


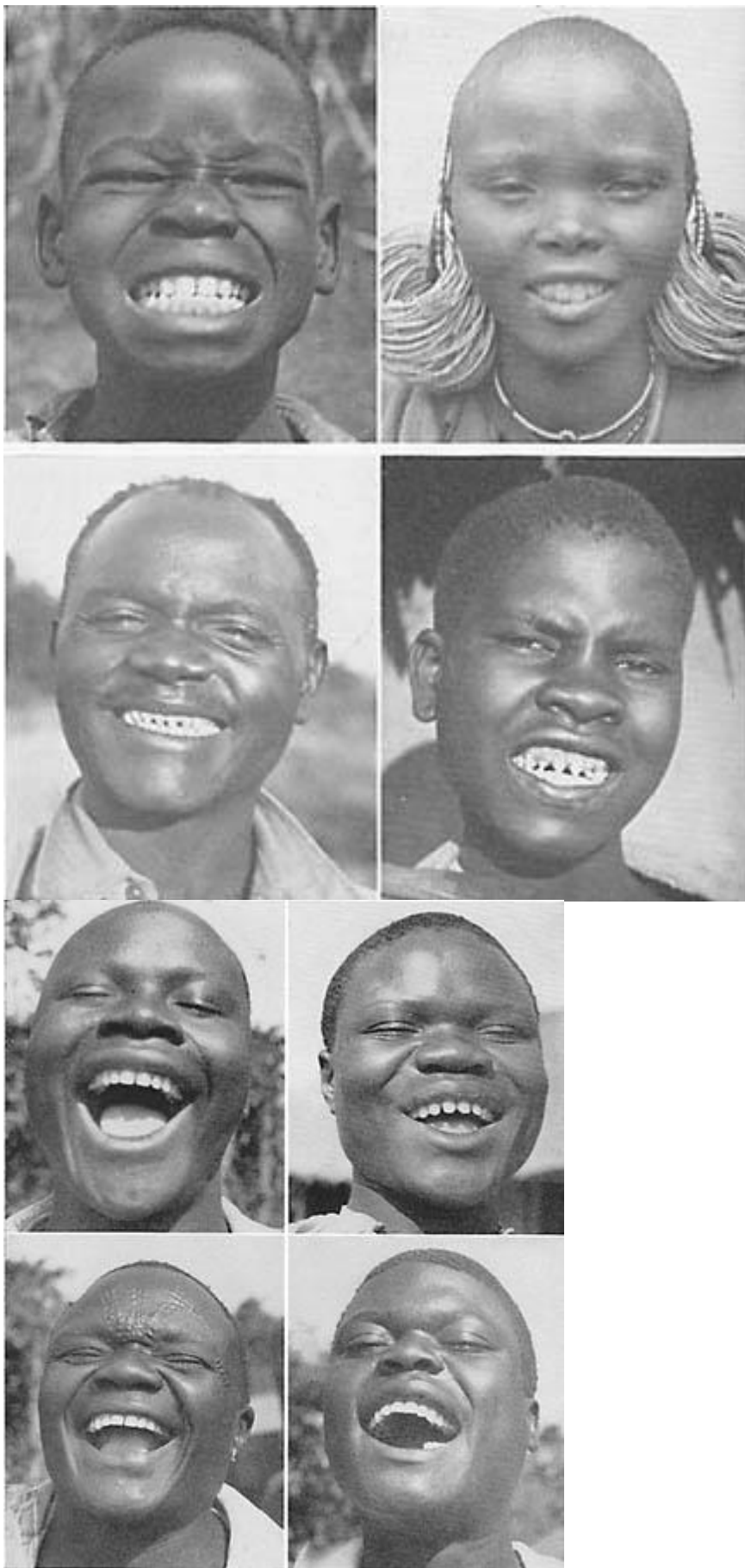


Глава 9 (перевода пока нет)

Традиционные и современные африканские племена

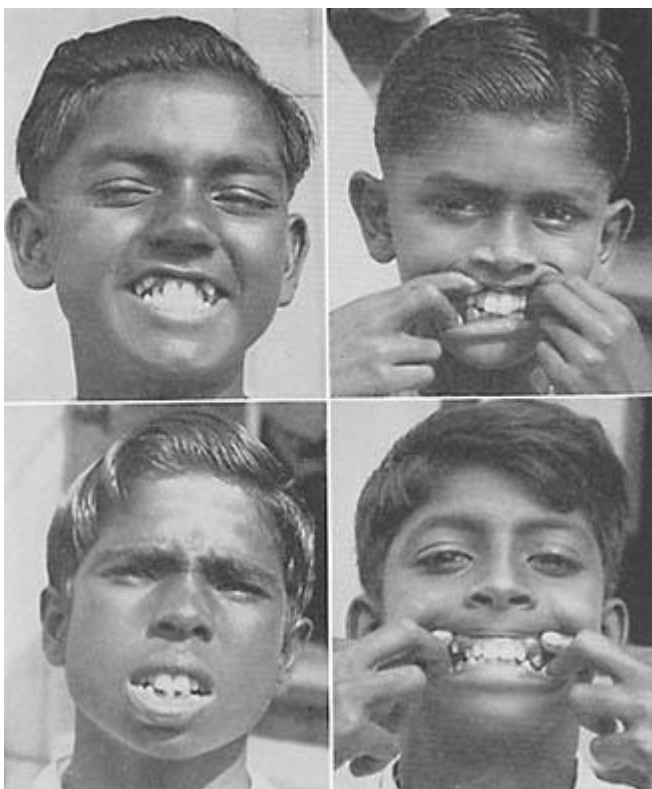
39-45





Вестон А. Прайс. "Питание и физическая дегенерация", 1939 г.



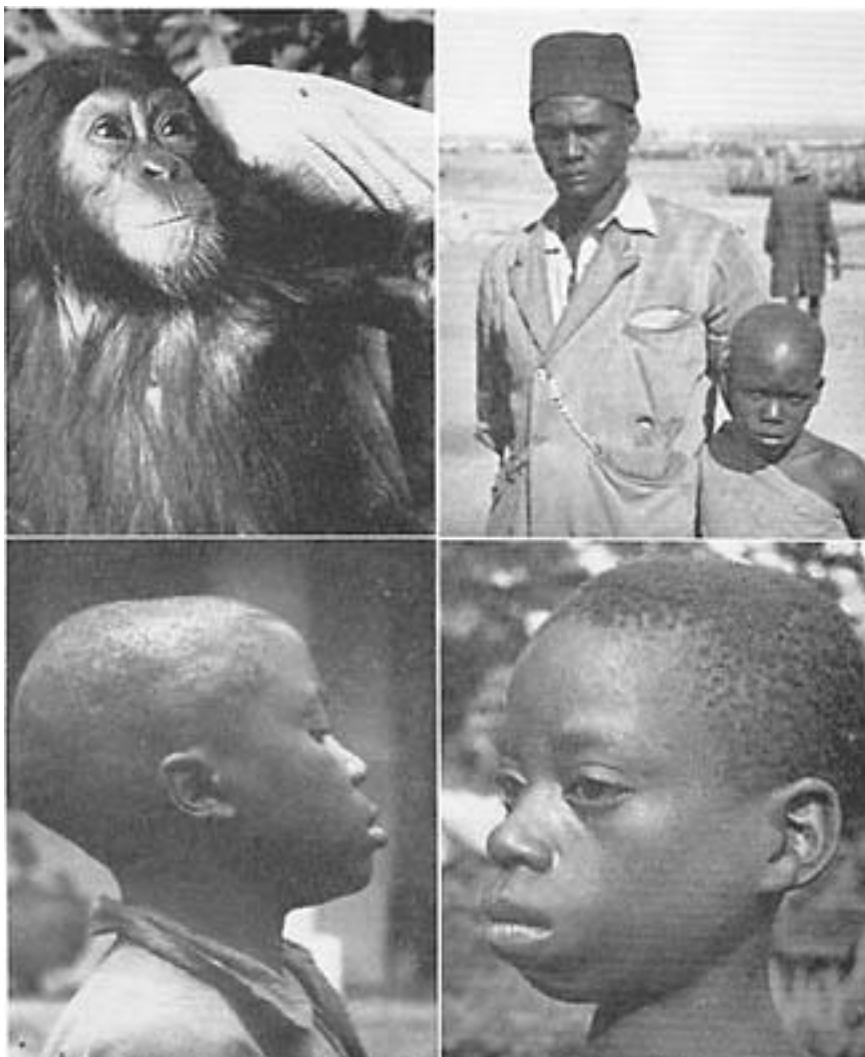
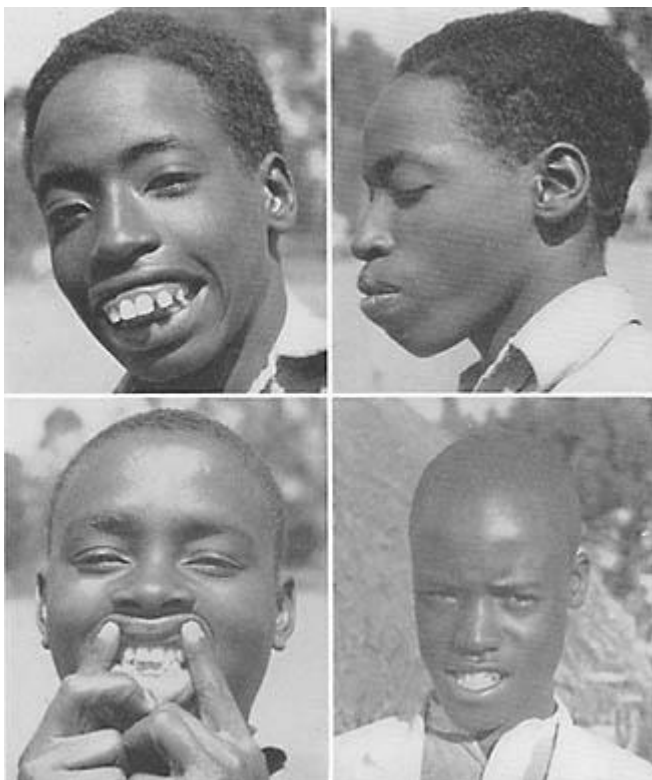


Глава 9 (перевода пока нет)

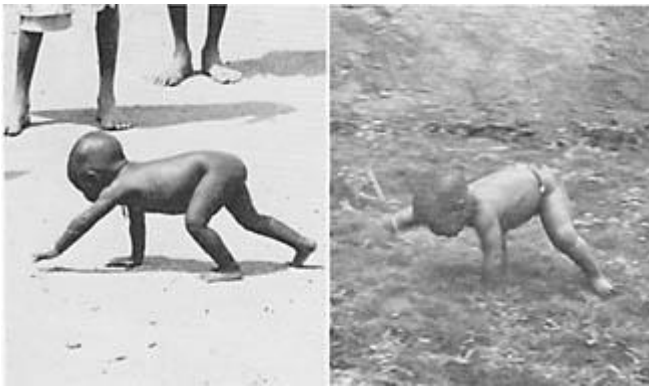
Традиционные и современные африканские племена

Картинки есть уже полностью от всей книги
меняйте только синее число

http://journeytoforever.org/farm_library/price/fig.41.jpg





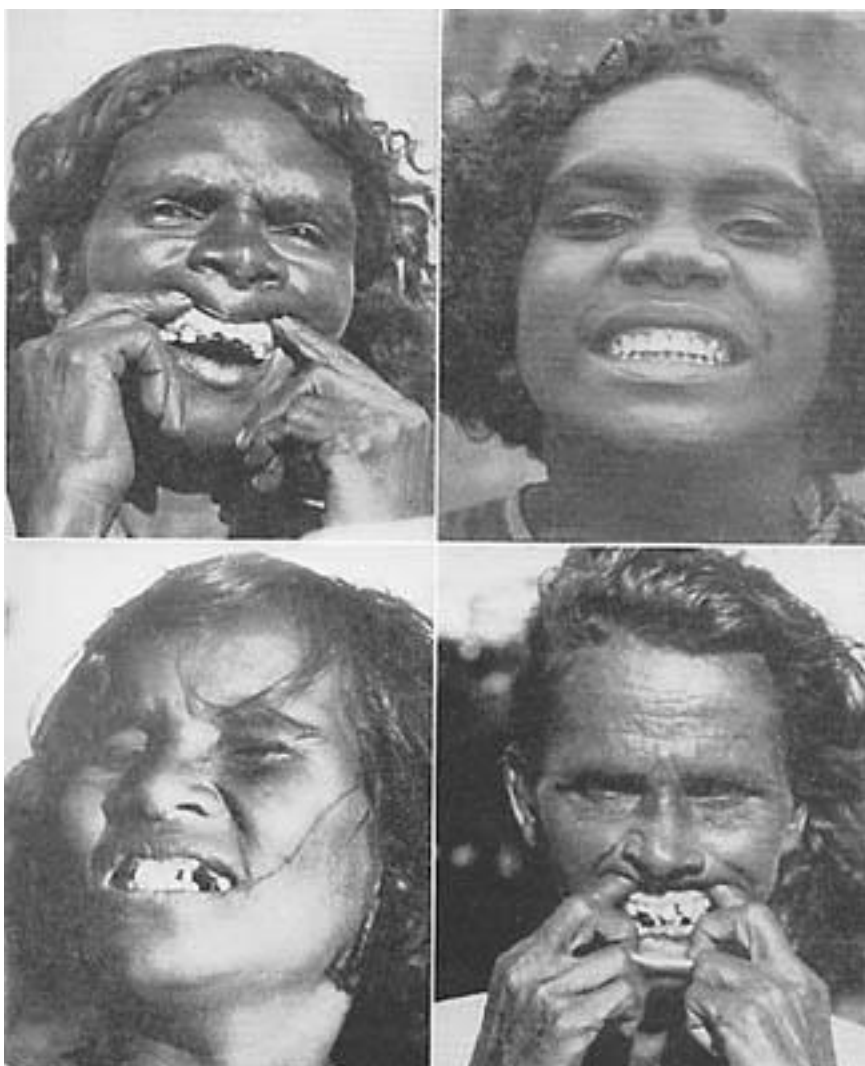


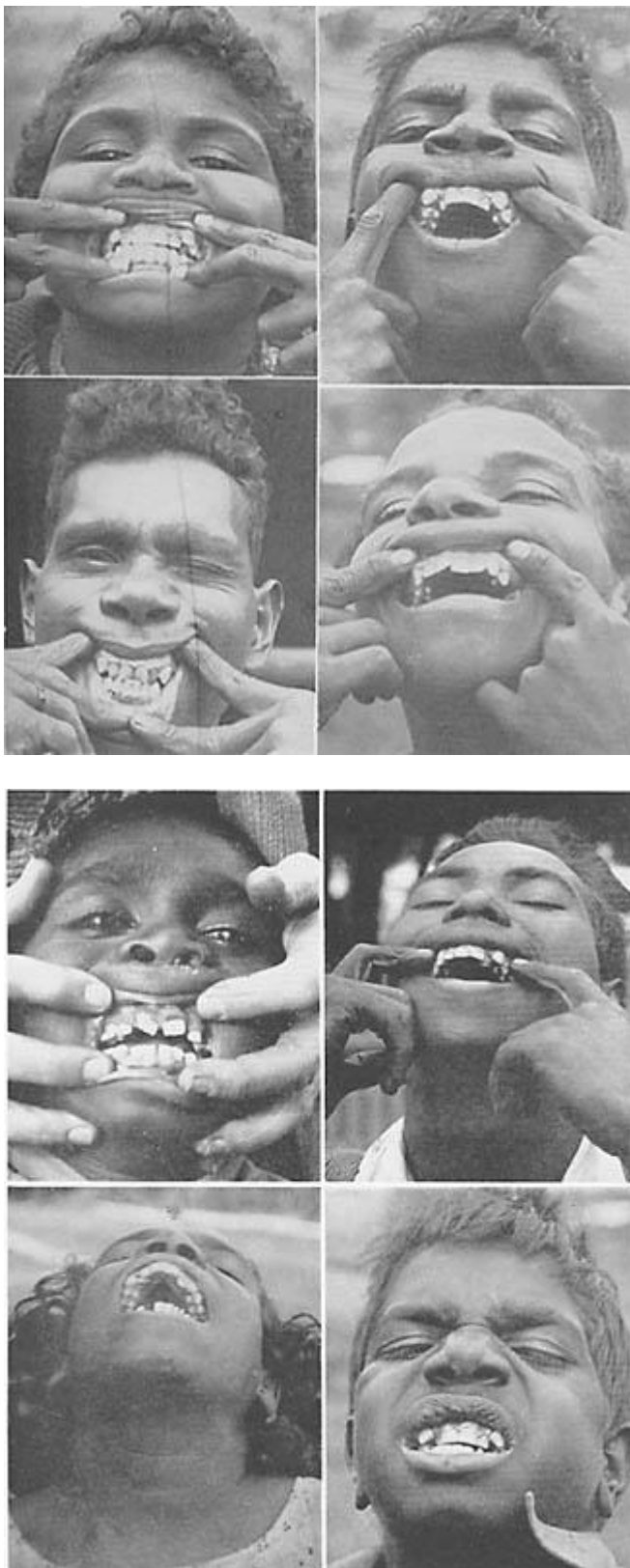
Глава 10 (перевода пока нет)

Традиционные и современные австралийские аборигены

Картинки 51 по 60











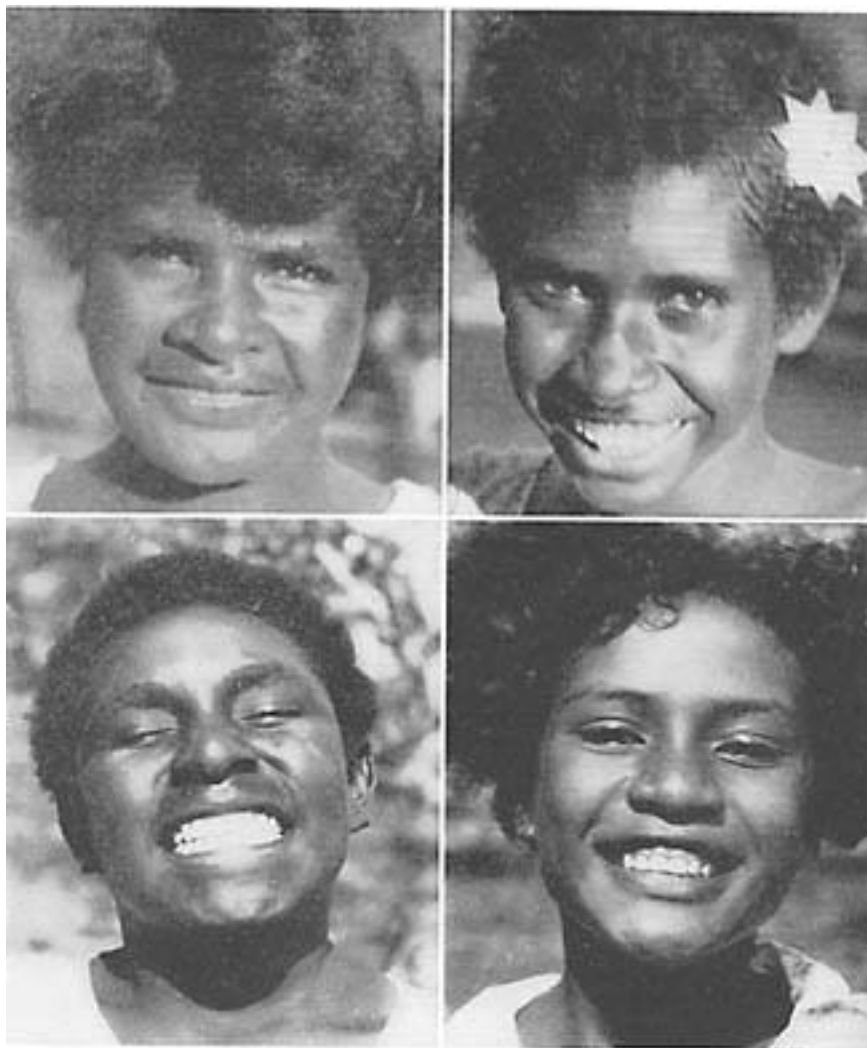
Глава 11

Традиционные и современные жители островов пролива Торреса

В изучении взаимосвязи между питанием и физическими параметрами, важно сделать наблюдение в точке контакта с цивилизацией, где настолько мало факторов в окружающей среде были изменены, насколько это возможно при контакте. В моих

предыдущих исследованиях было выявлено, что если группа людей широко употребляет морепродукты в сочетании с растительностью земли, включающей корнеплоды, зелень и фрукты, они наслаждаются прекрасным физическим развитием, стандартно воспроизводят характерные для данной расы черты, обладают очень высоким иммунитетом к зубному кариесу. Именно для этого исследования мы хотели отобрать группу, живущую на островах в тропическом или субтропическом климате, принадлежат к другой расе, чем те которые уже были рассмотрены, и расположенную в точке контакта с современной цивилизацией. В группах, которые находятся в процессе модернизации, но продолжают использовать естественную пищу, можно ожидать высокий уровень физического совершенства.

Для данного исследования были выбраны острова на севере от Австралии, для того чтобы изучить влияния на азиатские и малайские народы в точке контакта севера с югом и востока с западом. В проливе Торреса расположено некоторое количество плодородных островов, каждый из которых обеспечивает население от нескольких сотен до нескольких тысяч. Эти группы проживают в районе моря, которое богато морскими обитателями, и в прошлом были достаточно изолированы, чтобы обеспечить защиту. Народы эти сохраняют свою самобытность и включают папуасов, новогвинейцев, мобоуагов, аракунов, кендалов, йонков. Великолепные челюсти этих групп видны на различных иллюстрациях. Многие из этих девочек производят довольно приятное впечатление, как это можно увидеть на Илл. 61.



Илл. 61. Жители островов к северу от Австралии имеют великолепно сформированные

тела, с прекрасными овалами лица и формой челюстей.

При очень ценной поддержке представителей Австралийского правительства мы смогли провести исследования на нескольких островах пролива Торреса. Местное руководство снабдило нас государственным кораблем и лично представило нас главе и местным представителям администрации. Нас сопровождали человек из администрации и управляющий государственными складами. Эти склады находились на разных островах, а доход который с них получали использовался для административных расходов государства. Они обеспечивали современную одежду, в дополнение к еде, в основном белой муки, шлифованного риса, консервированных продуктов и сахара. Исследование проходило на многих островах в порядке, в котором на них открывались склады. Важно иметь ввиду природу этих островов. Некоторые из них вулканического происхождения изрезаны глубокими бухтами, уходящими вглубь внутренней территории острова, другие происходят из коралловых рифов. Все они - зона изобилия морской жизни, здесь находится место добычи самой богатой индустрии ловли жемчуга в мире.

Склад на острове Баду находится самый долгий период, а именно 23 года. Из 586 зубов 20 обследованных индивидов, 20,6% были подвержены зубному кариесу. Из обследованных индивидов 95% имели зубной кариес. К сожалению, наше пребывание на этом острове сопровождалось ливневым дождем, который сделал очень сложным проведение дальнейшего исследования. Если бы у нас была возможность исследовать матерей, цифры получились бы, несомненно, гораздо выше. Дети были обследованы в школе и показали 18,8% зубов, подверженных воздействию зубного кариеса. Обследованные мужчины показали 21,9%. Цифры, которые дал доктор Гибсон, присланный правительством на остров, чтобы делать экстракты, показал, что он обнаружил, что 60% зубов повреждены зубным кариесом. Среди детей этой группы 33% имеют ненормальное строение челюстей, тогда как только 9,1% у взрослых челюстей сформированы неправильно.

На острове Йорк 1876 зубов 65 индивидов продемонстрировали, что 12,7% зубов повреждены кариесом. Для женщин этот процент составил 20,2%; для мужчин - 12,1%; для детей - 7%. У детей 47,1% имеют неправильно сформированные челюсти, среди взрослых - 27%. Индивиды с этого острова находятся в контакте с индустрией добычи жемчуга несколько лет. Несколько мужчин работают на рыболовецком судне. Из 65 обследованных индивидов 67,6% имеют зубной кариес.

На острове Дарнлей 33 индивида показали, что из их 900 зубов 5,7% были повреждены кариесом. Склад на этом острове был построен совсем недавно. У женщин 16,6% зубов были повреждены, у мужчин - 6,3%, у детей - 4,1%. На этом острове у 29,6% детей обнаружены неправильно сформированные челюсти и у 14,3% взрослых. В целом по группе 46,1% атакованных зубным кариесом.

На острове Мюррей, где склад был построен недавно, из 1074 зубов у 39 индивидов только 0,7% зубов были повреждены кариесом. Для женщин это количество - 2%; для мужчин - 1,7% и для детей только 0,26%. Только у 12,8% в группе есть кариес. Важно, что люди на острове осознавали опасность от присутствия склада для привозной пищи. Это было настолько серьезной проблемой, что встал вопрос, будет ли для нас безопасной высадка, так как в последний визит представителей власти, чуть не пролилась кровь из-за сопротивления местных государственной программе. Результат нашего исследования показывает, что зубной кариес на этих островах демонстрирует частоту заболевания, явно напрямую связанную с продолжительностью времени, в течение которого там находились государственные склады. Иммунитет к зубному кариесу на этом острове почти 100%. Из взрослых 14,3% имеют неправильно сформированные челюсти, среди детей - 34,4%.

На острове Терсди (Thursday) расположен административный центр группы. Хотя он обладает лучшей защищенной бухтой и предоставляет убежище для небольших кораблей Торресова пролива, он не был изначально заселен местными жителями. Они считали его неподходящим для жизни, потому что его земли настолько бедны, что не могут обеспечить подходящую растительную пищу, чтобы употреблять ее с морской едой, которая есть в изобилии на всех островах. Почти все белые жители района живут на этом острове. Это семьи государственных служащих и торговцев, связанных с индустрией жемчуга. Из-за неплодородности почвы, почти вся пища привозится, за исключением того немного, что белые получают из моря. На острове много местных семей, дети посещают здешнюю школу, а их отцы работают на кораблях добычи жемчуга. Было обследовано 30 человек с из 3 флотов, и из их 960 зубов, только 35 были повреждены кариесом, то есть 3,6%. Из этих 30 у 5 человек или 16,3% были челюсти выходящие за пределы нормы. Мужчина, у которого были зубы повреждены кариесом, рассказал, что это случилось после того, как он нанялся на судно по добыче жемчуга и есть пищу, которую там дают. В школе на острове Терсди (Thursday) 23 ребенка было обследовано. Они жили в домах, где большая часть еды покупалась в магазине компании. Количество случаев кариеса составляло 12,2% на 664 зуба. Многие из них родились после того, как их родители начали использовать покупную пищу, обеспечивающую жителей острова. Из 23 индивидов 43,5% имеют ненормальную форму челюстей.

Это исследование планировалось и проводилось в основном для получения данных о состоянии традиционных народов при контакте с современной цивилизацией белых, однако, возможны и данные полученные по белым также. В школе для белых на острове Терсди (Thursday), были обследованы 50 детей на предмет состояния их челюстей, но неловкая ситуация сложилась из-за чувствительности белых, по причине проверки их детей на наличие кариеса. Цифры были получены по развитию лица, которые установили, что из 50 проверенных детей, 64% имели отклонения в развитии лица и челюстей. На верхней половине илл. 62, видна группа детей, сфотографированных в школе местных, на нижней - группа белых девочек, сфотографированная в школе для белых. Разница в развитии лица уже видна. Сын белой учительницы (Илл. 66, левый) имеет недоразвитые черты лица. Население живет в основном на консервированной пище.



Илл. 62. Школьники из двух групп на острове Терсди (Thursday). Обратите внимание на красивые пропорциональные лица местных и суженные ноздри и отметки нарушающие пропорции в лицах белых. Челюсти местных широкие, тогда как у многих из белых скученные зубы. Местные взрослые и дети используют естественную (традиционную) пищу, тогда как белые родители и дети используют привозную покупную еду.

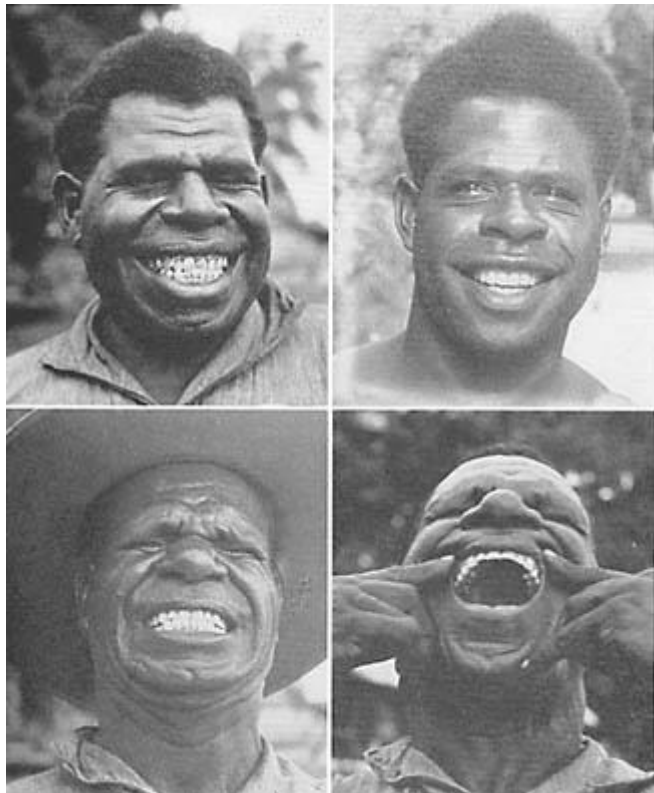
Остров Хаммонд настолько близок к острову Терсди, что до него легко можно доплыть на маленькой лодке. Соответственно, люди этого острова имеют доступ в магазины поселения белых на острове Терсди. В отличие от Терсди, остров Хаммонд довольно плодородный. Из всех 27 местных жителей 16,5% из всех их 732 зубов были повреждены кариесом, и 40% индивидов показали некоторую деформацию формы челюстей. После обследования детей в миссионерской школе, я спросил есть ли на острове семьи, которые живут полностью изолированными от контакта с современным влиянием. Меня отвели на дальний берег острова к изолированной семье. Эта семья продолжала жить на собственных ресурсах. Они выращивали овощи, включая бананы, тыквы и папайи. В семье 3 девочки, и одна - младенец возрастом 1 месяц, только 6 из их 84 зубов были повреждены кариесом, или 7,1%, если сравнить с 16,5% основным результатом группы на острове. У всех трех девочек нормально развитые челюсти и черты лица. Три девочки изображены на илл. 63. Мы спросили об их матери нам сказали, что она ушла в море рыбачить, не смотря на то что море было довольно бурным. Пока мы были у них, она пришла с двумя рыбинами (Илл. 63). Вот один из основных секретов счастья и успеха в жизни. Католический священник, который возглавляет миссию на острове, рассказал, что эта семья практически никогда не просит ни о какой помощи и всегда готова помочь другим. Они счастливы и хорошо упитанны. Важно отметить прогрессирующая дегенерация овала лица, которая происходит во многих семьях на других островах, не была обнаружена в этой семье.



Илл. 63 Этот рисунок рассказывает интересную историю. Бабушка, изображенная в нижнем правом углу, знает важность морской пищи для детей и внуков и сама ловит рыбу. Обратите внимание на прекрасные зубы и хорошо сформированные лица ее дочерей.

Случаи зубного кариеса варьируются от 20,6% от всех обследованных зубов для разных возрастных групп на острове Баду до 0,7% на острове Мюррей. Группа индивидов с этого острова изображена на илл. 64. Обратите внимание на запоминающуюся ширину челюстей. Обратите внимание также в связи с этим, что местные жители острова осознают превосходство еды из их местности и считают, что их людям не требуется покупать пищу из государственного магазина. Остров расположен у Барьерного рифа и имеет изобилие мелкой рыбы. Косяки рыбы часто настолько плотные, что местные бросают острогу с несколькими зубьями в стаю рыб и когда острогу вынимают обратно, на ней остается несколько рыбин. Такие условия обеспечивают изобилие рыбы для акул, многих из которых можно увидеть вокруг косяков мелких рыбешек. Окружив группу, они бросаются в нее, открывают рты и поглощают массу рыбы из воды. Очень запомнилось, что люди желают идти в воду бить острогой рыбу в зону, к которой часто приближаются акулы, но мне сказали местные, что когда рыбы такое изобилие, акулы никогда не нападают на людей. Один местный житель повез меня на своем каноэ в место, откуда я смогу сфотографировать акул с близкого расстояния. Чтобы показать свое презрение к акуле, он не колеблясь встал на корме каноэ и метнул острогу в сторону чудовища. Острога немедленно была выброшена акулой, которая не выглядела достаточно испуганной, чтобы покинуть место действия. Акулы на моем фото плавали так близко к берегу, что верхняя часть хвоста и спинной плавник выступали над водой. Наблюдать за движениями хвоста было настоящим откровением. Вместо того чтобы махать им из стороны в сторону, как другая рыба, с которой я был знаком, акула поворачивала хвост на половину или $\frac{3}{4}$ оборота в движении как гребной винт у лодки, затем делала обратное движение чтобы вернуться. Резким увеличением скорости этого движения, акула может быстро броситься вперед к коралловым рыбкам, окружая их, в конце сделать рывок сквозь стаю с открытым ртом. Сотни рыбешек, чтобы спастись выпрыгивают из воды в воздух. Это делает их

доступными для птиц, стая которых следует за акулами, когда они питаются рыбой. Птицы ныряют вниз в момент, когда акула делает свой бросок и хватают мелких рыбешек, выпрыгивающих из воды. Благодаря охотящимся птицам местные рыбаки видят со смотровых пунктов косяки рыбы. Существуют разные мнения могут ли некоторые виды акул напасть на человека, мы видели одного ныряльщика за жемчугом с огромными шрамами, полученными от челюстей акулы.



Илл. 64. Местные жители с островов Большого Барьерного рифа. Челюсти демонстрируют здесь в высшей степени совершенство.

На одном из островов есть способ заманить акул в ловушку, призывая их с помощью специальных звуков, издаваемых хлопанием двух половин большой раковины по поверхности воды. Это привлекает акулу, потом люди по одному заходят в воду с острыми палками, которыми они себя защищают от нападений. Петля из веревки, сделанной из волокна кокоса, накидывается акуле на голову и через спинной плавник. Это позволяет ее тащить и ее вытаскивают на берег. Обычно ловцы акул в хороший сезон ловят три или четыре акулы за ночь. Сила местных пловцов почти невероятная. Суда для добычи жемчуга бывают часто в опасности разбиться на куски о коралловые рифы, так как в этих водах штормы 50 миль в час случаются часто. Мы видели такие штормы. В одном случае, когда корабль для добычи жемчуга разбился на некотором расстоянии от выступающей скалы, один сильный пловец спас и помог двум дюжинам человек команды добраться до скалы, и был спасен сам после пребывания в воде постоянно в течении 32 асов. Суда для ловли жемчуга чаще всего кормят команду покупной едой. Когда человек постоянно проводит на борту один или два года, или чаще, когда они уходят в море на полгода, используя эту еду, они получают распространенный зубной кариес. Когда дупло достигает полости коронки зуба, боль возникающая в зубе под высоким давлением глубоко в воде, вызывает такое страдание, что они часто вынуждены бросать заниматься добычей жемчуга.

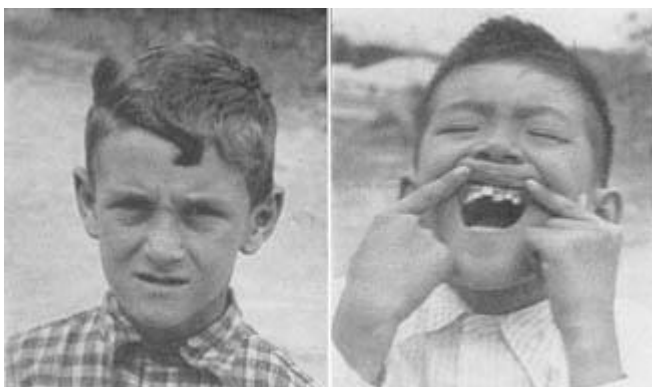
Физические характеристики всех жителей островов Торресова пролива, независимо от

принадлежности к племени, здоровое развитие всего тела, широкие челюсти у тех, кто всегда жил только на своей традиционной еде, они обладают близким к 100% иммунитетом к зубному кариесу. Эти люди настоящие моряки. Они не сомневаются предпринять дальнейшее путешествие, даже если море бурное, на своих самодельных судах. У них есть уникальный навык в определении местоположения невидимого кораллового рифа. они соотносят высоту волны катящейся через риф с особенным оттенком воды, все это было слишком было слишком неуловимо для меня, даже когда они на это указывали.

Среди жителей островов пролива Торреса почти у всех людей, которые родились до того как пища современной цивилизации стала доступной, мы обнаружили хорошую форму челюстей. Во многих семьях, однако, которые живут на островах, где некоторое время назад были основаны склады, и на острове Терсди, где привозная пища была доступна несколько десятилетий, были обнаружены индивиды, которые родились после начала использования привозной еды. У них большие пороки развития челюстей. Этот факт проиллюстрирован на илл. 65, на котором можно видеть типичную недоразвитость челюстей по бокам и сужение верхней челюсти, ненормальную неровность клыков, из-за недостатка места для нормального прорезывания. Деформации лица у двух белых мальчиков видны на илл. 66. Распространенный зубной кариес у белых детей показан на илл. 67.



Илл. 65 Контраст между традиционными и современными местными в овале лица и форме челюстей здесь настолько разительное, насколько везде. Эти юные местные жители родились у родителей, которые покупают современную пищу из магазина. Обратите внимание на зауженные лица и челюсти, и узкие ноздри, и скученные зубы. Их замечательное унаследованные черты не могут защитить их.



Илл. 66 Дети из белой колонии на острове Серсей. Обратите внимание на суженные ноздри, деформированные челюсти и скученные зубы. Мальчик слева дышит ртом.



Илл. 67 Как и везде эти белые предпочитают современную еду и расплачиваются распространенным зубным кариесом. Они плачевны по контрасту с превосходными неизбалованными местными. Они находятся в зоне доступа к любой лучшей еде, которую можно найти везде в мире, но не используют ее, типичная характеристика современных белых.

Мы особенно обеспокоены данными, которые освещают природу причин отвечающих за развитие этих отклонений. Хотя они не проявляются в полной мере, пока не начнется разрушение постоянных зубов как части развития взрослого, легче описывать отклонения в период роста ребенка. Как результат это связано и с привычкой неправильно дышать, сосать большой палец, осанкой и привычкой спать ребенка.

Было бы сложно найти более счастливых и довольных людей, чем традиционные жители островов Торрессова пролива, которые живут вне контакта с современной цивилизацией. Действительно, они, кажется, резко возмущаются вторжению современности. У них не только почти совершенные тела, но и связанные с ним личность, черты характера в высокой степени совершенны. Постоянно поражаешься счастью, миролюбию и здоровью

в их присутствии.

Эти люди не ленивы, но они не борются, тяжело добывая еду. У них нет потребностей, которых нет у них в руках. Их домашняя жизнь близка к высоким идеалам и среди них почти нет преступлений.

В их естественном состоянии у них невероятно мало заболеваний. Доктор Дж.Р.Ниммо (Nimmo), государственный терапевт, ответственный за наблюдение этой группы, рассказал, что за его 13 лет с ними он не видел ни одного случая злокачественной опухоли и только один раз он подозревал, что может быть злокачественная опухоль среди почти 4000 местного населения. Он рассказал, что за это же время он прооперировал несколько дюжин злокачественных опухолей у белого населения, которое насчитывает около 300 человек. Он отметил, что среди местных жителей и другие случаи, требующие хирургического вмешательства, были редки.

Окружающая среда жителей островов пролива Торреса обеспечивает широкий выбор морепродуктов и плодородные земли, на которых уже растет достаточное количество тропических растений. Таро, бананы, папайя, слива - все они широко распространены. Морепродукты, включая большую и маленькую рыбу в огромном количестве, дюгонь и огромное разнообразие моллюсков. Эта пища создает для них особую физическую форму с почти полным иммунитетом к зубному кариесу. Когда бы они не перенимали пищу белых людей, однако, они страдают от типичных проявлений дегенерации, таких как, потеря иммунитета к зубному кариесу, а в последующих поколениях есть явные изменения в овале лица и форме челюстей со значительным снижением сопротивляемости к заболеваниям.

Глава 12 (перевода пока нет)

Традиционные и современные маори Новой Зеландии

Глава 13 (перевода пока нет)

Древние цивилизации Перу

Глава 14 (перевода пока нет)

Традиционные и современные перуанские индейцы

Глава 15 (Перевод Jul'ka, глава переведена не полностью)

Описание примитивной и современной диеты

Примитивные народы оказались успешнее современного общества в вопросах предупреждения дегенеративных процессов – физических, ментальных и моральных, потому что они более точно следуют законам Природы. Мы можем применить два метода для оценки их программ: первый, интерпретация их данных в свете современных знаний и второй, практическое применение их процедур к нашим современным социальным проблемам. В виду того, что наибольший успех в соответствии законам Природы примитивные народности достигли в питании, нам в первую очередь хочется сравнить их диету с современной пищей, а во вторую – применить примитивную программу питания в условиях современной семьи.

Мы будем проводить сравнение на основе данных биохимии о том, из чего состоит

человек, и на основе наших ограниченных данных об органических катализаторах (вещества, повышающие скорость реакции в организме). Критерием оценки примитивных диет будут общепризнанные данные о минимальном и оптимальном наборе различных витаминов и минералов, необходимых человеку.

Из восемнадцати элементов, из которых состоит человек, все являются важными, но некоторые требуются в очень маленьком количестве. Другие же требуются в весьма внушительном объеме. Нормальный взрослый ежедневно нуждается в получении от 0,5 до 1 грамма кальция или извести. Только некоторые получают более половины минералов из пищи. Необходимость в фосфоре примерно в два раза больше. Потребности в железе составляют от одной седьмой до одной трети грамма в день. Меньшие количества других минералов также необходимы.

Для усвоения этих минералов, поддержания функций организма необходимы определенные количества различных органических катализаторов, которые выступают как активизирующие субстанции. Это включает известные и неизвестные витамины.

В отличие от некоторых животных, люди не имеют способности производить химические вещества (не элементы), такие как витамины в своем организме. Например, цинга, возникающая при нехватке витамина С не возникает у крыс, потому что крысы могут вырабатывать этот витамин. Аналогично, рахит, не бывает у гвинейских свиней, поскольку они синтезируют витамин Д. Нехватка витамина Д и некоторых минералов могут привести к рахиту у человека. А вот собаки не болеют ни цингой, ни рахитом, потому что синтезируют оба витамина – С и Д.

Зная о компонентах диет различных примитивных народностей, мы можем подсчитать приблизительные количества витаминов и минералов, употребляемых при этих диетах, и сравнить с количествами, употребляемыми при современном питании. Наша задача упрощается тем фактом, что питание белого человека в разных частях света основано на нескольких фундаментальных принципах. Таким образом, питание современных людей во многом похоже.

Разбирая дальше нашу проблему, важно помнить, что в целом, дикие животные избежали многих дегенеративных процессов, которые касаются белого современного населения. Мы приписываем это инстинктивной способности животных выбирать правильную пищу. Вполне возможно, что человек перестал понимать потребности своего организма. Другими словами, единственный голод, который мы осознаем – это потребность в энергии для обогрева и придания сил организму. Обычно мы перестаем есть, получив достаточное количество энергии, вне зависимости от того, содержала ли пища нужные организму вещества. Тепловой и энергетический фактор нашей пищи измеряется в калориях. Составляя правильную диету, необходимо соблюдать баланс между веществами нужными для организма и теми, что дают энергию. Важно помнить, что для людей ведущих сидячий и подвижный образ жизни количество потребляемых веществ будет принципиально отличаться. Аналогично, большая разница в количестве веществ, требуемых для строения и восстановления организма у растущих детей, беременных женщин и обычного взрослого.

Диеты примитивных сообществ, имеющих высокий иммунитет к заболеваниям и не страдающих деформациями организма, отличаются определенными характеристиками. В целом, это такая пища, которая обеспечивает необходимое количество веществ для строения и восстановления организма. Примитивные люди ели относительно низкокалорийную пищу, что заставляло их съедать больше, чтобы получить достаточное

количество энергии. Они старались добыть пищу, богатую теми или иными элементами. В такой особой еде были витамины и минералы, требуемые организму в небольшом количестве, например, йод, медь, магний. Говоря о витаминах, важно помнить, что наши знания об этих уникальных органических катализаторах ограничены. Принято считать, что витамин Д состоит из одного химического составляющего, в то время как последние исследования доказывают, что их может быть до двенадцати. Очевидно, что невозможно перейти на правильное питание просто добавив в диету несколько синтетических веществ.

Различные программы питания примитивных народностей, которым удалось успешно контролировать зубной кариес и нарушения в организме, можно разделить на три группы, в зависимости от источников из которых они получают минералы и жирорастворимые активаторы. Я не часто использую термин витамины, потому что про всю группу органических катализаторов до сих пор нет достаточных сведений. Большинство людей, а также врачей и стоматологов склонны считать, что шесть или восемь витаминов - это и есть основа правильного питания. Эти органические активаторы можно разделить на две основные группы, водорастворимые и жирорастворимые. Важной чертой успешной программы питания у примитивных народностей является доступ к щедрому источнику жирорастворимых активаторов.

Обсуждая успешные программы питания у различных народов, сумевших взять под контроль разрушение зубов и избежать деформаций, мы обнаруживаем, что для жителей изолированных Альпийских долин основу питания составляет цельнозерновой ржаной хлеб и молочные продукты, дополняемое мясом раз в неделю и различными овощами, свежими летом и в виде заготовок зимой. Молоко в этих высокогорных долинах получают от скота, пасущегося на прекрасных лугах, растения которых отличаются чрезвычайно высоким содержанием хлорофилла. Таким образом, молоко и ржаной хлеб в изобилии обеспечивают людей минералами.

Диета жителей Внешних Гебридских островов состоит преимущественно из продуктов на основе овса и различных морепродуктов. В питание практически не входили молочные продукты, из-за непригодности пастбищ для разведения скота. Овес – единственная зерновая культура, успешно растущая в этом климате. Немного зелени вырастало летом и некоторые овощи росли и заготавливались на зиму. В такое питание, богатое морепродуктами, входила и печень рыб. Одним из главных блюд было запеченная голова трески, фаршированная овсяной крупой и рубленой печенью трески. Такое блюдо было важным дополнением в питание растущих детей. Овес и рыба, включая печень, обеспечивали минералы и витамины, достаточные для отличного здоровья и стойкого иммунитета к разрушению зубов.

У эскимосов Аляски традиционная диета состояла из употребления большого количества внутренних органов и других специальных тканей крупных морских животных, а также рыбы. Последнюю сушили в больших количествах летом для употребления зимой. Рыбу употребляли и в замороженном виде. Тюлений жир часто использовался как добавление к рациону, мясо тюленя имело большую ценность и часто употреблялось в пищу. Иногда эскимосы ели мясо карибу (северный канадский олень). Употребление фруктов сводилось к нескольким видам ягод, включая клюкву, которую собирали летом и запасали на зиму. Некоторые растения также заготавливали или замораживали на зиму. В качестве овощей эскимосы использовали земляные орехи, которые прятали в своих тайниках тундровые мыши. Иногда в пищу шли стебли водяных растений и луковичные. Тем не менее, основой питания была рыба и большие морские животные, органы и ткани которых обрабатывались очень бережливо. Например, они употребляли внутренний слой кожи одного из вида китов, в котором недавно было обнаружено большое содержание витамина

С. В сезон эскимосы сушили икру. Икру часто давали детям, понимая её важность для роста и репродуктивности. При таком удачном питании эскимосы в изобилии получали жирорастворимые активаторы и минералы из моря.

Для индейцев, живущих у хребта Скалистых гор на севере Канады, основой питания девять месяцев в году служили дикие животные, преимущественно американский лось и карibu (северный канадский олень). В течение летних месяцев индейцы употребляли в пищу и растения. Зимой в пищу изредка применяли кору и почки деревьев. Я обнаружил, что индейцы придавали большое значение внутренним органам животных и использовали даже стенки пищеварительного тракта. Большую часть мышечного мяса диких животных скармливали собакам. Важно, что в местах лова диких животных их скелеты практически не обнаруживаются. Остатки скелетов можно найти в виде костной стружки или обломков, которые раскалывали, чтобы получить как можно больше костного мозга и других питательных веществ из костей. Индейцы получали жирорастворимые витамины и большую часть минералов из органов животных. Важную часть питания у детей составлял костный мозг, использовавшийся и как замена молоку, и как отдельное блюдо.

На островах различных архипелагов южной части Тихого океана и на островах к северу от Австралии, питание местных народов зависело в основном от панцирных животных и чешуйчатых рыб. Они употреблялись с корнями растений и фруктами, как в сыром, так и в приготовленном виде. Таро, тропическое многолетнее растение с крупными съедобными клубнями, служило важным фактором питания для многих из этих групп. Это растение является разновидностью лилий, похожее на растение «слоновьи уши», которое используют в Америке для украшения садов. На некоторых островах нежные молодые листья растения ели с коксовым кремом, запекая в листьях растения тиа. На Гавайских островах растение таро готовится, затем сушится и мелется в муку, а после смешивается с водой и оставляется для ферментации примерно на двадцать четыре часа. Это блюдо называется пои. Для жителей островов южных морей источником жирорастворимых витаминов и минералов были панцирные животные и другие морепродукты.

Традиционные племена восточной и центральной Африки в больших количествах употребляют сладкий картофель, бобовые и некоторые зерновые культуры. Там, где селения располагаются у озер или рек в пищу идет большое количество рыбы. Козы или коровы, а иногда и те и другие одомашнены многими племенами. Некоторые племена часто использовали в пищу мясо диких животных. Другие использовали уникальные источники витаминов. Так, в озере Виктория и других озерах, в определенное время года появляется большое количество личинок крылатых насекомых. Они располагаются вдоль берега, толщиной в несколько сантиметров. Их собирали, сушили и хранили для добавления в пудинги, высоко ценимые местными племенами и даже миссионерами. Другим источником витаминов из насекомых являются муравьи, которых собирают из огромных муравейников, достигающих десятков футов в высоту. В брачный сезон у муравьев отрастают крылья, и они вылетают из муравейника в поисках пары. В это время их и ловят местные жители. Миссионеры рассказывали нам, что особым деликатесом является муравьиный пирог. В Африке часто встречается саранча. Её собирали в больших количествах и готовили сразу или сушили и перемалывали для дальнейшего использования. Саранча является богатым источником витаминов и минералов. Коренные жители Африки использовали такие зерновые, как маис, линга линга, просо, бобовые. Обычно их измельчали перед приготовлением.

Аборигены Австралии, живущие около океана, употребляли много морепродуктов, а также местные растения и животных. В своей примитивной жизни они не занимались земледелием. Жители внутренних районов часто употребляли мясо диких животных –

кенгуру, валлаби (исполинский кенгуру), мелких животных и грызунов. В пищу шли все съедобные части, включая стенки кишечника и внутренние органы.

Местное население Новой Зеландии, маори, использовали в пищу большое количество морепродуктов. Даже в районах, удаленных от моря в больших количествах встречался тонкоклювый буревестник. Этих птиц ловили, как только они вылетали из своих гнезд. Они росли на скалах вдоль побережья, преимущественно вдоль южного побережья. В это время мясо птиц особо мягкое и очень жирное, благодаря питанию, полученному от родителей. Употребление такой пищи при лечении туберкулеза широко ценилась жителями Австралии и Новой Зеландии. В нетронутых цивилизацией частях острова обитало много птиц, а также росло много диких фруктов и овощей. В пищу шло большое количество корней папоротника. Группы Маори, живущие в изоляции, умели отбирать особые виды моллюсков, обладающие высокой питательной ценностью.

Прекрасной иллюстрацией примитивной мудрости Маори по отношению к морепродуктам служит случай, произошедший во время наших осмотров в местной школе Северных островов. Я был впечатлен тем фактом, что школьники практически не страдали от зубного кариеса. Я поинтересовался у учителей, что дети приносят с собой на обед, так как многие жили слишком далеко от школы, чтобы успеть сходить домой пообедать. Мне сказали, что дети не приносят никакой еды из дома, но как только наступает обед бегут на берег, где одни разводят костер, а другие ныряют в море и ловят больших омаров. Омары жарились прямо на углях и поглощались с большим аппетитом.

Традиционная диета племен, живущих на островах к северу от Австралии, состояла из большого количества морепродуктов. Они употреблялись с различными корнями и зеленью растений, а также с фруктами, в изобилии растущих в этом благоприятном климате. Это место, где морские воды богаты пищей для различной живности и где находятся лучшие жемчужные раковины в мире. Здесь же обитают самые большие панцирные животные в мире. Часто мы видели, как панцири используются местными племенами для хранения воды и даже для мытья. Австралия и Новая Зеландия находятся в относительной близости от Антарктических ледяных вершин, их берега омываются течениями, идущих с ледяных полей, богатыми пищей для морской живности. Большой коралловый риф тянется к северу от Австралии. Остров Мюррей находится в северной части рифа. Периодически рыба составляет такую плотную массу в воде, что её можно грузить на лодки голыми руками. Рыбаки, использующие гарпуны, обычно пронзают сразу несколько рыб за раз.

Число разрушенных зубов на этом острове составляло меньше одного процента от всех осмотренных зубов. Важным для питания в этих местах был дюгонь (водное млекопитающее отряда сирен), иногда называемый морской коровой. Это животное очень высоко ценится, но становится редким видом. Его мясо очень напоминает мясо ягненка. Оно живет на мелководье. Во время полета вдоль восточного побережья Австралии на север для поисков местных аборигенов мы видели стада этих морских животных, пасущихся в чистой воде.

Во время изучения примитивных народностей, я был поражен превосходным здоровьем людей, там, где существовали богатые источники морепродуктов. Зоны, изобилующие морской жизнью, находятся преимущественно в областях течений, идущих с ледяных полей полюсов. Течение Гумбольта, вероятно, является одним из самых богатых морской жизнью океанических течений. Если предположить, что прекрасное физическое здоровье маори из Новой Зеландии, малаи с северных островов Австралии, жителей Внешних Гебридских островов обязано морепродуктам, мы можем ожидать обнаружения племен,

живших по соседству с великим течением Гумбольта с таким же великолепным физическим состоянием. К сожалению, нам очень мало известно о древних культурах, обитавших на побережьях Чили и Перу. Известно, что из всех индейских племен Южной Америки, наилучшим здоровьем отличались обитатели Патагонии. В то время как западный берег Перу омывается течением Гумбольта, являющегося неистощимым источником питания для человека, береговые земли представляют собой одни из самых безжизненных пустынь мира.

Во многих примитивных племенах, живших у моря, мы обнаружили, что икру и некоторые другие части животных дают в пищу детям, особенно девочкам для улучшения физического развития, а также усиленное питание матерей для обеспечения здоровья потомков. Важно отметить, что в некоторых изученных племенах присутствовало понимание, что не только мать, но и отец должны иметь особое питание перед зачатием. У этих народов особо ценилась рыба-ангел, находящаяся по классификации животных между скатом и акулой. Мальки этой рыбы рождаются живыми, способными плавать и искать себе корм самостоятельно. За один раз рождается от двадцати до тридцати особей. Икринки самки перед оплодотворением в диаметре достигают одного дюйма. Их употребляют в пищу все жители, но особой пищей для мужчин является пара шейных желез (жабр), добытых из мужской особи. Эти железы в высушенном виде весят по фунту каждая. Они применяются местными жителями для лечения туберкулеза, особенно для контроля легочного кровотечения. Морепродукты употребляли в пищу вместе с растениями и фруктами, произрастающими в долинах рек. Такая пища обеспечивала питание для поддержания крепкого физического здоровья.

В 13 главе я обсуждал предположительную очередность этих древних культур и возможную продолжительность их существования. Прибрежная область Перу видела развитие многих выдающихся культур, но и высокогорные районы хранят свидетельства выдающихся достижений и мудрости. Предполагаю, что в прежние времена обширные горные цепи обеспечивали пастбищами стада диких животных семейства оленьих. Из-за многочисленности населения и уровне использования всех имеющихся пространств для земледелия, считать, что дикие животные могли быть достаточным источником питания не представляется возможным. В пищу шли и животные семейства верблюжьих – ламы, альпаки и викунии. В этой области Анд большая часть воды попадала к людям с потоками тающего на вершинах снега или во время дождя, в сезон дождей. Такая вода не могла обеспечить человека достаточным количеством йода, необходимым для роста и развития. Было интересно обнаружить, что эти индейцы регулярно употребляли высушенную икру рыб. Когда я спросил местных жителей, почему они употребляли этот продукт, они ответили – чтобы повысить способность к рождению детей у женщин. Другим морским продуктом, которому придавали особое значение, и который был повсеместно доступным, оказалась ламинария или морская капуста. Индейцы сказали, что её употребление позволяет избежать «большой шеи». Ламинария является очень богатым источником йода, а также меди, которая очень важна для усвоения железа и для переноса кислорода внутри организма на такой большой высоте над уровнем моря. Важную часть питания сегодня и в прошлом составлял картофель, который сушили и растирали в муку для хранения, а затем добавляли в суп с мясом ламы и другими продуктами. Из-за того, что активаторы группы витамина Д отсутствуют практически во всех растениях, но синтезируются в организме животных, необходимо было употреблять в пищу значительное количество животного мяса. Индейцы высокогорья Перу держали особую породу свиней (guinea pig), которых употребляли в тушеном виде. Древние захоронения также показывают, что свиньи были повсеместным источником питания. Это очень важно, так как из всех исследованных животных, эти свиньи оказались самыми способными синтезировать витамин Д из растений. Свиньи питаются различными зелеными

растениями и очень плодовиты. Они сыграли важную роль в формировании прекрасного здоровья у представителей древних культур.

Печально, что белый человек, после контактов с примитивными культурами в разных частях мира, не смог оценить накопленную веками мудрость. Много ценной информации было утеряно. Я уже писал о способности индейцев предотвращать цингу и о лекарствах, придуманных примитивными народами, которые использует белый человек.

В связи с этим интересно отметить случай, произошедший в Британской Колумбии, в 1938 году. Белый пациент был доставлен в одну из местных больниц. Пациенту требовалась операция, но у него обнаружили признаки диабета, требовавшие больших доз инсулина. Врачи спросили пациента, что он принимал от этого заболевания. Он ответил, что в течение нескольких лет принимал настой дявольского клубня, колючего кустарника. Этот препарат был в широком использовании у индейцев Британской Колумбии. Местная больница начала применять настой для лечения диабета и обнаружила, что он не менее эффективен, чем инсулин, но более прост в применении.

Одним из дополнительных источников изучения примитивных народов, был осмотр их переносных аптек. Я просил показать, что люди носят с собой. В Андах я обнаружил сушеную икру и ламинарию. Интересен тот факт, что и в Андах, и в Африке, и в Австралии люди носили с собой шарики глины, которую затем растворяли в воде. В эту воду бросали кусочки продуктов во время еды. Аборигены объяснили, что делают это для избегания «боли в желудке». Таким образом местные народы предупреждают дизентерию и пищевые инфекции. Я получил аналогичное лечение, когда ощутил признаки дизентерии, во время изучения в центральной Африке. Английский доктор в Найроби, к которому я обратился, дал мне местное лекарство в виде раствора глины. И оно оказалось очень эффективным. Интересно, что в последнее время современная медицина начала активно применять каолин (белую глину) для предупреждения и лечения гастритов и бактериальных инфекций пищеварительного тракта.

В прошлом индейцы клали пищу в захоронения к покойникам. Благодаря изучению одного из захоронений, можно сделать вывод о том, что питание индейцев Анд не отличалось от питания их предков много столетий назад. Важным продуктом были и тогда и сейчас жареная кукуруза и жареная фасоль, которые жевали во время долгих переходов с тяжелой ношей. Сегодня это единственная пища, которую употребляют во время долгих путешествий. Мы убедились, что жареная фасоль приятна на вкус и легко утоляет голод.

Индейцы бассейна Амазонки имеют отличную историю от индейцев Анд и прибрежных районов. Бассейн Амазонки никогда не был изучен и практически не подвергался вторжению других народов, что свидетельствует об особой изоляции этих групп. Наш единственный контакт был с племенем, которое пришло на кофейную плантацию помогать собирать урожай кофейных зерен. В 14 главе я детально описывал этих людей. Местные племена живут в тропических джунглях, имея достаточное количество воды. Они умело рыбачат в реке, но в отличие от индейцев высокогорья Анд, не занимаются земледелием. Их питание практически полностью состоит из дикой пищи. Они умело используют лук и стрелы, а также расставляют сети и бросают лассо. Индейцы употребляют в пищу большое количество клубневого растения юкка, по своим характеристикам близкого к семейству лилейных. Это растения варят и едят, как картошку. Они едят много речной рыбы, птиц и маленьких животных, а также местные фрукты, включая бананы. Их питание обеспечивает вполне достаточное количество минералов и витаминов, а также оптимальное сочетание белков, жиров и углеводов.

Сравнивая питательную ценность диеты примитивных народностей и современной культуры, важно в качестве критерия измерения использовать потребности организма в том или ином веществе для строительства хорошего тела и поддержания в нем хорошего здоровья.

Проблема оценки содержания минералов и активаторов в пище примитивных людей схожа проблеме оценки этих же качеств в пище современного человека, кроме того, что современная коммерция обычно перевозит продукты, которые хорошо сохраняются. А это включает в себя белую муку, сахар, рафинированный рис, растительные жиры и консервированные продукты.

Мы располагаем важными данными о типичной диете американцев, благодаря данным Отдела Внутренней Экономики и Отдела Трудовой статистики. Эти исследования дают основу для оценки питания у групп населения с различным доходом, указывая на тип и количество потребляемых продуктов, а также химический анализ этой пищи, выраженный количественно. В своих клинических изучениях индивидов, страдающих от зубного кариеса и других физических нарушений, я обнаружил значительное различие в диетах, и соответственно, в количестве употребляемого кальция, фосфора и жирорастворимых активаторов, в то время как число потребляемых калорий было примерно одинаково. Было обнаружено, что наблюдаемые индивиды потребляют от 0,3 до 0,5 грамм кальция и от 0,3 до 0,6 грамм фосфора в сутки. Согласно данным Департамента Труда США, минимальные потребности взрослого человека составляют 0,68 грамма кальция и 1,32 грамма фосфора в день. Становится очевидным, что если даже усвоятся все минералы из пищи, потребляемое количество будет далеко от нормы. Мы сталкиваемся с вопросом об эффективности человеческого организма извлекать минералы из всей проглоченной пищи. Лабораторные исследования показали, что большинство людей не может усвоить более половины кальция и фосфора из употребляемой пищи. Усваиваемое количество напрямую зависит от присутствия других веществ в организме, особенно жирорастворимых витаминов. Вероятно, это один из важнейших моментов, которые надо учесть в современной диете – необходимость употреблять оптимальное количество специальных субстанций-активаторов, включая витамины, для преобразования минералов в пищу в состояние, которое может усвоить человеческий организм.

Глава 16 (Перевод Jul'ka)

(начало)

Контроль зубного кариеса у примитивных народов

В предыдущей главе мы обсуждали различия в диете у современных и примитивных людей. Теперь мы бы хотели выяснить – способна ли пища, аналогичная традиционной по способности строить и поддерживать организм, предотвращать кариес или сдерживать уже имеющиеся разрушения зубов у современного человека.

Существует два подхода к проблеме разрушения зубов с точки зрения питания. Один – анализ клинических результатов, а второй – описание программ питания, которые обеспечивали положительный иммунитет к зубному кариесу.

Мы можем условно разделить представителей традиционных сообществ на группы, в соответствии с их физическим окружением и с влиянием окружающей среду на наличие пищи. Важно подчеркнуть, что я ещё не встречал ни одну группу людей, которые жили и имели хорошее здоровье исключительно на растительной пище. Некоторые группы стараются питаться именно растительной пищей, но значительных успехов не достигли. Разнообразие животной пищи в одних группах достаточно велико и весьма ограничено в других.

В предыдущей главе мы видели, что успешные программы питания включают в себя в дополнение к обилию минералов, белков, жиров, углеводов и водорастворимых витаминов, источники жирорастворимых витаминов.

Витамин Д не содержится в растениях, поэтому должен потребляться из животной пищи. По этому принципу успешное питание традиционных народов можно разделить на следующие группы: на первом месте находятся те народы, которые получают жирорастворимые активаторы, включающие известные жирорастворимые витамины из разнообразных молочных продуктов. Это швейцарцы высокогорных Альп, арабы (употреблявших молоко верблюдов) и азиатские группы (молоко овец и овцебыков).

На втором месте находятся те, кто употребляют значительное количество внутренних органов животных, яйца домашних и диких птиц. Это индейцы крайнего севера, индейцы-охотники на буйволов, живущие на равнинах центральной части материка и племена Анд. На третьем месте находятся группы людей, употребляющих разнообразных морских обитателей. Это жители островов Тихого океана и различные племена побережий, расположенных по всему миру. На четвертом месте находятся те, кто употребляет мелких животных и насекомых. Это аборигены Австралии и племена центральной Африки.

Многие из перечисленных выше групп используют пищу из двух и более источников. Каждая группа использует и растительную, и животную пищу. Не важно, каким будет источник минералов и витаминов, лишь бы он был подходящим. В нашей современной жизни, местонахождение группы людей скорее всего определит наиболее подходящий и наиболее удобный источник пищи. Так для жителей побережья проще питаться морской пищей, в то время как жителям центральной части материка или жителям севера удобнее добывать молочные продукты или различных животных.

Было бы замечательно, если наши проблемы заключались бы только в источнике пищи. Однако на первом месте стоит проблема нашей воли и силы характера, которые заставят нас есть то, что нужно организму, а не то, что нам нравится. Вторая проблема заключается в том, что при сидячем образе жизни, нам не нужно много энергии и есть вероятность, что даже правильной пищи человек не съест столько, сколько требуется для строения и поддержания организма. Мы не чувствуем голода относительно минералов и химических элементов, а только относительно тепла и энергии. И ещё одна проблема: источники жирорастворимых активаторов, а именно – молочные продукты, органы животных, морепродукты могут значительно отличаться по содержанию этих самых активаторов или витаминов, в зависимости от питания самих животных. Коровы, которых кормят сеном низкого качества, бедным по содержанию каротина, не только не могут дать здоровое потомство, но даже не могут выкармливать таким молоком здоровых телят.

Лига Национального Комитета по Питанию оценила размер пастбища на душу населения, необходимый для производства нормального молока и мяса. Оказалось, что плотность населения и стоимость земли около больших городов делает эту задачу неразрешимой. Это приводит к кормлению скота в стойлах привозным кормом. Таким образом, молоко может быть хорошим по содержанию жира, однако низким по содержанию жирорастворимых витаминов. И это приводит к ещё одной важной проблеме современного общества. Масло легче перевозить, когда оно твердое, а это свойство продукта во многом контролируется типом питания скота и т.о. становится важным фактором в индустрии торговли маслом.

С 1927 года я анализировал образцы молочной продукции, преимущественно масла,

поставляемых из разных частей света, на предмет содержания витаминов. Я получал образцы каждые две или четыре недели из одних и тех же мест, в течение нескольких лет. Все образцы показывали сезонные подъемы и спады по содержанию витаминов. Пик содержания обычно связан с употреблением молодой, быстрорастущей травы. Лучшие результаты были показаны, когда скот употреблял молодую пшеницу, рожь, овес или простую траву. Даже небольшое добавление такого витаминного масла к нормальной пище, обычно останавливает развитие зубного кариеса, улучшает общее состояние здоровья.

Аналогично, ценность яиц, как источника жирорастворимых витаминов, прямо зависит от питания птиц. Способность получить из яиц птенцов, также является прямым показателем содержания витаминов, включая витамин Е.

Морепродукты являются ещё одним ценным источником жирорастворимых активаторов и ценятся во всем мире не только за контроль разрушения зубов, но и за придание человеку дополнительной жизненной силы. К сожалению, стоимость перевозки в свежем виде приводит к ограниченному количеству доставки. Многие традиционные народы сохраняли ценность морепродуктов путем высушивания рыбы. Современная система консервирования сохраняет вид рыбы, однако при этом сохраняются не все жирорастворимые активаторы, особенно витамин А.

Животная пища, особенно печень животных, является хранилищем витаминов и важным источником некоторых жирорастворимых активаторов. Существует метод экстракции жира из печени и перевозка его в виде масла. Современные методы переработки значительно улучшили качество такого масла.

В предыдущей главе я описывал количество некоторых минералов, необходимых для поддержания здоровья у взрослого человека. Программы питания различных примитивных народов содержат в несколько раз больше этих минералов, чем не всегда подходящая человеку современная пища.

Современная коммерция нарочно крадет у природной пищи полезные вещества, оставляя лишь энергетические факторы, служащие для утоления голода. Например, при производстве рафинированной белой муки теряется приблизительно 80 процентов или четыре пятых содержащегося фосфора и кальция, а также другие витамины и минералы, содержащиеся в зародыше зерна. Есть факторы, подтверждающие, что одним из существенных факторов, ответственных за снижение фертильности у женщин, является потеря витамина Е при переработке пшеницы. Зародыш пшеницы это самый доступный источник этого витамина. Он играет важную роль в работе гипофиза, участка мозга, контролирующего рост и функционирование органов, а также определяющего ментальный тип человека. Аналогично, потеря витамина В, содержащегося в зародыше пшеницы и его окисление после обработки приводит к истощению ресурсов организма.

Рафинированный белый сахар содержит незначительные следы веществ, нужных для строительства и поддержания организма. Он утоляет голод, обеспечивая тепло и энергию, а также обычно имеет приятный вкус. Однако та энергия, которая не расходуется нашим организмом, обычно откладывается в виде жира. В предыдущей главе мы обсуждали, что практически половина продуктов, которые входят в современное питание, не имеют витаминов и веществ, нужных для строения и поддержания организма. Приблизительно 25 % тепла и энергии американцы получают из чистого сахара, что противоречит законам Природы. И, к сожалению, это количество на душу населения продолжает расти. Поэтому нам необходимо радикально сократить потребление такой обманчивой и даже разрушительной пищи.

Даже такое изменение в современном питании будет способно остановить разрушение зубов у большого числа людей. Однако, это недостаточно для детей, которые испытывают дополнительную потребность в питательных веществах, необходимых для роста. Самое большое количество разрушенных зубов я обнаружил у учеников последних классов. Они были подвержены кариесу даже больше, чем беременные женщины.

Рассуждая о технических аспектах, далее я буду учитывать защитную роль слюны, которую можно определить питанием, а также роль профилактики полости рта. Будет уместным отметить некоторые характеристики разрушающегося зуба. Процесс разрушения зуба никогда не начинается изнутри, а всегда начинается снаружи и чаще возникает между зубами или в ямках и углублениях, особенно когда процесс формирования незавершен. Кариес никогда не образуется, пока зуб скрыт под десной, но легко может начаться вскоре после прорезывания зуба при благоприятных условиях. Если состав слюны нормальный, то поверхности зуба быстро твердеют в течение первого года после прорезывания.

Существует много теорий о влиянии различных факторов при разрушении зубов и практически все упоминают влияние кислоты, вырабатываемой бактериями. Существенная разница в этих теориях заключается в способе контроля организмов, разрушающих кальций и в определении количества и активности этих организмов. Стоматологи десятилетиями ждали решения этого вопроса, перед тем как начали предпринимать активные шаги по предотвращению всего процесса развития кариеса. Самый простой подход заключается в обеспечении такого питания, которое поможет сохранять зубы здоровыми, т.е. предотвращение кариеса различными комбинациями пищи. Только что я упомянул о том, что зубы твердеют после прорезывания, если слюна в норме. Это происходит под влиянием процесса минерализации, очень похожего на процесс получения окаменелого дерева.

Зуб состоит из четырех структур. Первая это внутренняя пульпа, состоящая из кровеносных сосудов и нервов. Эта структура окружена и в корневой, и в верхней части дентином или зубной костью, которая питается снаружи. Корневой дентин покрыт цементным веществом зуба, которое получает питание из мембраны, прикрепляющей корни зубов к костям челюсти. Дентин коронки зуба (наружной части) покрыт эмалью. Разрушение зуба начинается медленно с разрушения эмали и часто быстро продолжается разрушением дентина, спускаясь к пульпе по каналам, которые могут пострадать до того, как разрушение дойдет до пульпы. Практически всегда при разрушении дентина, страдает и пульпа. Когда зуб имеет высокую степень разрушения, декальцинированный дентин имеет плотность трухлявого дерева.

При адекватных изменениях в питании и соблюдении двух следующих условий, разрушение зубов можно остановить: во-первых, необходимо улучшить качество слюны, а во-вторых, слюна должна иметь свободный доступ к дуплу зуба. Конечно, если разрушенные ткани удалены и в дырку поставлена пломба, доступ бактериям механически закрывается. Одним из самых жестких тестов питательной программы на предмет полноценности является тест на способность полностью остановить разрушение зуба, даже без пломбирования.

К тому же есть два последующих теста, указывающих на улучшение слюны с точки зрения химических компонентов. Если качество слюны достигло оптимального уровня, то не только будет остановлен рост бактерий, но и размягченный дентин будет минерализовываться слюной, благодаря процессу, схожему окаменению. Обратите

внимание, что этот минерализованный дентин не увеличивается в объеме, чтобы заполнить дырку в зубе. Если задеть такой дентин металлическим инструментом, то по плотности он будет напоминать очень прочное дерево, и иногда даже будет иметь остекленевшую поверхность. Если поместить такой зуб в нитрат серебра, то химическое вещество не проникнет через дентин, в то время как оно быстро проникает через дентин, когда в зубе происходит процесс разрушения. Этот процесс показан на рис 96, на котором представлены два молочных зуба, взятые у одного ребенка, один зуб до и второй – несколько месяцев спустя введенных улучшений в питании. Зуб слева имел глубокий кариес и был удален до начала лечения. Обратите внимание, что нитрат серебра окрасил в черный цвет ткани на глубину разрушения зуба. Зуб справа выпал примерно через три месяца после изменений в питании. Дентин стал настолько крепким, что нитрат серебра не проник глубоко и не окрасил ткани.

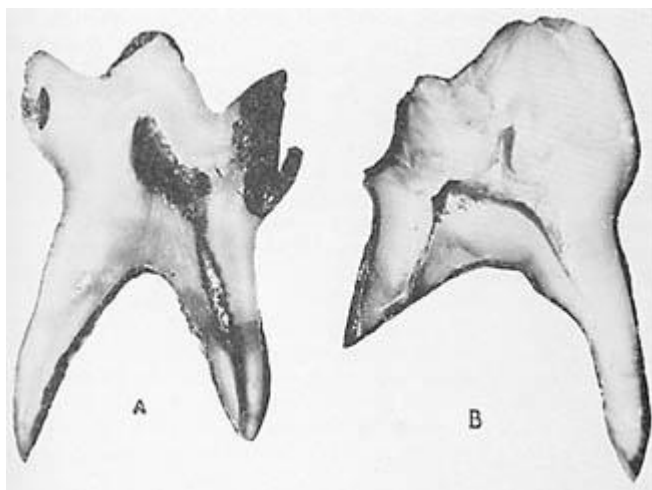


рис. 96. Снимок А показывает проницаемость разрушенного дентина нитрату серебра. Снимок В показывает снижение проницаемости дентина, благодаря минерализации, после улучшения качества слюны коррекцией питания

Имеется ещё один тест, демонстрирующий защитные механизмы Природы. Обычно, когда пульпа зуба затронута кариесом, пульпа не только воспаляется, но и открывает путь инфекциям. Одним из проявлений этого процесса может быть абсцесс, существование которого обычно незаметно человеку в течение какого-то времени, и заразные бактерии проникают в организм через кровь и лимфатические каналы. Такая инфекция может вызвать дегенеративные процессы органов и тканей организма.

Среди некоторых примитивных народов, чья программа питания обеспечивала очень высокую степень сопротивления кариесу, даже в случае изношенности зубов до линии десны, пульпа оставалась целой. В данном случае Природа формировала защитную зону не в самом зубе, а в углублении пульпы. Это полностью блокировало доступ бактериям внутрь. Такой процесс обычно не происходит у современных людей. Открытые углубления пульпы бывают зараженными при последующем формировании абсцесса. В случае перехода на усиленное питание, которое применяют примитивные народы, ткани пульпы закроют отверстие, вызванное декальцификацией дентина, формированием нового слоя дентина и таким образом, устроят возможную опасность.

Это проиллюстрировано на рис 97 тремя случаями. Слева показаны рентгеновские снимки зубов трех детей бедного района Кливленда. Углубление пульпы и ткани пульпы корневых каналов выглядят как темные полосы в центре зуба. Очень большие дупла, которые декальцифицировали зуб до самой пульпы выглядят как темная область коронки зуба. Было необходимо поставить временные пломбы из-за боли, которая вызывалась

давлением пищи на пульпу ниже пострадавшего дентина. После улучшения питания, ткани пульпы образовали второй слой дентина, таким образом восстановив себя в закрытой полости. Этот процесс показан на снимках справа во всех трех случаях.



рис. 97. Три случая иллюстрируют, как Природа может защитить пульпу, построив защитную стенку внутри углубления пульпы, после улучшения питания.

Питание детей, чьи зубы показаны на рис 97 было крайне скудным. Этим детей привели в наш центр, где мы давали им усиленное питание раз в день в полдень, шесть дней в неделю. Домашняя еда не менялась, также не менялся уход за зубами. Предварительный осмотр детей заключался в снимке всех зубов, химическом анализе слюны, тщательном изучении расположения, размера и глубины всех дыр в зубах. Также были записаны рост и вес детей, данные по оценкам в школе, включая оценки за поведение.

Эти данные замерялись каждые четыре-шесть недель на протяжении от трех до пяти месяцев. Важно отметить, что домашняя пища, которая вызвала разрушение зубов, была крайне бедна по содержанию витаминов и минералов и могла только временно утолять чувство голода. Обычно домашнее питание состояло из крепкого сладкого кофе с белым хлебом, растительных жиров, оладьев из белой муки с сиропом и пончиков, жареных на растительном масле.

То питание, которое давали детям мы раз в день, состояло из следующих продуктов: примерно четыре унции томатного или апельсинового сока и чайная ложка смеси из масла печени трески и сливочного масла, с высоким содержанием витаминов до начала еды. Далее им давали тарелку с овощами и тушеным мясом, включая костный мозг и вырезку: мясо обычно жарили отдельно, чтобы сохранить его сок, затем мелко резали и добавляли в мясной суп из костного мозга, который также содержал много резаных овощей и ярко-желтую морковь. Следующим блюдом они получали запеченные фрукты с очень маленьким количеством сахара и ролы из цельнозерновой муки свежего помолы, намазанные маслом с высоким содержанием витаминов. Мука для этих ролов специально мололась каждый день на электрической кофемолке.

Каждый ребенок получал дополнительно два стакана цельного молока. Меню обновлялось ежедневно, чередуя тушеное мясо, рыбную похлебку и субпродукты. Проведенные анализы показывали, что каждый прием пищи обеспечивал детям примерно 1,48 гр кальция, 1,28 гр фосфора. Учитывая, что дети часто съедали две порции, потребление этих витаминов было гораздо выше. В предыдущей главе я указывал, что приемлемый уровень потребляемых витаминов составляет 0,68 гр кальция и 1,32 гр фосфора. Становится ясно, что одно усиленное питание плюс два другие приема пищи дома обеспечивают реальную защиту организму. Клинически подтвердилось, что такая программа полностью позволяла контролировать зубной кариес каждому члену группы.

Химический анализ слюны показал значительное улучшение. В начале теста среднее значение по группе давало крайне низкий уровень безопасности, и мы даже ожидали продолжения активного разрушения зубов. Через шесть недель средний показатель достиг уровня, при котором разрушение зубов должно останавливаться. Фактор безопасности слюны продолжал улучшаться на протяжении пяти месяцев, когда программа была окончена с наступлением лета.

В связи с этим экспериментом произошло несколько любопытных случаев. Два разных учителя пришли ко мне, чтобы узнать, что произошло с конкретным ребенком, который из числа самых слабых по способности к обучению вдруг стал одним из самых сильных. Зубной кариес это только одно из проявлений нашего недостаточного питания. Я уже говорил о важности масла с высоким содержанием витаминов для обеспечения организма жирорастворимыми активаторами, необходимыми для усвоения минералов. В этой связи любопытно отметить, что именно масло является главным источником этих важнейших активаторов для многих примитивных групп по всему миру.

Жители северной Индии и Тибета во многом зависят от масла, получаемого из молока овцебыков и овец. Масло едят перемешанным с жареными зернами, добавляют в чай и кашу, приготовленную из чая, масла и жареных злаков. В Египте я обнаружил значительные поставки витаминизированного масла, которое привозили из высокогорных районов, в нескольких милях от бассейна Нила. Его выменивали и потребляли вместе с просом, растущим в других районах. Это масло, температуры окружающей среды (30-40 градусов по Цельсию), было всегда в жидком виде.

Прекрасный оранжевый цвет масла свидетельствовал о превосходных пастбищах для молочных животных. Жители Судана, включая арабов, имели прекрасные зубы и крайне низкое число разрушенных зубов (глава 9). Самыми развитыми физически в северной Индии являются патаны, которые питаются преимущественно свернувшимся молоком с пшеницей и овощами. Эти люди очень высоки и не страдают от разрушения зубов.

Вероятно, каждая хозяйка знает, что масло, приготовленное ранним летом, когда коровы пасутся на зеленых лугах, тает особо медленно. Это прежде всего касается масла, у которого есть привкус травы и цвет от желтого до оранжевого. Обычно это масло в содержит в несколько раз больше жирорастворимых активаторов, включая витамины А и Д, по сравнению с маслом, полученным из молока скота, содержащегося в стойле и получающего бедную пищу. В 15 главе я объяснял, почему такое масло неудобно для перевозки и почему производители молочных продуктов так часто кормят скот таким образом, что масло имеет меньшее количество витаминов. Преимущественно такой скот получает сухие корма и зерновые.

Имеется много свидетельств, подтверждающих низкую эффективность такого корма для получения витаминов в молочных продуктах. Во время одной недавней засухи, несколько

тысяч коров из долины Миссисипи были перевезены в Огайо, для спасения их жизни. В пути их кормили смесью из семян хлопка и зерновых. Профессор Оскар Эрф из университета Огайо поделился некоторыми деталями:

Я смог наблюдать за скотом, который перевезли на ферму в Огайо осенью 1935 года. Из-за сильнейшей засухи и раскаленного солнца, зелени на пастбищах практически не осталось. Иногда только перекасти поле было доступно для питания. Кукуруза тоже вся высохла. В некоторых местах скот жестоко страдал от засухи. У многих были больны глаза.

Многие животные умирали. В некоторых случаях разложения практически не наблюдалось. Осенью выживших коров погрузили на машины и отправили на восток. К вывозу подлежали только крепкие особи, тем не менее, большое количество животных погибло в пути.

Я был в курсе, что урожай травы в предыдущем году был очень скудным. Вследствие этого многие телята родились со слабыми глазами, и они первыми умирали при засухе. Низкая жизнеспособность была вызвана недостатком витамина А или фактора зеленой травы.

Первая партия перевезенного скота состояла из 2800 коров, в качестве корма им стали давать зеленые стебли кукурузы. Рядом с фермой было поле кукурузы в 9 акров. В один день, в 3 часа дня ограду с поля убрали, и к 9 вечера на поле не осталось ни одного стебля или корня. Всю зелень коровы съели за такой короткий промежуток времени. Нам пришлось покупать 400 тонн сена в день, чтобы прокормить животных. Коровам не давали никаких зерновых, потому что целью было поддерживать коров в более менее нормальном состоянии, а о наборе веса и откорме речь вообще не шла.

После того как питание было налажено, мы решили оценить количество особей, которые ослепли или имели заболевания глаз, что, по моему опыту, было вызвано недостатком витамина А. Примерно 812 животных имели заболевания глаз (29%). За это время родилось 157 телят и примерно половина из них имели различные отклонения. У нас не было окончательных данных, но, вероятно, число телят с отклонениями было ещё выше. В самом плачевном состоянии были телята и особи возрастом от 18 до 20 месяцев. Им пришлось быть на пастбищах с сухой травой на протяжении двух лет. После улучшения питания их состояние немного улучшилось.

Молоко от таких коров, страдающих недостатком витаминов, не пригодно для полноценного питания телят или человека.

У многих детей наблюдается разрушение зубов от части по причине низкого содержания витаминов в молоке или по причине неадекватного питания скота. Способы улучшения этой ситуации обсуждались в 15 главе.

Некоторые из современных теорий о химическом процессе разрушения зубов кладут ответственность за состояние полости рта на употребляемый сахар и крахмал, которые способствуют росту организмов, вырабатывающих кислоты. Эта теория близка к заявлению о том, что чистый зуб не будет разрушаться. Однако физически невозможно держать зубы чистыми от всех бактерий в условиях полости рта. К тому же многие примитивные народы практически непрерывно натирали свои зубы крахмалистой пищей и совсем не чистили зубы. Несмотря на это у них не разрушались зубы. Во многих примитивных группах я наблюдал как под влиянием модернизации, население обучают гигиене и профилактике ротовой полости. Тем не менее, даже с введением действий по заботе о здоровье, люди теряли иммунитет к разрушению зубов. Это иллюстрировалось

многими примерами в предыдущих главах.

В моей клинической работе я обращался к крайним случаям разрушения зубов, чтобы проверить в действии примитивную мудрость. Многие из этих случаев были зафиксированы стоматологами в других городах и штатах. Проводились простые процедуры по изучению питания индивида, брались образцы слюны для химического анализа, делался рентген зубов и челюсти, и далее я предлагал программу питания, которая в 90 процентах случаев позволила контролировать зубной кариес. Улучшение состояния зубов было подтверждено более поздними снимками и отчетами стоматологов этих пациентов.

В некоторых случаях, когда я мог общаться с пациентами только по переписке, уровень сотрудничества был недостаточным для успешного завершения мероприятий по улучшению состояния зубов. В то же время нужно констатировать факт о существенном различии в восприимчивости к зубному кариесу у различных индивидов. Но даже те, кто относится к разряду «очень склонных к кариесу», в целом получали заметное улучшение от проведенного лечения.

Эти принципы лечения были применены ко многим сотням пациентов. Рекомендованная программа питания определялась на основе изучения пищевых традиций пациента, данных рентгена, анализа слюны и истории заболеваний. Обнаружилось, что питание многих пациентов было бедно минералами, особенно фосфором. Практически в каждом случае активного разрушения зубов наблюдался недостаток жирорастворимых витаминов. Пища, выбранная для усиления питания, всегда включала дополнительные жирорастворимые витамины и щедрые источники минералов в виде натуральной еды. Человек не может удовлетворительно усваивать минералы из неорганических химикатов. В моем понимании, продажа и использование заменителей натуральной еды наносят большой ущерб здоровью человека.

Одна из наибольших проблем в попытках применить мудрость примитивных людей к нашим современным проблемам заключается в человеческом факторе или в силе воли. Индейцы, живущие в высокогорных Андах, были готовы пройти сотни миль к морю, чтобы принести водоросли и икру своим соплеменникам. Многие современные люди не хотят приложить усилий, чтобы употреблять пищу, которая способна дать желаемый результат.

Посредники и оптовые торговцы, а также менеджеры по поставкам хотят продавать масло в соответствии с упаковкой, а не с содержанием витаминов. Один большой дистрибьютор, к которому я обратился с просьбой о закупках масла с высоким содержанием витаминов, чтобы отправлять туда людей за покупкой, честно сказал, что он бы хотел, чтобы я перестал говорить людям о различном содержании витаминов в масле. Он не хотел, чтоб покупатели думали о масле в ключе содержания витаминов.

Я обнаружил, что наиболее эффективно употреблять небольшое количество масла с высоким содержанием витаминов, смешанным с равным количеством масла печени трески, также содержащим большое количество витаминов. Простой способ приготовить полезное масло – растопить его, затем охладить в течение 24 часов при температуре примерно 20 градусов, далее прогнать на центрифуге, чтобы получить масло, которое остается жидким при комнатной температуре. Когда такое масло смешивается в равных частях с маслом печени трески, получается продукт более ценный, чем каждый из них по отдельности. Необходимо употребить такой продукт в течение двух недель. Желательно, чтобы эта информация была общедоступна.

Даже если масло с высоким содержанием витаминов, полученное от коров, пасущихся на молодой летней траве, положить на хранение и использовать в течение зимы, все равно будет эффект по обеспечению организма жирорастворимыми витаминами. Количество смеси сливочного масла и масла печени трески, рекомендуемое для ежедневного употребления составляет половину чайной ложки три раза в день, вместе с приемом пищи. В сочетании с питанием, содержащим малое количество сахара и крахмала, а также достаточно минералов, особенно, фосфора, способно успешно контролировать разрушение зубов.

Чайная ложка в день, разделенная на два или три приема пищи, кроме поддержания иммунитета к зубному кариесу, обеспечивает человеку защиту от простуд и более крепкое здоровье в целом. Такое дополнение питания жирорастворимыми витаминами, в сочетании с хлебом и выпечкой из свежемолотых зерен, молоком для детей и многих взрослых, а также достаточное употребление морепродуктов и субпродуктов позволяет достичь описанных результатов.

Я писал ранее о семнадцати случаях возникновения обширного зубного кариеса. У этих пациентов обнаружили 237 активных кариесов. Большинству из них было между 12 и 20 годами, соответственно они имели по 28 постоянных зубов каждый. Или всего 476 зубов. Если предположить, что один кариес соответствует одному зубу, то получается, что половина всех зубов были подвержены разрушению. Эта группа включает пациентов, которых я наблюдал каждые 6-12 месяцев на протяжении трех лет.

Практически во всех случаях, кроме клинического осмотра, был сделан и рентгеновский снимок зубов. В зимние и весенние месяцы все пациенты находились на усиленном питании, и только два новых кариеса появилось на всю группу. Что составило 0,4 процента. Период времени, за который развились предыдущие кариесы, не известен, однако, мы знаем, что все пациенты посещали стоматолога два раза в год и иногда чаще. Таким образом, вероятно, то изначальные кариесы развились за период меньше года. То, что зубной кариес не является новой проблемой для указанных пациентов, было видно из большого числа пломб. Тем не менее, становится ясно, что кариес развивался в 250 раз чаще до того, как питание было улучшено три года назад. Если свести эти данные к годовому отрезку, то сравнение покажет большие отклонения.

В группе из пятидесяти человек, включающей упомянутых 17 пациентов, которые были на специальном питании на протяжении от года до шести лет, появилось всего два новых кариеса. Если считать, что у каждого человека по 28 зубов, или всего 1400 на группу, то частота возникновения кариеса за три года составит 0,14 процента. В этой группе из 50 человек было много поучительных случаев.

Например, у Г. Ф. не было ни одного случая кариеса с октября 1932 года по июнь 1933, когда он получал дополнительное питание, богатое витаминами и минералами. С июня 1933 по май 1934, когда дополнительных витаминов не было, появилось 10 новых кариесов.

У С. К. до 1931 года было сильное разрушение зубов, с пульпитами первых постоянных моляров. От передних зубов оставались только стеночки. С декабря 1931 года по июнь 1932 она была на специальном питании. За это время кариес полностью остановился. Она перестала принимать специальное масло в июне 1932 и не принимала его до октября 1933.

В это время она принимала виостерол, по назначению врача, чтобы предотвратить кариес.

В октябре 1933 года она вновь обратилась к нам с 14 новыми кариесами. Немедленно была назначена программа специального питания, которая продолжалась до мая 1934 года. На протяжении этого периода зубной кариес был под контролем. При отсутствии специального питания на поверхности постоянных зубов появлялось много белых пятен, свидетельствующих о декальцификации эмали. При усиленном питании большая часть пятен исчезла, оставшиеся значительно потемнели.

В группе из семнадцати человек, Дж. Х. приехал из другого города и имел 38 открытых кариесов в июне 1931. Кроме активных кариесов у него были нарушения работы сердца, а также он испытывал быструю утомляемость и истощение. С тех пор каждую осень, зиму и весну он был на усиленном питании. Ни одного нового кариеса больше не появилось. По данным рентгеновских снимков прочность его зубов значительно увеличилась.

Значительно улучшилось его физическое состояние, так что он смог совмещать учебу в колледже и тяжелую работу на улице, чтобы оплачивать обучение. Сердце больше его не беспокоит. Когда его спросили – какое изменение он бы выделил особенно, он ответил, что кроме того, что его больше не беспокоит усталость, он стал высыпаться за шесть часов, вместо десяти часов сна ранее.

А. В. До начала усиленного питания имела тридцать два новых кариеса за два года. В течение трех лет она была на усиленном питании зимой и весной. И за это время ни одного нового кариеса не возникло.

У группы детей, чьи матери были на специальном усиленном питании во время беременности и лактации, и которые продолжали получать дополнительное питание зимними и весенними месяцами во время младенчества и раннего детства, не развилось ни одного кариеса. Некоторые из этих детей уже ходят в школу. Их физическое развитие значительно превышает средний уровень у детей этого возраста. Аналогично, высоки их успехи в учебе.

Глава 16 (Перевод Jul'ka) (продолжение)

Я бы хотел отметить некоторую опасность, которой обычно не уделяется значительного внимания в литературе. Когда рыбий жир, включая масло печени трески, дают слишком в больших дозах, некоторые пациенты могут испытывать признаки депрессии. Есть подтверждения того, что некоторые виды рыбьего жира при контакте с воздухом начинают выделять токсичные вещества. Мои наблюдения за животными показали, что передозировка может привести даже к параличу. Серьезные повреждения могут быть нанесены сердцу и почкам. Я уже писал об этом в подробностях.

Мои исследования показали, что когда масло печени трески употребляется вместе с витаминным сливочным маслом, такая смесь работает гораздо более эффективно, чем каждое масло в отдельности. Это делает возможным употреблять очень небольшие порции смеси. За исключением поздней стадии беременности, я не назначаю более половины чайной ложки три раза в день вместе с едой. Такое количество позволяет полностью достичь желаемого эффект. Как указывается в различных источниках, рыбий жир необходимо хранить в малых емкостях, чтобы избежать контакта с воздухом. Прогорклые жиры и масла разрушают витамины А и Е.

К сожалению, публику вводит в заблуждение многочисленная реклама продуктов по радио, в прессе. Полезный буклет по содержанию витаминов в пище был издан

Отделением Сельского хозяйства США, Разные публикации, № 275. Необходимо всегда подчеркивать факт, что продукты от Природы более питательные, чем продукты после обработки, чтобы уберечь урожай от насекомых. Когда пища не дает жизнь насекомым, она не может давать жизнь и человеку.

В сентябрьском номере журнала по стоматологии Новой Зеландии появилась статья Х.Х. Токера, о результатах применения моего способа в школе для девочек Маори в Напиере. В 12 главе я писал о своих исследованиях в Новой Зеландии. Они применяли только часть моего способа для контроля зубного кариеса. Диета и группы испытуемых, и контрольной группы была одна и та же, за одним исключением, а именно «одной чайной ложки солода масла печени трески».

В группе из шестидесяти шести местных девочек, тридцать три с лучшими зубами были отобраны в качестве контрольной группы. Оставшиеся тридцать три девочки получали дополнительные жирорастворимые витамины. Через шесть месяцев сопротивляемость кариесу в этой группе выросла на 41,75 процента, по сравнению с контрольной группой. Питание тестовой группы не было специально улучшено для достижения лучших результатов. Более того, употребляемая пища была скорее способна обеспечивать теплом и энергией, нежели минералами. Достаточное количество пищи, богатой минералами должны быть доступно и сегодня, после того, как белый человек появился в Новой Зеландии.

В данный момент необходимо подытожить некоторую информацию, которую я приводил в других главах, относительно контроля зубного кариеса и других дегенеративных процессов. Человеческая жизнь, как и жизнь других животных, была задумана Природой и для существования в рамках пищи, данной Природой. Когда мы значительно изменяем такую пищу, мы рискуем своей жизнью. Даже цельнозерновой хлеб наших пекарен не сравним с пшеницей и другими злаками, которые задуманы Природой, так как после механической обработки или окисления пшеница теряет многие полезные вещества.

Упакованные сухие завтраки претерпевают значительные изменения, во время производства и во время хранения на полках магазина. Факт потери витаминов в упакованной еде отражен в отчете за 1938 год Экспериментальной сельскохозяйственной станции колледжа Оклахомы. В нем значится, что значительная потеря витаминов происходит через две недели, а ещё более серьезная примерно через два месяца хранения.

Кроме того, литература и исследования полны различными заблуждениями. Так, например, многие люди убеждены, что они должны употреблять только пищу, вырабатывающую щелочь, т.к., пища, вырабатывающая кислоту представляет опасность. У примитивных народов я практически не обнаружил разницы между кислотной мясной диетой эскимосов и менее кислотной овощной и молочной диетой других групп по эффективности контроля кариеса. Важно помнить, что наш организм имеет механизм, позволяющий поддерживать нужный баланс кислоты и щелочи в крови, и он может смещаться только незначительно, когда вся пища кислотная или щелочная.

Также важно помнить о том, что есть некоторые жирорастворимые витамины, содержащиеся в молочных продуктах, которые не могут быть получены в достаточном количестве из рыбьего жира. А передозировка масла печени трески или другого рыбьего жира может даже принести вред. При покупке упаковок с печенью трески, необходимо следить за её целостностью, не допуская контакта с воздухом. После открытия, нужно переложить в маленькие емкости, чтобы не допускать окисления во время употребления. Превышение калорий над минералами, нужным для строения организма особо присуще

сладостям, любых сортов и способов производства и хранения.

Крайне мало минералов в кленовом сиропе, в тростниковом сиропе из сахара или меда. Они могут свести на нет усилия правильной диеты. И проблема заключается не только в том, чтобы просто сократить или устранить употребление сахаров и белой муки, хотя и это чрезвычайно важно. Не менее важно, чтобы пища, богатая витаминами и минералами была доступна. Также необходимо осознать, что многое из той пищи, которая обеспечивает нас витаминами очень низка по содержанию веществ, требуемых для поддержания и постройки организма. Например, чтобы получить дневную норму фосфора, необходимо съесть бушель (мера ёмкости = 36,3 л) яблок или половину бушеля апельсинов, аналогично – дневную норму фосфора можно получить из девяти с половиной фунтов моркови или одиннадцати фунтов свеклы. В то время, как требуемое количество можно получить из одного фунта чечевицы или бобов, пшеницы или овса.

Я уже обсуждал в других статьях наличие фосфора, в зависимости от его химической формы. Наш аппетит в значительной мере регулируется потребляемыми калориями, в обычных условиях мы перестаем есть, получив примерно две-две с половиной тысячи калорий. Т.о., небольшое количество сладких фруктов удовлетворяют нашу питательную программу. Чтобы организм усвоил два грамма фосфора, в день пришлось бы съесть тридцать два фунта мармелада, джема или желе. Это количество составило бы 32 500 калорий!

Молоко – один из лучших продуктов для обеспечения организм минералами, но беден по содержанию некоторых витаминов. Из всех изученных примитивных групп, те, которые употребляли морепродукты, максимально легко получали достаточное количество минералов, особенно фосфора, отчасти из-за высокого содержания в морепродуктах жирорастворимых витаминов. Они обеспечивают более эффективное усвоение минералов, кальция и фосфора.

По мере того, как я изучаю питание людей, страдающих от зубного кариеса, обычно сопровождающегося другими заболеваниями, я вижу, что очень многие не получают с пищей даже половины минимального количества кальция, фосфора, магнии и железа, и обычно только некоторые из минимально требуемых жирорастворимых витаминов. Последние играют роль, схожую с ролью аккумулятора у автомобиля, который дает искру для зажигания горючего. Даже если бак полон, без искры машина не поедет.

Сегодня существует два пути для борьбы с зубным кариесом. Один – сначала узнать в деталях о всех вовлеченных физических и химических факторах и далее выбрать план действий. Другой – знать, каким образом предотвратить заболевания, следуя по пути примитивных сообществ. Первый путь преимущественно используется в современном обществе. Второй путь предлагается нашим исследованием. Полученные данные свидетельствуют о том, что кровь и слюна в нормальном состоянии имеют защитные факторы, которые контролируют рост организмов, выделяющих кислоту и локальные реакции на поверхности зубов.

Когда эти защитные факторы отсутствуют, организмы, выделяющие кислоту, размножаются и кислота разрушает структуру зубов. Источник защитных факторов заключается в питании и связан с содержанием в пище минералов и витаминов, особенно жирорастворимых. Клинические данные показывают, что следуя приведенной программе питания, зубной кариес можно предотвратить или контролировать, практически у любых индивидов. Для этого не надо ни рецепта, ни разрешения. Это право каждого человека.

Вестон А. Прайс. "Питание и физическая дегенерация", 1939 г.

Правильно сбалансированная диета полезна для всего организма.

Источник и огромное спасибо им за перевод

<http://forum.omama.ru/viewtopic.php?f=41&t=98>