

Данная работа предоставлена в целях ознакомления и изучения, незаконное копирование, или коммерческое использование запрещены. Переводчик не несет ответственности за верное\неверное использование информации, изложенной в данной книге.

ЧЕЛОВЕК ПРОТИВ ЗУБНОЙ БОЛИ доктор Джордж В. Хэрд



Dr. George W. Heard

Copyright 1952 - Dr. George W. Heard, Hereford, Texas Published by
Lee Foundation for Nutritional Research Milwaukee, Wisconsin Printed in the USA

#От переводчика#

Здравствуйте, друзья!

Вашему вниманию предлагается книга одного замечательного человека, жившего в прошлом столетии – врача-стоматолога. Он обнаружил несколько мест, где люди были свободны от каких-либо заболеваний зубов и попытался проанализировать причины этого феномена.

Эта книга – целое жизнеописание, наполненное неординарными мыслями. Хотя некоторые моменты довольно наивны и затянuty, я нахожу ее очень интересной.

После этой книги врядле захочется идти старым путем, а для нового необходима совершенно иная картина мира, построенная на принципах целостности, равновесия, самообразования, наблюдения. Возможно, Вам захочется больше узнать о человеческом теле с точки зрения натуропатов, адептов голодания, врачей РДТ (разгрузочно-диетической терапии), сыроедов, вегетарианцев, йогов, спортсменов и прочих людей, ведущих ЗОЖ(здоровый образ жизни). С этой целью предлагаю Вам прочесть указанную ниже литературу.

«Целебная система бесслизистой диеты» Арнольд Эрет

<http://zarubezhom.com/AEhret.htm>

http://www.koob.ru/ehret/mucusless_diet

<http://golodanie.su/forum//downloads.php?do=file&id=153>

«Жизненно важные вопросы» Арнольд Эрет

<http://zarubezhom.com/Erhet49.pdf>

«Сбор трав для каждой женщины» Джон Кристофер

<http://zarubezhom.com/Christopher.htm>

<http://golodanie.su/forum//downloads.php?do=file&id=225>

«Самолечение травами на дому» Джон Кристофер

<http://zarubezhom.com/Christopher.htm>

<http://golodanie.su/forum/downloads.php?do=file&id=236>

«Информационные бюллетени, том 1» Джон Кристофер

<http://zarubezhom.com/Christopher1.htm>

<http://golodanie.su/forum/downloads.php?do=file&id=250>

«Информационные бюллетени, том 2» Джон Кристофер

<http://zarubezhom.com/Christopher2.htm>

<http://golodanie.su/forum/downloads.php?do=file&id=252>

«Информационные бюллетени, том 3» Джон Кристофер

<http://zarubezhom.com/Christopher3.htm>

<http://golodanie.su/forum/downloads.php?do=file&id=263>

«Информационные бюллетени, том 4» Джон Кристофер

<http://golodanie.su/forum/downloads.php?do=file&id=271>

<http://zarubezhom.com/Christopher4.htm>

«Информационные бюллетени, тома 5,6,7» Джон Кристофер

<http://golodanie.su/forum/downloads.php?do=file&id=277>

<http://zarubezhom.com/Christopher567.htm>

«Как вернуться к жизни» проф. А.П.Столешников

<http://zarubezhom.com/Stoleshnikov.htm>

«Чем наполнить организм?» проф. А.П.Столешников

<http://zarubezhom.com/Stoleshnikov2.htm>

«Физиологические основы лечения Баней болезненных состояний» проф. А.П.Столешников

<http://zarubezhom.com/BANYA.htm>

«Как жить 100 Лет, или беседы о трезвой жизни» Луиджи Корнаро

<http://zarubezhom.com/Kornaro.htm>

«Неизлечимых болезней нет» Ричард Шульце

<http://zarubezhom.com/Schultze30.pdf>

<http://golodanie.su/forum/downloads.php?do=file&id=280>

«Здоровье и лечение с помощью здравого смысла» Ричард Шульце

<http://golodanie.su/forum/downloads.php?do=file&id=288>

<http://golodanie.su/forum/downloads.php?do=file&id=292>

<http://www.zarubezhom.com/Schultze20steps.pdf>

Цикл видеолекций доктора Шульце «Спаси свою жизнь»

<https://vimeo.com/user18267912/videos/sort:alphabetical/format:thumbnail>

Все эти книги и видео представлены на русском языке благодаря энтузиазму отдельных переводчиков-аматоров, дабы содействовать проникновению полезной и жизненно важной информации в умы людей, не знающих английский язык. Книги можно взять на сайтах <http://fito.tk/> ; <http://zarubezhom.com/> ; <http://golodanie.su/forum//index.php>

Конкретно эта книга, как и практически все, переведенные мной, появилась благодаря поддержке замечательного равнодушного человека из Америки.

Также хочу поблагодарить человека, работающего под псевдонимом «проф. А.П.Столешников» - именно он своими трудами познакомил меня с голоданием, питанием, траволечением, а его Кафедра научной и верологии дает много пищи для размышлений.

Всего доброго!

Удачи на пути здоровья!

E-mail для пожеланий и предложений: [justmypostbox\(zverushka\)gmail.com](mailto:justmypostbox(zverushka)gmail.com)

ВВЕДЕНИЕ

Все стоящие знания, которые находятся во владении цивилизованного человека, начинались с того, что называют "чутьем", "догадкой". Наблюдение за серией очевидно связанных происшествий вынуждало человека удивляться, строить предположения и искать дополнительные материалы в поддержку этого все растущего предположения.

Эта книга - это отчет такого процесса, который привел автора, доктора Херда, к тому, что он чувствует, что может предложить свои рассуждения читателям. И если они будут приведены в жизнь, то это откроет путь к более здоровому удовольствию от жизни, и облегчит физические и умственные страдания. Потеряв свое собственное здоровье, автор, движимый одной лишь силой воли - силой духа, кропотливо выполнял такие самоналоженные ограничения в диете и жизненных привычках, которые, казалось, помогли в восстановлении его здоровья - получил не только здоровье, но и новый взгляд на жизнь. Его идеи должны быть изучены всеми, кто страдает от непродуманных и опрометчивых привычек - от тех привычек, которые могут быть исправлены только индивидуальной практикой самоконтроля - такого контроля, который не может быть навязан другим человеком извне. Короче говоря, это - собственные усилия человека по самодисциплине, которые, в перспективе, принесут ему же много хорошего.

Когда я впервые прочитал эту работу, то был того мнения, что все личные рассуждения и биографические отступления должны быть удалены - что книга должна быть ограничена лишь вытяжками наблюдений и выводов. Но на втором прочтении я увидел, что именно эти очень личные заметки добавляли очарование и интерес: было видно, что здесь описан труд всей жизни человека.

Простой отчет наблюдений и заключений автора, сделанных в течении его жизни, напечатанный в книге, не был бы так широко читаем и не оказался бы настолько ценным многим потенциальным читателям.

Я лично благодарен автору за то, что он так ясно и кратко записал правила счастливой и полезной жизни. Я полагаю, что многие читатели возьмут из этой книги полезные предложения, которые будут иметь для них огромную ценность в их собственных поисках счастливой, наполненной смыслом жизни.

C. A. Pierle. Canyon, Texas. September, 1951.

ИСТОРИЯ ДОКТОРА ХЭРДА

ГОРОД БЕЗ ЗУБНОЙ БОЛИ

доктор Джордж В. Херд

ПРЕДИСЛОВИЕ

Так как мое открытие создало международную сенсацию, когда доктор Эдвард Тэйлор из Остина объявил его дантистам приблизительно 10 лет назад, то относительно публикации "Город без зубной боли" были написаны и изданы бесчисленные миллионы слов.

За исключением нескольких случайных статей в профессиональных журналах и журналах о питании, ничего из того обширного потока информации (из которого лишь некоторая была научной, но гораздо большее количество - исключительно спекулятивной и недоказанной) не вышло из-под моего пера.

Все же, я начал писать более 20 лет назад, и какой-то внутренний порыв поддерживал меня с тех пор, продолжать это занятие. Я вел учет фактов, установленных моими систематическими

расследованиями причин и профилактики разрушения зубов. Также, я подробно записал свои выводы и заключения, исходящие из тех фактов. Но больше слов я посвятил своим рассуждениям - мыслям, которые приходили мне, часто посередине ночи - о природе вещей, о подарках Создателя человеку, и о том испытании, перед которым стоит каждый человек - мудро использовать эти подарки. Неизменно я испытывал необходимость перенести эти мысли на бумагу.

Со временем я написал и накопил достаточно рукописей, чтобы заполнить несколько томов. Тем не менее мысли продолжают мне приходить, и я *продолжаю* их записывать. Я, возможно, не чувствовал достаточно сильной необходимости издавать мои записи. Однако, после того как произошел этот фурор, я почувствовал обязательства перед общественностью: рассказать ей своими собственными словами, и с моей точки зрения то, что я обнаружил о профилактике разрушения зуба, и то, что результаты моих исследований могли бы значить для поколения, которое их примет и воплотит в жизнь. На этих страницах я попытался построить эту историю для среднего читателя. Он, я верю, заинтересован в обладании здорового зуба в здоровом теле - для себя, но, особенно - для своих детей. В этом довольно отрывочном отчете моей жизни и профессиональной карьеры, и еще более отрывочном анализе моих теорий, я искренне надеюсь, что рассказал читателю достаточно, чтобы пробудить его любопытство - чтобы он исследовал дальше и обнаружил для себя, какие чудеса для тела может создать правильный вид диеты, соблюдаемый день за днём, год за годом - и это будет работать для него самого и его семьи. Если эта книга направит читателя на праведный путь к здоровому телу через надлежащую диету и хорошие привычки здоровья (к этому, естественно, можно отнести и здоровые зубы) - то цель написания мной этой книги будет выполнена.

За историю, так, как я ее рассказал, я очень обязан доктору Эдварду Тэйлору (Dr. Edward Taylor), директору стоматологического отделения Отдела здравоохранения штата Техас. Если бы не исключительный доброжелательный интерес доктора Тэйлора к моим открытиям, и его двухлетние научные исследования Херефордских школьников, чтобы доказать эти открытия, то мир бы не услышал о "Городе без зубной боли."

Аналогично, я многим обязан доктору К. А. Пиерлу (Dr. C. A. Pierle), химику-исследователю в Западном тexasком государственном колледже, город Каньон, который установил меня на правильный след своим советом: "Наблюдайте за теми, кто пьет молоко." Во время моих длинных поисков фактов иммунитета к разрушению зуба, его мудрый ответ помог мне во многих трудных моментах.

Также, я нашел ценные и правдивые научные указания в руководстве доктора Уэстона А. Прайса "Питание и физическая дегенерация." (Dr. Weston A. Price "Nutrition and Physical Degeneration") В течение нескольких лет его автор был моим другом и консультантом.

Кроме того, я нашел поддержку своим теориям относительно важности биологически значимых элементов (микро- и макроэлементы; прим.пер.) для построения здорового тела и здоровых зубов - в опубликованных отчетах Арнольда П. Йеркеса (Arnold P. Yerkes), директора по научно-исследовательской работе фирмы International Harvester, Чикаго; и в лице доктора Артура Дж. Миттелдорф, физика из Armour Research Foundation, Чикаго - чьи заключения я процитировал. Полный спектрографический анализ пшеницы из округа Дэф-Смит, проведенный в лабораториях Twining Laboratories, Фресно, Калифорния, также оказал моим теориям ценную поддержку.

Также выражаю благодарность горожанам Херефорда, чьи фотографии опубликованы в этом томе. Они согласились выступить в качестве живой иллюстрации "Города без зубной боли."

Моему другу, г-ну Остину Тимсу, автору редакционных статей газеты San Antonio Express, который переработал тома моих записей, отобрал материал, пригодный для этого рассказа, и

перевел мою профессиональную речь на простой нормальный язык, понятный массовому читателю.

Все эти друзья и помощники внесли свою лепту в процесс создания этой книги; но ее ошибки и недостатки - мои собственные. Я приложил к этому все усилия, но я не настаиваю на "научности" этой работы; я выдал факты такими, как я их вижу.

(Подписанно) Гео. У. Херд. Сентябрь 1951. Херефорд, Техас.

ЧАСТЬ 1.

В КОТОРОЙ Я ПОЛУЧАЮ ОПОРУ

ГЛАВА 1.

Я РАСТУ НА АЛАБАМСКОЙ ФЕРМЕ

Мир, в котором я родился, был все еще "страной пионеров". Он не очень-то изменился со времени Вашингтона и Джефферсона. Это были задворки. К ближайшему городу с железной дорогой нужно было два дня добираться на повозке, по вьющейся дороге из красной глины.

Когда я появился на свет, мой родной штат - Алабама - все еще качался от ударов разрушительной войны, его хлопковая промышленность была в сильнейшем упадке, бизнес - в беспорядке, в то время как в Капитолии всем управляли переселенцы с севера.

За исключением разговоров, которые этот факт создавал среди людей, когда они собрались в церкви, или на танцах и гуляниях, это тревожное положение дел, людей округа Таллапуса не касалось. Жизнь там продолжалась так же, как и прежде. Добрые пашни, пастбища и леса давали людям хлеб и мясо, домотканую одежду и дома из сруба точно также, как они кормили, одевали и защищали до этого их отцов и дедов.

Я родился там (21 октября 1867 года) - сын Уильяма Ф. и Зиллы Херд. Я пришел в семью семи мальчиков и шести девочек. Мои отец и мать были сильны и здоровы. Оба прожили больше 90 лет.

В 1870 мой отец купил ферму в 260 акров в округе Клэй, где я и рос. Пока все 13 детей не выросли и уехали из дома, эта ферма кормила и одевала семью Хердов, и за это время в семье произошло всего 3 смертельных случая. Мои родители были баптисты старой школы. Отец всегда держал свое слово и никогда не влезал в долги за что-либо. Все, в чем он нуждался, мы делали на ферме сами, обходились без посторонней помощи, кроме, разве что, когда нужно было достать топора или мотыгу. Земля кормила нас, и мы жили как короли. В течение, приблизительно, девяти месяцев в году, большой сад давал зеленую горчицу, английский горох, фасоль, репу, белокачанную и листовую капусту. Ключок земли под сладкий картофель давал хороший урожай, которого хватало на всю зиму. Лето было временем арбузов. Осень была золотым сезоном, когда зрели сорго, дикий виноград, мускатный орех, финики, азимина и каштаны. Нужно было много, чтобы прокормить 13 голодных ртов, но я не могу припомнить то время, когда наш кухонный стол не был бы завален хорошими вкусами.

Нашу одежду моя мать и ее помощница чесали из шерсти, которую состригали с наших собственных овец; они пряли шерсть в пряжу на нашей собственной прялке; затем ткали на нашем ткацком станке пряжу в различные домотканые ткани или джинсы.

На ферме Хердов всегда было много лошадей, мулов, дойных коров, быков, овец и боровов, курей и гусей. Всегда было много молодняка, и каждый год мы могли продавать излишки.

Когда я был мальчиком, я практически весь год ходил босиком и мне это нравилось. Но мне никогда не нравилась идея носить длинную рубашку (похожую на девчачье платье) без штанов. В те дни, чтобы иметь возможность носить штаны, нужно было быть уже большим мальчиком.

Жизнь была для меня почти прекрасна, когда я, в конце концов, дорос до штанов, за исключением того, что моя мать позволяла мне носить этот драгоценный предмет одежды, сделать который было очень трудно, всего только час или два в день. Одажды, и я это помню очень ярко, настало время, когда я должен был переодеться обратно в длинную рубашку, но я спрятался и меня нигде не могли найти. Наконец старшая сестра меня обнаружила - настолько далеко под полом дома, настолько я только мог заползти. Мама позвала с поля брата Тома, чтобы меня достать. Когда Том ко мне добрался, я спросил: "В чем дело, Том? Что мама хочет с тебя также стянуть штаны?"

До 70 лет мой отец ставил свою подпись в виде крестика. И все же, он был образованным человеком, обученным в школе жизни. Он придерживался его сам, и преподавал нам, мальчикам, девиз, как у Дэвида Крокетта: "Всегда будьте уверены в том, что вы правы, затем принимайте свою точку зрения, и, независимо от обстоятельств, придерживайтесь ее."

Мой отец не был набожным человеком. За все мои 20 лет на домашней ферме, он ходил в воскресную школу только несколько раз. Каждое лето после того, как были собраны зерновые культуры, двери дома Хердов широко открывались, и он превращался в лагерь для трехдневной встречи баптистов.

Тогда к каждому дереву в большой дубраве вокруг дома были привязаны лошадь или мул, или несколько волов. Хор ржания и рева смешивался с мычанием волов. Я ярко помню встречи баптистов старой школы - побуждения проповедника; поющие и кричащие люди; а в день омовения ног - суета кающихся грешников у скамьи скорбящего. Также, я могу вспомнить дядю Джейка Джипсона, в его фургоне, запряженном быком, на его пути проповедовать в одну из церквей.

Хотя он сам был неграмотный, мой отец хотел, чтобы его дети получили книжные знания. Каждое лето до времени сбора хлопка, или приблизительно на два месяца, он посылал нас в частную школу. Я отчетливо помню свой первый день в школе. У нас был один учебник, "Blue Back Speller". Учитель говорил, чтобы мы записали по буквам слова 'cat', 'dog' и 'ran'.

Каждое утро мы, дети, вставали до рассвета, чтобы пройти три мили к зданию школы. Это была переделанная бревенчатая хижина с широким камином в одном конце и двумя маленькими окнами без рам в каждой стене, чтобы впустить дневной свет. В качестве скамей у нас были расколотые сосновые бревна с крепкими ножками. Когда солнце садилось, мы снова тащились домой.

В течение дня учитель тренировал нас в правописании, чтении, сочинении и арифметике. В полдень у нас был долгий перерыв, когда мы могли играть в различные детские игры.

Следующим летом у нас был уже другой учитель, но который преподавал нам эти же предметы снова и снова. Я действительно сумел несколько продвинуться в спеллере - до слова 'непонятность' (incomprehensibility). Я справлялся с этим так хорошо, что мог не посещать школу днем по пятницам. Я также имел успех в чтении.

Лучшим учителем, который когда-либо к нам приезжал, был старый Билл Дженкинс. Он был известен как безобидный алкоголик, но когда я был во втором классе чтения, он научил нас, как читать вслух таким образом, который я никогда не забуду - сколько времени делать паузу при запятой, точке с запятой и точке, как делать возрастающую интонацию для вопроса и как просматривать поэзию. Я могу вспомнить, что отходил в зимнюю школу только два срока. Я окончил школу в 17 лет и не возвращался в нее до 23. Примерно в то время, когда я выпускался из школы, кто-то начал собирать деньги на новое здание школы. Мой отец дал тогда самое большое пожертвование, на то время - кругленькую сумму в сорок долларов.

Когда я был маленьким мальчиком, я развил в себе любопытство относительно окружающего мира. Что держит его в целостном состоянии и приводит в движение? И теперь, на моем 84-ом году жизни, у меня то же самое любопытство. Дома, на ферме, когда у моего отца была особенно утомительная работа для своих сыновей, он им всегда говорил: "Не берите

с собой Джорджа. Он будет задавать столь много вопросов, что вы никогда ничего не сделаете!"

Пока я не вырос, домашняя ферма была единственным миром, который я знал. Возможно, осенью, и то - через раз, я ехал со своим отцом на рынок в Талладегу - за 25 миль от нас, куда он вез груз хлопка. Это были трехдневные поездки - один день мы добирались в повозке, движимой мулами, один день в городе и один день пути назад домой с купленными вещами. В нашем доме это был незабываемый день, когда мы купили нашу первую медную лампу, а мама получила свою первую кухонную плиту. Когда я несколько лет назад посетил в Маунт-Верноне (Вирджиния) дом Вашингтона, то кухонная плита напомнила мне о маминых кухонных принадлежностях, когда я был мальчиком. Цепи, на которых были натянуты горшки, чтобы приготовить обед для фермера Вашингтона, все еще там висели. Ферма Хердов была более ровная, чем это принято для Алабамских нагорий, но все равно - скалистая и полная пней. Мы выращивали хлопок, главным образом, с помощью различных видов плуга. Бурьян, сорняки, колючие кустарники и кусты росли очень быстро. Почва была тонкой и бедной. Требовалось несколько акров, чтобы произвести одну кипу ваты. Как любой растущий мальчик, я много мечтал о большом мире снаружи. Я хотел творить великие дела, но у меня были только смутные представления относительно того, что мне делать со своей жизнью. Однажды, когда мой старший брат и я обрабатывали мотыгой особенно тяжелый участок, я внезапно сказал ему: "Файетт, я никогда, никогда не создавал бы свой дом в подобной местности." Но, не зная, что еще мне делать, я остался там еще на 10 лет.

ГЛАВА 2. Я НАЧИНАЮ СВОЙ ПУТЬ

Когда мне было 19 лет и дело шло к 20-ти, я внезапно решил навестить своего брата Файетта, который жил в Бэлейтоне, округ Куллман, приблизительно в 100 милях к северу от нашей старой фермы. В течение нескольких лет я вынашивал тягу к самосовершенствованию. Теперь мою голову посетила мысль, что мой старший брат, у которого были семья и собственная ферма, мог бы помочь мне с началом. Во всяком случае, я мог оставаться в его доме, пока не найду себе работу.

2 января 1887 года, перед рассветом, я уехал из дома и сел на поезд, направляющийся в Талладегу. Младший брат доставил меня к зданию ж\д вокзала, находящемуся в 25 милях от дома, с помощью телеги. Когда я сидел в приемной, то впервые в моей жизни услышал как зазвонил телефон. Зачарованный, я наблюдал как станционный служащий говорил в коробку на стене: "Номер 10, отправляется на север, вовремя."

Для моей первой поездки в мир, у меня было всего четырнадцать долларов, которые мне принесла работа с хлопком. Но отец, когда пришел, чтобы со мной попрощаться, сунул мне в руку пятидолларовую банкноту. После этого ко мне подошла мама и сказала мне: "Джордж, я хочу получать от тебя известия, и я хочу всегда слышать хорошие новости." Я никогда, и по сей день, не забывал и не терял из виду эти слова. Пока она жила, я помнил одну цель: строить мою жизнь так, чтобы можно было делиться с матерью хорошими новостями.

Таким образом, я уезжал из дома в зимний рассвет, одетый в обтягивающий плащ и штаны, которые мама сделала для меня из домотканых джинсов. Я был обут в тяжелые, грубые башмаки, их подошвы были прошиты по периметру гвоздями. Я тащил тяжелый картонный ранец, в котором лежало все мое имущество. Никогда прежде в своей жизни я не ездил на поезде. А автомобили, казалось, просто скользили вперед, как будто ехали по воздуху. Весь тот день я наблюдал, как мимо окна поезда проносился загородный пейзаж: коричневые поля, рогатый скот и фермы, но, главным образом - сосновые леса. Поезд добрался до Куллмана в 2

часа утра. Я нашел гостиничный номер за двадцать пять центов. Следующим утром перед рассветом ко мне подошел конюх. "Куда тебе нужно, дружище?" - спросил он меня. "Сколько это будет стоить, доставить меня в дом Файетта Херда в восемнадцати милях отсюда на пути к Бэлейтону?"

"Это будет стоить тебе полтора доллара."

"Я думаю, что сам за день смогу пройти 18 миль", - ответил я ему. "И полтора доллара будут хорошей зарплатой за этот труд." Так что, я позавтракал и пошел по большой дороге в Бэлейтон, обнимая свой чемодан. После прожитых 60 лет, та 18-мильная прогулка в январский день, кажется мне одной из самых трудных работ, которые я когда-либо делал. Я шел по узкой, ветренной, белой, песчаной дороге по ямам и, главным образом, сквозь незаселенную местность, где росли маленькие дубы и высокие сосны. За целый день я встретился только лишь с одним попугачиком по имени Энди Кэш. Я сел у дороги, чтобы поесть сыра и крекеров, которые я купил на обед. Я никогда до этого прежде не пробовал сыра и крекеров. Для усталого и голодного мальчика они были похожи на пищу для короля. Когда я там сидел, мимо проезжал человек на черном муле, по направлению - тоже в Куллман.

"Куда направляетесь, молодой человек?" - спросил он меня.

"Я иду к дому Файетта Херда," - сказал я ему. "Это мой брат." "Хех, я знаю Файетта Херда. Это мой сосед. Тебе еще долго идти, сынок."

Я тащился вперед с ранцем, который со временем становился все более тяжелым. Было уже давно темно, прежде, чем я достиг дома брата Файетта. Несколько дней спустя пришел тот наездник мула, и нанял меня за 10\$ в месяц плюс питание. Моя новая работа состояла в помощи на зерновом заводе, хлопковом волокноотделителе и на лесопилке. Между этими занятиями я делал на ферме общую работу. Мой день начинался в 4 часа утра. Я должен был колоть дрова и носить воду, чтобы котел в бойлерной работал до темна. В 8 часов я закрывал завод и тащился домой на ужин, уставший до смерти. Но этот жесткий график длился только до тех пор, пока был хлопковый сезон, и шла работа по отделению волокон. Главным образом, на ферме моя работа была полегче, но на всем протяжении года были дни, когда мы бежали на лесопилку пилить древесину, или молотить кукурузу.

ГЛАВА 3. В КОТОРОЙ Я "ВРЫВАЮСЬ" В ОБЩЕСТВО

Как я скоро узнал, в том районе, где я работал, жили дружелюбные люди. В социальном отношении, они приняли нанятого работника как равного себе. Там, где все работали руками, человек ценился по тому, кем он был, а не по тому, чем он зарабатывал на жизнь. Рядом была церковь рядом, и я получил приглашение в воскресную школу. Прежде, чем я пошел, мой работодатель взял меня с собой в город, и я купил в магазине готового платья свой первый костюм. Так что я почувствовал себя одетым и важным. Сначала, я был ужасно робким; но когда я познакомился с молодыми людьми, до нашел в себе достаточно храбрости, чтобы с ними петь в хоре.

За все мои 20 лет, я никогда не встречался с девушкой. Но в церкви мне на глаза попала одна прекрасно выглядящая мисс, приблизительно 18 лет, с легкими каштановыми волосами и сверкающими карими глазами, пухленькая, румяная и с красивым зонтиком. Я задавался вопросом, почему она всегда до сих пор садилась в воскресной школе сзади ее семьи. Однажды в воскресенье после обеда, одетый в свой нарядный новый костюм, я празднично вырезал узор на коре гигантской сосны, стоявшей у дороги. Внезапно, та самая молодая мисс, ее звали Ида Оглетри, подошла ко мне. Я с ней не заговорил, не проронил ни слова. Она остановилась и спросила меня, что это я такое вырезал.

"Да так, ничего", - ответил я застенчиво.

Мой новый костюм сделал меня неожиданно смелым. Сперва я спросил Иду, почему она всегда опаздывала в воскресную школу. После этого я обнаружил, что Ида знала все о моем к ней интересе.

"По воскресеньям моя очередь все дома мыть, чистить и поддерживать порядок", - объяснила она. "Я думала, что, возможно, ты когда-нибудь проводишь меня после воскресной школы домой, и я не хотела, чтобы ты пришел и увидел беспорядок."

К моему большому удивлению, я пробубнил:

"Ну, так давай пойдем прямо сейчас и посмотрим какая ты домохозяйка."

После того приятного визита, я регулярно ходил с Идой на все собрания молодых людей, которые только были в этом городе. Я полюбил окружающее меня общество и наслаждался жизнью, как никогда прежде. Когда я много позже, в мае 1949, снова посетил Алабаму, то узнал от доктора Оглетри, коллеги-дантиста, что его сестра, Ида, теперь - прабабушка, живет в г. Таскалусе, Алабама. Моя работа на ферме не была слишком трудна, но вскоре мои старое недовольство и тяга к саморазвитию, начали меня убеждать искать более зеленые пастбища. Я слышал, как мои мать и дядя много говорили о судьбе Т. А. Стрите, который управлял большой фермой на берегу реки Теннесси в округе Маршал. Судья Стрит был троюродным братом моей матери. Перед гражданской войной он имел рабов и управлял большой хлопковой плантацией. Таким образом, я решал посетить судью Стрита в городе Бирдс Блафф.

В августе зерновые культуры отошли, и работа на ферме была легка. Однажды я подсел попутчиком к соседу, который ехал на своем фургоне в Гюнтерсвилль. Оттуда до дома судьи Стрита в Бирдс Блафф было всего три мили. Я добрался туда после обеда - разгоряченный, усталый и голодный. Его семья никогда обо мне не слышала, но они знали брата моей матери, его семью. По этому они приняли меня любезно и даже угостили обедом. В ту ночь я остановился у них и на следующее утро поехал с судьей Стритом в город. Во время этой поездки мы заключили сделку. Я должен был после Нового Года, 1 января 1888, управлять его фермой. В Гюнтерсвилле я пошел с другим соседом, которому было по пути, обратно в дом Энди Кэша. Так что, той ночью я вернулся на старую работу, ликуя перспективам начала новой жизни в новом году.

ГЛАВА 4. Я ПРИОБРЕТАЮ ГОЛОД К ЗНАНИЯМ

В последний день декабря 1887 я пришел в дом к Стриту, чтобы начать с нового года у него работать. С того момента, как мы последний раз с ним в августе встречались, я даже не думал о том, чтобы ему написать письмо. В то время у меня было мало опыта и никакой социальной тренировки. Но, как мы и договаривались, меня ждало рабочее место.

Это был первый ответственный пост, который я занимал. Я должен был заботиться о домашнем скоте, "поддерживать очаг" большого дома, ухаживать за садом площадью в 1 акр и выращивать кукурузу на пойме вдоль реки. Позже я понял, что это был самый удачный поворот в моей жизни. Семья Стритов почиталась как одна из благородных семей Алабамы, и все они приняли меня как одного из них.

Дом Стритов стоял на улице утесе Берд, с него открывался вид на реку Теннесси. Ферма, где перед войной рабы выращивали хлопок, простиралась ниже в долине. Вдоль утеса тогда стояли множественные бараки рабов. Некоторые из бывших рабов судьи Стрита жили там и сейчас. Тетя Дина, повар, в ее молодые дни была рабыней. Когда я туда попал, большинство бараков было занято крестьянами, а я сам жил с семьей. Два года моего пребывания у Стритов были лучшим образованием, которое я когда-либо получал. В начале я узнал о своей нехватке книжных знаний. Все в этом доме любили книги и читали после ужина. До времени сна мне ничего не оставалось делать, как тоже читать. Судья Стрит любезно помог мне начать.

"Как далеко Вы продвинулись по школьной программе, Джордж?" - спросил он меня. "До книги, разбирающей слова по буквам и до McGuffey's 5th Reader." "Ну, тогда, возможно, Вам понравится вот эта книга."

Судья Стрит достал из тесно заполненного книжного шкафа книгу "Жизнь Дэвида Крокетта." Вскоре я просто затерялся среди страниц этой книги. На ее страницах отражалось мое собственное детство. Молодой Крокетт имел воспитание, поразительно похожее на мое собственное. Тогда я впервые понял, насколько живой могла быть книга.

После этого я поглотил "Даниэля Буна," историю последней войны, жизнеописание Роберта Э. Ли, и Стоунволла Джексона, два или три романа Амелии Барр и еще много произведений, авторы и названия которых выпали из головы. В начале моя работа состояла, главным образом, в том, что я колол дрова и поддерживал огонь в нескольких больших каминах; кроме этого, я ухаживал за ними и регулярно кормил многочисленных лошадей, мулов, рабочих волов, быков, молодняк, дойных коров, овец и свиней. Как все фермеры в той стране, Стриты гнали своих свиней в устья реки Теннесси и на болота, чтобы откормить их на богатом корме из желудей, орехов гикори и т.д. Чтобы поддерживать боровов ручными, я раз в неделю ехал в лес, чтобы скормить им мешок кукурузы. Сперва я кричал "Co-pee, pig-ore" - и этот клич сзывал всех боровов в окрестностях. Затем, чтобы не кормить соседских свиней, я использовал уловку, которой меня научил отец. Он пел йодлем к своим собакам, чтобы позвать их при преследовании лисы и направить их на более горячий след, не зазывая при этом других собак. Так что когда я скармливал кукурузу свиньям Стрита, я всяких раз по-особому пел йодлем - сначала протяжное низкое скандирование, которое переходил в фальцет, и затем падало до глубокого баса со странными, колеблющимися нотами. Довольно скоро, когда я возвращался на то место и начинал петь эту последовательность звуков, я слышал рев и визг у реки, и вскоре ко мне бежала стая боровов. С правого холма большой боров фыркал и вел ко мне свой отряд. Кроме свиней Стрита больше никто не приходил, потому что я учил их этому зову только тогда, когда никаких других свиней по близости не было.

Во времена посадки кукурузы в апреле и мае, Т. А. Стрит-младший, (Аткинс), тогда - шестнадцатилетний парень, вернулся из школы домой. Хотя он был на пять лет моложе чем я, Аткинс, как оказалось, был одним из лучших учителей, которых я когда-либо имел. Пока он не вырос, у самого Аткинса не было никаких учителей, кроме его матери; но, в те времена, Джулия Энн-Стрит, одна из женщин государственного колледжа State's Pioneer College, считалась одним из самых эффективных учителей Алабамы. Когда один из ее сыновей, Э. С., самый молодой в Уэйко, подавал заявление о приеме в университет Алабамы, то экзаменатор сказал ему:

"Я ничего не знаю об академии Scotsboro Academy, которую Вы посещали, но любой, кто прошел, обучение у Джулии Энн-Стрит может поступить в этот университет." Два старших брата выпустились их политехнического ВУЗа.

Несколько лет спустя один из его старых школьных приятелей рассказал мне о первом дне Аткинса в школе-интернате в городе. Аткинс не знал, как себя вести и над ним смеялись за его неловкость, пока он не подошел к доске и не доказал одну из теорем по геометрии. Этот случай был его первой "школой". Всю его жизнь он был великим читателем и никогда ничего не забывал.

Теперь молодой Аткинс должен был взять меня в свои руки и учить меня так же, как его мать учила его самого. Той весной он и я взяли двух больших мулов. Он работал одним, а я - другим. Мы пахали длинные участки земли для посадки кукурузы. Когда мы шли рядом позади наших плугов, Аткинс рассказывал мне историю о Джозефе. Я никогда не слышал о Джозефе.

"Израиль любил Джозефа больше, чем все его дети, потому что он был сыном его старости, и он сделал Джозефу многоцветную накидку".... и так далее, до того момента, когда Джозеф начинал толковать сны Фараона.

"Теперь ты расскажи мне эту историю," - говорил мне Аткинс. Я начинал: "Израиль любил Джозефа..." и пересказывал Аткинсу всю историю.

Тогда Аткинс, очень довольный, сказал мне:

"Ты не упустил ни одного момента, Джорджа. У тебя замечательный ум. Все, что нужно - это его разрабатывать."

После этого, Аткинс извлекал из недр своей отличной памяти бесконечное количество рассказов, и заставлял меня их повторять. Когда я однажды сказал моему молодому наставнику, что никогда даже не заглядывал в книгу по грамматике, он начал тренировать меня в обозначении и использовании частей речи: "Красная птица поет на смолоносном дереве."

"Птица - существительное, поет - глагол, а смолоносный и красный - прилагательные... теперь ты говори это мне."

И вот таким образом, когда мы день за днем ходили позади наших плугов, уроки продолжались. Мой молодой учитель терпеливо работал со мной, и исправлял мои ошибки с предельным тактом. Он искренне восхищался как я перенимал у него грамматику.

На втором году жизни со Стритами, после сбора урожая зерновых культур в августе, я внезапно решил посетить свой дом. Меня там не было почти три года. Во время моего посещения дяди, я получил приглашение попытать удачу во Флориде. Друг моего детства, Билл Сайкес, там смог обосноваться. Когда я рассказал судьбе Стриту о своих планах, он сделал мне заманчивое предложение:

"Джордж, мне нравится как ты здесь со всем управляешься. Это доказывает, что ты достигаешь успеха во всем, за что берешься. Остайся с нами, и мы преобразуем землю, находящуюся в долине, в трех милях от Уоррентона, в ферму для домашнего скота. Если ты женишься и там осядешь, я построю для тебя хороший дом и отдам половину доходов фермы, состоящей приблизительно из 800 акров."

Судья Стрит знал, что я не очень хорошо знаком с молодыми людьми в этом сообществе, так что он упомянул одну прекрасную молодую девушку, которую мы оба знали.

"Кузен Том," - ответил я, - "Это самое прекрасное предложение, которое мне когда-либо кто делал, но я просто не могу решиться его принять." (Крошечный, тоненький внутренний голос подсказывал мне ответить: "Нет", - и, как оказалось позже - к лучшему.

Так что, когда закончился мой второй год у них, я попрощался с семьей Стритов и пообещал, что никогда не забуду все те вещи, которые были для меня сделаны. В сентябре того года Аткинс поступил в университет. Мы с ним обменивались письмами в течение нескольких лет. Когда Соединенные Штаты захватили Филиппинские острова, Т. А.Стрит младший, из Алабамы, помог составить свод законов для новых владений. Он стал военным прокурором в Маниле и занимал этот пост, пока не вспыхнула Вторая мировая война.

Когда я повторно посетил Алабаму весной 1947, я позвонил, чтобы увидеть сестру Аткинса, г-жу Джулию Сид, в Бирмингеме. Она вспоминала, как 60 лет назад, Аткинс и я писали друг другу письма на французском языке, тогда как всего только несколько месяцев до этого, он тренировал меня в применении существительных и глаголов.

ГЛАВА 5

В КОТОРОЙ Я РЕШАЮ ИЗУЧАТЬ СТОМАТОЛОГИЮ

Моему уважаемому учителю в Алабаме, Алиену Чессу, первым пришла идея, чтобы я изучал стоматологию. Он сказал мне, что хороших дантистов недостаточно, и в них крайне нуждаются. Входя в эту область деятельности, он сказал мне, что я мог бы сделать массу хорошего, и, в то же время, заработать себе имя, компетентность. В течение нескольких лет я вращал этот совет в своем уме. Это было во время обучения в школе в округе Фоллс, Техас, когда я наконец решил, что стоматология будет моим призванием. Когда я пошел к доктору

Нортону в г. Мексика, чтобы запломбировать зубы, я внезапно доверился ему и рассказал о своем стремлении.

"Как думаете, смогу я стать дантистом, доктором?" - спросил я его, - "Вы знаете, я не хотел бы оказываться человеком, находящимся не на своем месте."

"Молодой человек, а что Вам нравилось больше всего, когда Вы были маленьким мальчиком?"

"Делать фургончики из сосновой коры и веток молодых деревьев гикори."

"Ну, тогда Вам не нужно дальше искать себе дело жизни. У Вас есть та ловкость, которая требуется, чтобы быть дантистом."

Доктор Нортон не сказал мне: "Идите, только никому ни слова!" - но я пошел именно этим курсом. Я последовал совету и начал копить деньги, чтобы заплатить за образование. За последний год на ферме Тома Джонсона, я практически не потратил денег. Когда мой работодатель выбрасывал поношеную рубашку или штаны в корзину, я доставал выброшенный предмет, чинил его и носил.

Все это время я работал сверхурочное время, делая хорошую работу на ферме. Во сезон выбора хопка, я вставал до рассвета чтобы пораньше отправить в поле сборщиков хлопка. После ужина я помогал загрузить кипу хлопка в фургоны, чтобы отправить ее на следующий день рано утром в волокноотделитель. В конечном счете этот подход оплатился мне сторицей. Всякий раз, когда я отправлялся в конную поездку с Джони Беллом, или мне нужно было куда-то добраться, Том позволял мне использовать его лошадь и повозку. Затем позже, когда я стал студентом и изучал стоматологию, он был моим другом.

Когда настало время раскрыть свою тайну, я внезапно сказал своему работодателю:

"Том, я тебя на днях покину, так как рассчитываю на поступление в зубоветеринарную школу Университета Вандербилт в Нашвилле в сентябре." Хотя он очень не хотел потерять хорошего работника, Том Джонсон принял эту новость с изяществом.

"Это будет лучшим, что ты когда-либо делал, Джордж. Можешь рассчитывать на меня в любом случае, помогу чем смогу." Был и другой человек в моей жизни, который аналогично принял эти новости с ходу. Моя девушка, Джони Белл Дэвидсон. Я хранил это все в тайне также и от нее, пока не решился определенно. Так что нужно было разрешить щекотливое положение, в которое мы оба попали. Мне едва удалось сэкономить достаточно денег, чтобы оплатить один год в школе, и это только благодаря тому, что я считал каждую копейку. Определенно, я не мог позволить себе поддерживать жену.

Джони Белл была активной девушкой, воспитанной на ранчо, которая могла многим помочь и делать все, что подвернулось под руку. Она была умной и имела широкий кругозор. Она писала истории для газет в той части Техаса. Это сейчас находчивая молодая жена может найти себе работу и как-то помочь мужу оставаться в колледже, но в 1890-е, об этом даже и не думалось. Инстинктивно я знал, что Джони Белл может сделать подобное играючи, но я просто не мог вытерпеть подобных мыслей. Я был для этого слишком независимым.

Таким образом, Джони Белл и я абсолютно откровенно обсудили все вещи и вместе согласились - хотя это причинило нам обоим больше боли, чем мы были готовы признаться даже друг другу - что мы должны разорвать наш роман. Когда для меня наступил день, чтобы с ней попрощаться, Джони Белл сказала мне:

"Я всегда буду помнить тебя за это, Джордж. В наших отношениях ты был прекрасным джентльменом."

k k k

Моя семья в Алабаме никогда не знала, насколько я обносился, когда экономил деньги, чтобы учиться в зубном колледже. Однажды мой друг, Том Джонсон, высказался о моей рваной одежде:

"Что бы сказали люди в сообществе, где ты преподавал, и что бы сказала твоя девушка, Джони Белл, если бы узнали насколько оборванным ты ходишь."

Приблизительно денем позже ко мне пришел мой старый друг, Уилл Харлан. Он просмотрел на меня и спросил:

"Почему ты не достанешь себе нормальной одежды?"

"Одежда стоит денег", - сказал я ему. "За те деньги, которые стоит новая одежда, я могу купить кучу щипцов для вырывания зубов. Знаешь, Уилл, я ведь уезжаю на следующей неделе и поступаю в зубоврачебную школу в Нашвилле."

"Ну, тогда смотри не приходи голодным в мой дом, потому что столь оборванный человек, как ты, не может есть за моим столом." На что я пошутил. "Держу пари, что ты хотел бы снять фотографию меня в этих обносках." "Ну так приходи завтра ко мне и Тому в Марлин, и мы все снимем." "Я буду там, будь уверен." Так что на картинке Том, Уилл и я. Зайдя в гости к Марлину 51 год спустя, я встретился с Уиллом Харланом. Он сказал мне, что у него до сих пор есть та фотография.



Слева-направо-доктор Джордж В. Херд, Том Джонсон, Уилл Харлан

ГЛАВА 6. ТУДНОСТИ МОЕГО ОБУЧЕНИЯ В ЗУБОВРАЧЕБНОЙ ШКОЛЕ

Когда я был готов покинуть его фирму, чтобы сесть на поезд в Нашвилль, Том Джонсон подсчитал мою зарплату. Он должен был мне заплатить 300\$.

"Когда тебе будут нужны эти деньги", - сказал он мне, - "я их тебе вышлю." У меня в кармане было ровно столько денег, чтобы купить билет на поезд. А этими 300\$ я должен был бы оплатить стоматологическое образование - обучение сроком в три года, расходы на проживание и зубные инструменты. Мысль о том, что это может у меня не выйти, никогда не посещала мою голову. Несколько лет спустя я прочел в своей Библии, как Авраам вошел в Ханаан и овладел землей, которую он мог увидеть.

Неосознанно, я подражал древнему патриарху тем сентябрьским утром 1895 года, когда направлялся в Нашвилл. Ничто не могло сбить меня с цели, которую я сам себе поставил - получить стоматологическое образование. Ведь ее достижение оправдывало строжайшую

экономии каждого пенса и использование любой возможности его заработать. Но, до того часа моя, жизнь была одной непрерывной чередой муштры и обхождения без вещей, в которых я нуждался. Экономия была для меня вполне естественна.

По прибытии в Нашвилл, я был достаточно удачлив найти трех сокурсников в том же затруднительном положении, как и я - Брэдшоу из Кентукки, Калетт из Миссиссипи и Говард из Техаса. Мы вчетвером арендовали комнату с двумя кроватями за 16\$ в месяц. Мы нашли место, где можно было питаться за 10 центов за порцию. Питаясь два раза в день, я урезал свой счет за продукты к 6\$ в месяц.

В течение моих целых трех лет в Нашвилле, я ходил в театр только дважды. И каждый раз билеты мне покупал друг. Когда я хотел куда-то пойти - я шел пешком. В нескольких редких случаях я ехал на трамвае. Быть полунитом в банкротом в Нэшвилле, студенческом городе, было вполне распространенным явлением. Тогда в быту ходила фраза, что в Колледже Пибоди (Peabody College) ни один студент с монетой в 50 центов в кармане и не подумает ее потратить, прежде чем орел на ней не станет гладкий.

Так что, живя бережливо, я прошел через свой первый год в колледже, не влезая в долги. Ко времени летних каникул я изучил как делать некоторые виды стоматологических работ и считал себя уже хорошо в ней разбирающимся. Но это было тайная работа, поскольку у меня не было тогда никакой лицензии, чтобы практиковать стоматологию. Я находил пациентов, которые были достаточно отчаяны, чтобы позволить мне лечить их зубы. Этими средствами я зарабатывал и отложил небольшой капитал в течение своего второго года в Нэшвилле. Также, после того, как я израсходовал 300\$, которые задолжал мне Том Джонсон, он занимал мне немного денег, чтобы помочь мне пройти через тяжелые времена. Когда изо всех сил пытаешься получить образование, то учишься ценить друга, который верит в тебя настолько сильно, как Том верил в меня. Однажды я посетил Эрмитаж, который уже в 1890-ых был общественной святыней. Во время того визита я купил некоторые подарки, которые, по моему мнению, понравились бы Тому, восхищавшемуся старым Эндрю Джексонем. Наряду с подарком я отправил письмо, сообщающее моему старому другу, что я опять был на мели. Когда я повторно посетил город Марлин в 1946 году, я пошел навестить вдову Джонсон, которая там жила. Она открыла старый кедровый сундук и достала оттуда эти старые безделушки с фермы Эндрю Джексона, и письма, которое она хранила в течение 50 лет.

В середине моего последнего периода учебы в Вандербилте, я внезапно решил, что мог бы провести месяц дома в Алабаме, что было бы дешевле, чем если бы я остался в Нэшвилле.

"А ты не боишься, что тебя выгонят?" спросил меня Кэтлетт.

"Если меня выгонят с факультета," - ответил я, - "то вместе со мной исключат целую группу."

Опять же, в то время, когда большинство студентов зубрили книги для сдачи экзаменов, я был довольно сильно занят тем, что изготавливал сокурсникам пластины и мосты, которые также входили в оценку финального экзамена. Таким образом, за счет нескольких моральных предрассудков, я зарабатывал крайне нужные деньги на расходы. После того, как финальные экзамены были позади, менеджер стоматологической школы пришел ко мне и сказал:

"Херд, Вы находитесь в почетном списке. Вы стоите пятым в списке успешности группы. Но Вы не можете выпуститься, пока у Вас есть долги перед школой за обучение."

"Что же я могу предоставить сейчас вместо денег?"

"Дайте мне заверение, подтвержденное двумя финансово ответственными людьми." Мой отец и старый сосед подписали для меня это заверение, и, таким образом, мне разрешили выпуститься. Но когда я начал практиковать, то быстро обнаружил, что у людей в обращении было совсем немного денег. Онажды из Вандербилта мне прислали уведомление, что мой платеж был запоздалым. В качестве ответа я упомянул общеизвестные факты относительно замороженного денежного рынка, и добавил: "То заверение о моих обязательствах, которое Вы

удерживаете, стоит денег. Если Вы больше не можете ждать, то есть способ получить эти деньги." После этого ко мне из колледжа больше не поступало напоминаний о возврате долга.

Вскоре после того, как я поступил в зубоврачебную школу, ко мне прицепилось прозвище "Для чего?". Оно прилипло ко мне до самого дня выпуска. Я никогда не был доволен, принимая ответы учебника по какой-то проблеме, на веру. На выпускном экзамене доктор Стабблфилд, преподаватель металлургии, попросил, чтобы я объяснил игру цветов, когда закаляется сталь.

"Цвета испускаются молекулами, когда они, движимые высокой температурой, перестраивают себя в различные структуры."

За этот ответ доктор Стабблфилд оценил меня на 100 процентов. Но другие члены учебной комиссии запротестовали: "Это же не книжный ответ!" "Но это более разумно, чем книжный ответ", - парировал доктор Стабблефилд. Он выиграл в этом споре. Если бы он поставил мне за данный вопрос "ноль", то это выбило бы меня из почетного списка.

Тем вечером, когда я получил свой диплом, доктор Стабблфилд сказал мне последнее слово, которое я не забывал никогда:

"Я надеюсь, Доктор, что Бог проявит к Вам столь же большую симпатию, как и я." Преподаватели не обращались со званием "Доктор" ни к кому из студентов, пока он не получал свой диплом. От всех друзей тех моих дней в колледже сегодня у меня ничего не осталось, кроме памяти о них. Насколько я знаю, я - последний или предпоследний вживых из выпуска 1898 года. Хотя почти все те студенты были моложе меня. После 50 с лишним лет, я чувствую себя столь же молодым, как я чувствовал себя в тот день, когда покидал Вандербилт.

ГЛАВА 7.

Я ЗАНИМАЮСЬ ПРАКТИКОЙ СТОМАТОЛОГИИ

Вскоре после того, как я получил свой диплом, я купил лицензию на работу в Алабаме и открыл офис в Албертвилле. Город был небольшим, и его окрестности заселялись только недавно, но для дантиста перспективы были хорошие. В той местности даже молочные зубы быстро гнили и распадались. До достижения ими возраста 20 лет, у многих молодых людей во рту было больше пломбированных, чем здоровых зубов. И никто, даже врачи-стоматологи, тогда не знали что можно с этим поделать. В этом отношении, даже сегодня, и профессионалы и непосвященные, главным образом, неинформированы относительно средств предотвращения разрушения зуба.

С другой стороны, в тех краях, пиоррея - болезнь выделения гноя, которая нападает на десны и альвеолы зуба - была почти неизвестной болезнью. Тогда страдали от распада зуба. Я знал 16-летнюю девочку, которая по этой причине уже носила съемную верхнюю челюсть.

Поскольку мой опыт был ограничен, я тогда не знал, что заболевания зубов в различных регионах значительно отличались. Действительно, сама зубная профессия не признавала этот принцип еще приблизительно 40 лет! Когда несколькими годами ранее я предложил эту идею своим практикующим коллегам, они над ней насмеялись.

Мне не приходило в голову, пока я сам не начал практиковать - соединять тотально преобладающие плохие зубы с едой, которую ели люди, с молоком и водой, которые они пили, и почвой, которая производила ихнюю еду.

В той Алабамской горной местности, почва была бедной и песчаной. В ней было недостаточно извести и фосфора. Люди пили воду, главным образом, из мелких колодцев. Когда-то я думал, что минералы в воде были очень ценны, но больше так не думаю. В корме крупного рогатого скота также было недостаточно извести.

Мои наблюдения убедили меня, что минералы в питьевой воде не питают живой организм. Поскольку эти минералы являются неорганическими и не ассимилируются как еда, они не имеют никакого отношения к превращению еды в хорошую или плохую. Это лишь моя теория,

но мне кажется, что еде требуется вода, чтобы сделать ее усвояемой - так же, как у железнодорожного вагона должны быть рельсы, по которым можно ехать.

Так или иначе, после нескольких лет практики в Албертвилле, мне пришла идея, что именно еда может иметь некоторое отношение к построению здоровых зубов, наряду со здоровым телом вообще - но эта идея не спешила во мне закрепиться. Насколько я могу вспомнить, мне эта идея пришла в первый раз, когда в том месте, где я жил, я увидел партию яиц с мягкой скорлупой. Если бы в той местности фермеры кормили бы своих куриц песком известняка или молотыми ракушками устриц, то яичная скорлупа была бы нормальной. Если известь в песке или ракушке устрицы создаст яичную скорлупу, рассуждал я, то достаточное количество извести и других строящих тело элементов в детской еде, плюс молоко, произведут здоровые зубы.

Однажды моя пациентка, г-жа Браун, обеспокоенная плохими зубами ее детей, гневно мне сказала:

"Доктор, если вы дантисты знали свое дело, вы могли бы помешать зубам так быстро распадаться."

Имея в памяти ту мягкую яичную скорлупу, я дал ей ответ:

"Г-жа Браун, если бы Вы кормили своих куриц той же самой едой, которой Вы кормите своих детей, то у Вас на ферме не было бы ни одного яйца с твердой оболочкой."

Пока я практиковал стоматологию, я продолжал говорить своим пациентам, что, чтобы иметь здоровые зубы, они должны есть продукты, которые содержат строительные элементы зубов. Я говорил им, что молоко содержит кальций (известь) в самой легкой усвояемой форме для строительства и костей, и зубов. Поскольку кальций является самым видимым элементом в структуре зубов, мы слишком легко забываем, что без существования других важных элементов, кальций - бесполезен. Для создания сильных зубов и тела требуется каждый минерал и витамин. В наших популярных продуктах их нет.

Хотя часто на этот хороший совет пациент с негодованием отвечал:

"Я Вам, доктор, плачу за то, чтобы Вы чинили мои зубы, а не говорили мне что есть."

И всеравно, я продолжал день за днем пытаться "вдалбливать" эту правду в головы своих пациентов: "Вы есть то, что Вы едите."

Задолго до того, как я что-либо услышал о профессоре Эйнштейне, я разработал свой собственный специальный закон относительности:

Вся жизнь является взаимозависимой: через все формы жизни проходит гармония - от амебы до человека. Если эта гармония расстроена, в результате появляются проблемы.

Для его благосостояния и надлежащего функционирования, человеческое тело должно постоянно заменять все элементы, из которых оно сделано. Незаметные микроэлементы столь же важны, как и другие вещества. Они - катализаторы, которые запускают процессы тела. Именно поэтому требуется сбалансированная диета из еды, выращенной в абсолютно плодородной почве, чтобы механизмы тела работали гладко.

Способ сохранить здоровье (я бы сказал моим пациентам) состоит в том, чтобы жить на продуктах, полученных из почвы, которая содержит все физические элементы в усвояемой форме.

Но эту еду нужно есть так, как она выходит из земли. Когда завод по переработке муки забирает шелуху, отруби и жесткую клетчатку из пшеницы, чтобы произвести белую муку, он отнимает у зерна жизненно важные витамины и минералы. Естественно, что от потребления такого продукта развиваются неизлечимые болезни. Аналогично, как показывают химические анализы, 3/4 всех минеральных веществ в белом картофеле находятся в шкурке. Чтобы получить всю питательную ценность картофеля, нужно испечь его нечищенным и съесть целиком со шкуркой.

Этот же принцип касается всего, что растет в саду. Например, внешние листья салата, которые выбрасывает домохозяйка, когда делает салат, являются самыми богатыми по содержанию витаминов и минералов. Эти элементы - катализаторы, которые, принятые в тело, помогают сохранить его процессы в движении. Когда в любом из этих элементов мы испытываем нехватку, физические функции ухудшаются и появляется болезнь. В течение многих лет я без устали продолжал говорить моим пациентам эти вещи. Но типичный пациент слушал это одним ухом, затем шел домой и ел белый хлеб, пюре с соусом и тушеной капустой на ужин.

ГЛАВА 8.

Пока я практиковал стоматологию в Албертвилле, мне никогда не приходило в голову, что распад и кривизна зубов, или выделение гноя из десен могут быть предотвращены.

В той местности в Алабаме зубы распадались у всех. Одной из моих пациенток в 1898 году была 2-летняя Вилли Макнэрон. Когда она играла в моих офисах в отеле ее отца, Вилли наблюдала за моими пациентами. Так что, она думала, что должна будет много и часто сплевывать, когда села в стоматологическое кресло. Таким образом, я должен был ждать час в течение ее послеобеденного сна и пломбировать ей зубы, пока она спала.

Другому маленькому пациенту, Джимми К., 16 лет, я за один день поместил 15 пломб, и все - в задних зубах. У тех двух детей были типичные рты для той местности. Среди народа Алабамы большинство распада встречается в пространстве между зубами; но среди народа Херефорда и Техаса, это - редко.

Как я позже понял, у тех детей были плохие зубы, потому что их кормили слишком большим количеством белого хлеба, тортов, пирожных, полированного риса, сиропа и желе. Бедная почва вносила свою лепту. Они не получали достаточного количества сырого целого молока, чтобы насытиться кальцием и витаминами; а также - достаточного количества сырой зелени, овощей и фруктов, чтобы получить минералы (включая фтор), которые должны были построить здоровые зубы.

Наши преподаватели в Вандербилте учили нас, студентов-стоматологов, что нужно после вырывания зуба ждать полгода - для того, чтобы десны сжались - прежде, чем ставить новые зубы. Но позже я заметил, что когда пациент терял зубы исключительно от ихнего распада - то есть, когда у него не было пиорреи (выделения гноя) - а эта болезнь в те дни была в Алабаме довольно редкая - то я мог ставить пластину сразу и десны не сжимались. Переустанавливать пластины из-за этого приходилось довольно редко.

Я вспоминаю, что вскоре после того, как я открыл свой офис в Албертвилле, ко мне пришел молодой Том Бойд, чтобы я вырвал ему плохие зубы и вставил новый набор. Когда я вырвал последний плохой зуб, мой пациент спросил:

"Доктор, когда я получу новые зубы?"

"О, приблизительно через шесть месяцев," - ответил я.

При этих словах молодой Бойд вытянулся вверх приблизительно на 20 см и завопил:

"Господи, доктор, да у меня же завтра свадьба. Мне нужно на свадьбе быть с зубами!"

Это было не по указаниям книги; но, войдя в его положение, я пренебрег в данном случае тем, чему меня учили в Вандербилте.

"Хорошо, молодой человек," - ответил я. - "Садитесь и примемся за работу!" Я работал весь тот день и до поздней ночи. Перед свадебным часом у меня был для пациента готовый набор зубов. Когда я впоследствии через десять лет после этого случая видел г-на Бойда, он сказал мне, что его пластины не создавали ему никаких проблем. Они все еще сидели отлично.

И спустя всего несколько дней после этого, я вырывал зубы мисс Агнес Стрикленд, степень разложения которых была слишком значительная, чтобы их можно было бы вылечить. Я сказал ей то же, что говорил всем моим пациентам - то, что было написано в книгах: "Лучше

подождать шесть месяцев, чтобы десны сжались и зажили, прежде, чем мы вставим новый набор зубов." Но через 10 дней мисс Стрикленд вернулась.

"Я не могу ждать шесть месяцев, доктор," - заявила она. "Я хочу новые зубы, без шуток."

Таким образом, я сразу же сделал ей новый набор. Как и Том Бойд, мисс Стрикленд сказала мне несколько лет спустя, что ее пластины никогда не создавали ей ни малейших проблем.

Объяснение: у обоих тех пациентов были совершенно здоровые рты, никакого следа выделения гноя, и, следовательно, никакого уменьшения размеров кости после того, как был помещен зубной протез.

В течение 17 лет, в которые у меня был свой офис в Албертвилле, я не могу вспомнить ни одного пациента, который вернулся бы для переустановки зубного протеза. В отличие от этого, в Херефорде, штат Техас, многочисленным пациентам нужно было переделывать их пластины. Пиоррея (выделение гноя), редкая в Алабаме, но распространенная в Техасе, была причиной того, что большинство моих Херефордских пациентов потеряли зубы. После того, как зубов уже не было, кость челюсти продолжала сжиматься даже во время ношения нового зубного протеза.

После опроса многих таких пациентов, год за годом, я провел прямую связь пиорреи с тяжелой диетой, состоящей из мяса и соусов. Слишком большое количество мяса и животного жира, потребляемые в течение долгого времени, очевидно, заставляют структуру костей слабеть и разлагаться. Я просто наблюдал такой факт: но я не пытался тогда, как не пытаюсь и сейчас, объяснить этот феномен чем-либо еще, кроме того, что это происходит из-за еды.

Когда я повторно посетил Бирмингем в мае 1947, Уокер Фоулер показал мне некоторые зубные протезы из золота, которые я поместил в его рот 45 лет назад. Хотя он был уже в годах, у г-на Фоулера все еще были крепкие, здоровые десны. Вся его жизнь, как он мне рассказал, он ел мясо и пил молоко очень экономно. Я отметил его многочисленные пломбы и сказал ему об этом, он ответил: "Правильно", - и рассказал, что он обычно ел слишком много белого хлеба, картофеля, сахара и сиропа.

Однажды ко мне в дом в Херефорде пришел незнакомец и заявил:

"Доктор, посмотрите на золотые пломбы в моих зубах. Вы знаете что-нибудь об этих пломбах?"

Я смотрел, покачал головой и спросил своего посетителя: "Вы можете указать мне какую-либо причину, почему я должен это знать?"

Тогда он сказал: "Вы поставили мне эти пломбы 45 лет назад. Меня зовут Ли Барнс."

Ли - мой кузен, но я его не узнал. Как и г-н Фоулер из Бирмингема, г-н Барнс, теперь правительственный чиновник, ел мало мяса, но слишком много крахмалистых продуктов, и он не потреблял достаточного количества молока от хорошо питаемых коров.

ГЛАВА 9.

Я ДЕЛЮСЬ СВОИМИ ИДЕЯМИ С КОЛЛЕГАМИ-ДАНТИСТАМИ

К 1910, насколько я помню, мои постоянные идеи относительно эффекта еды и питья на создание здорового тела, и, вместе с этим - здоровых зубов, начали принимать определенную форму.

Это было в том году в Алабаме, на конвенции Ассоциации стоматологов в Бирмингеме, за столом за завтраком с тремя коллегами-дантистами, когда я впервые рискнул выразить свои неортодоксальные идеи представителям моей профессии. "У меня назрел вывод", - сказал я тем дантистам, - "что диета пациента оказывает большее влияние на состояние его рта, и на состояние его тела в общем, чем это полагают у наши ученые от медицины или стоматологии." Я убежден, господа, что если ребенок с момента рождения, питался бы хорошо-сбалансированной диетой, включающей: большое количество кальция в молоке, чтобы

построить кости и зубы; много белка в мясе или бобах, или цельных зернах пшеницы или подобных пищевых продуктах; достаточно много углеводов в хлебе, картофеле, сахаре и сиропе, чтобы поставить физическую энергию, но не слишком много, чтобы отложить лишний жир - то ребенок, столь питаемый, будет расти с совершенно здоровыми зубами. Как Вы знаете, наши люди на фермах кормят своих куриц-несушек известняковым песком и дробленными раковинами устриц, чтобы те откладывали хорошие яйца. Они это делают по указаниям в животноводческих книгах своей местности. Но этим же людям никогда не приходит в голову позаботиться о том, чтобы их дети получали достаточно извести, чтобы произвести здоровые зубы."

"А хорошее коровье молоко обеспечило бы поступление этого элемента, если, конечно, корову держали на подножном корме из травы, зерна или фуража, который вырос на почве, богатой известняком. Как мы, дантисты, знаем, и как знают это наши эксперты-фермеры, во многих областях нашей Алабамы земля песчаная и имеет дефицит в извести. Мы также знаем, что и коровы, и люди обычно пьют мягкую воду - из источников и мелких колодцев, и, следовательно, не получают достаточного количества извести в диете. Дайте детям, а также и взрослым, минералы, в которых они нуждаются - и у них будут здоровые кости и здоровые зубы."

"Я все более убеждаюсь, господа", - продолжил я, - "что пшеница, если бы она потреблялась целая а не в виде белой муки, в которую ее превращают наши современные заводы, рафинируя ее, то это была бы идеальная прекрасная еда. Поскольку пшеница содержит белок, крахмал, фосфор, кальций, железо и другие элементы, которые она берет из почвы. В хорошей почве пшеница содержит почти полный рацион.

Накормите этой пшеницей, с целыми зернами, растущих детей и дайте им столько молока, которое они захотят выпить, с небольшим количеством мяса и сладкого (фруктов) в их диете - всего по чуть-чуть - и у вас будут здоровые дети. Теперь, в очистке пшеницы есть некоторый смысл. Это нужно для производства пасты, пригодной для поклейки обоев. Но я не вижу никакого смысла забирать из пшеницы все те элементы, которые природа в нее поместила, чтобы накормить людей. Когда еда правильная, то болеть - невозможно.

Мои коллеги дантисты выслушали меня с почтительным вниманием. Когда я закончил говорить, они оба сидели тихо и с недоверием в глазах. Но доктор Янг из Аннистона заметил: "Если бы все наши пациенты прислушивались к идеям доктора Херда, то пациентов у нас было бы меньше."

ГЛАВА 10. В КОТОРОЙ Я НАХОЖУ ПОДМОГУ

Вскоре после того, как я открыл свой офис в Албертвилле, я встретил привлекательную школьную учительницу, Мэтти Гордон Рид. Как и я, она выросла на ферме - девчонка из Синклер Каунти.

Мэтти начала преподавать в возрасте 18 лет. Поскольку я также преподавал в школе, она и я нашли точки соприкосновения. Она жила в Албертвилле только во время отпуска. В остальную часть года она или преподавала где-нибудь, или сама обучалась. В течение четырех лет она преподавала в Розвэлле, Нью-Мексико.

Во время этих периодов отсутствия, Мэтти и я регулярно писали друг другу. Когда она была в городе, мы были вместе по воскресеньям, а иногда в течение недели мы вдруг отправлялись в поездки. Даже при том, что она была дома в Албертвилле только в течение лета, Мэтти была моей единственной девушкой. Она бросила преподавание приблизительно за год до того, как мы поженились.

Наш период ухаживания длился семь лет. Мы были "просто хорошими друзьями". Я всеравно был ужасно робким и не мог найти храбрости, чтобы предложить Мэтти стать моей женой.

(Одажды, я консультировался с психологом, который сказал мне, что число "семь" - мое счастливое число.) Мне кажется в этом есть некоторая правда. Зная друг друга в течение семи лет, Мэтти и я поженились. И число "один" также было для меня значимо. Я был женат один раз и имею одного сына. Два числа - один и семь - действительно проходят через всю мою жизнь. Что это значит? Да так, ничего особенного. Кстати, адреса многих моих друзей имеют в номере цифры семь или один, и иногда обе вместе.

С течением месяцев и лет, я накопил богатство, достаточное для того, чтобы кормить еще одного человека, и я начал замечать, что вечерние часы в доме Мэтти становились все короче и что полночь наступала быстрее, чем прежде. Однажды ночью я помню как остался дольше привычного времени. Стрелка часов подходила к первым часам после полуночи. Но я все не собирался уходить. Внезапно Мэтти показал мне небольшую игру, которую сама и придумала. Она написала ряд цифр вот так: "0000 000 00." Затем она сказала мне подрисовать им хвостики так, чтобы получилась фраза: "Good God Go" ("Господи, двигайся же вперед!") Я понял намек.

И вот когда я остался слишком поздно, а моя робость все еще связывала мой язык, когда вопрос, который нужно было задать, крутился в моей голове, Мэтти внезапно сказала мне:

"Знаете, Доктор, я иногда думаю, что Вы и я никогда не должны разделяться. Вам не нужно было бы тогда идти домой."

"Вы имеете в виду, Мэтти, что мы должны жениться..."

Мы до этого встречались в течение шести лет, и хорошо между собой ладили. Так что, было самое время.

Таким образом, Мэтти и я поженились в 1906, когда ей было 34 года, а мне - 39 лет. Вскоре после этого мы построили хороший дом в Албертвилле, где мы ожидали прожить наши жизни. Пять лет спустя родился наш единственный ребенок, Джордж Г.

В течение 41 года Мэтти была моим преданным помощником. Многие эти годы я постоянно болел и иногда был едва в состоянии притащиться в офис для работы.

После того, как мы переехали в Херефорд, Мэтти стала моим административным помощником. Она работала так на протяжении 16 лет. Ее сестра, мисс Люси, поддерживала для нас дом в порядке и стала основой нашего домашнего хозяйства, кем и является по сей день.

Когда я начал смелые эксперименты с голоданием, затем - с фруктовыми соками, сырыми продуктами и неочищенными естественными продуктами, ища и, наконец, найдя способ вернуть утраченное здоровье через диету - Мэтти в этом со мной соглашалась.

Всякий раз, когда моя жена пыталась заставить меня сказать, как она будет продолжить наши дела, когда меня не станет, я ей всегда говорил: "Нет, Мэтти, скоро я снова стану человеком." Что-то во мне внутри подсказывало мне отвечать ей именно так.

Все время, день за днем, Мэтти готовила мою пищу с заботой и умением, но меня поддерживала одна вещь - ее вера в меня. Пока она не умерла в 1947 на 75-ом году жизни, я в большой степени зависел от нее.

В течение всех 41 года нашей семейной жизни и больше чем 30 из них, в которые ее сестра, мисс Люси Рид, жила с нима в доме - никогда в нашем доме не было произнесено дурного слова, по крайней мере - насколько я знаю. Я мог ей безгранично доверять. У нее были свои деньги на расходы в одном банке, у меня - в другом. Она обычно помещала доходы от моей деятельности на депозит в мой банк. Иногда она говорила: "Как тебе кажется, не лучше ли этот депозит положить на счет в моем банке?" И я всегда отвечал, что это была хорошая идея. Однажды я сказал, что хочу купить для Джорджа какую-то дорогую вещь. Она согласилась и спросила можно ли оплатить это с ее счета. Я сказал: "Хорошо, если ты знаешь, что что у тебя

на счету достаточно денег". Она никогда не проверяла счет, и по этому никогда не получала отчеты. Но мы проверили и отчет показал, что на счету достаточно много, и еще останется. Бизнесмены и банкиры говорили мне, что это для мужчины неблагоприятно - позволять своей жене проверять банковский счет. Но я мог доверять своей жене в любой ситуации.



ГЛАВА 11. КАК ОШИБОЧНАЯ ДИЕТА СДЕЛАЛА МЕНЯ БОЛЬНЫМ

Примерно в то время, когда я освоился с режимом работы в своем стоматологическом кабинете, мое здоровье начало меня подводить. Почти непрерывно у меня были сильный насморк, тонзиллиты, простуды, лихорадки и приступы раздражения. Когда лекарства различных видов не были в состоянии мне помочь, не давая ничего, за исключением небольшого временного облегчения, я начал изучать продукты питания и экспериментировать с едой, дающей здоровье. Но мне потребовалось долгое время, чтобы стать на верный путь. У меня не было информированного диетолога, с которым можно было бы посоветоваться.

После того, как Мэтти и я поженились, и у меня установился спокойный режим еды, работы и сна, я думал, что все, конечно, наладится - но, вместо этого, мое здоровье продолжало ухудшаться. Я был бледным, слабым и почти постоянно - усталым. В то время, молодой доктор, только пришедший из медицинской школы, сказал мне, что у меня была "аутоинтоксикация". Но его лекарства тоже оказывали на меня отрицательный эффект! Раньше такие проявления были известны как "приступы раздражения".

Однажды я повстречал на улице старого друга, и он дал мне хороший совет:

"Джордж, съезди в Laseys Springs на месяц, или - на все лето, если нуно. Ты приедешь домой, чувствуя себя новым человеком."

Я поехал туда и снял в отеле трехкомнатную лачугу, которая находилась на расстоянии двух миль от минеральных источников. Ближайшее здание почты находилось в двух милях в

противоположном направлении, и с него почта не разносилась. Так что, каждый день я ходил пешком к источнику и на почту. Вода, загруженная магнием и другими целебными минералами, довольно теплая, на вкус была ужасна. Я вынуждал себя пить два литра в день. Скоро я начал в такой степени наслаждаться жизнью снаружи, что начал подниматься в местные горы. С другой стороны горы была железная дорога и посадочная станция, где я мог сесть на поезд обратно в город. После того, как я продолжал несколько недель пить эту противную воду, наряду с ежедневными прогулками и подъемом на гору, я начал чувствовать себя лучше. Я больше не был усталым. Ко мне вернулись мои естественные бодрость духа, румяность и энергичность. Я даже набрал несколько килограммов. Мой друг был прав: я приехал домой, чувствуя себя снова молодым и думал, что уже был полностью вылечен. Но слишком скоро у меня случился рецидив. На работе я снова втянулся в старый режим - ел что-то попало и упражнялся на воздухе. После нескольких месяцев такой жизни, с пациентами, держащими меня у кресла по 14 часов в день, я скоро вернулся в старую колею. Я чувствовал себя все более утомленным, не мог ночью спать и хорошо есть. Тогда я снова приехал на источники. Начиная с моего последнего посещения, это место удивительно развилось. Рядом с источником стоял совершенно новый отель, а вокруг него расположился небольшой городок из туристических кабинок. К почте была проложена линия сообщения. Вокруг уже было много людей, с которыми можно было бы поговорить или поиграть в игры. Таким образом, я уже в этот раз не гулял пешком и не поднимался в горы. Вода (которая, как я тогда думал, вылечила меня в прошлый раз) в этот раз не оказала никакого видимого положительного эффекта.

Я возвратился к своей практике и сумел продолжать функционировать, но чувствовал себя лучше, лежа на офисной кушетке, стоя за рабочим местом. Несколько месяцев спустя, я провел еще один период у источника, но снова без каких-либо хороших результатов. Одна вещь, которую я понял, проведя эти несколько летних сезонов на источнике состояла в том, что минералы в воде были неорганическими, и не представляли ценности как еда, но могли оказывать ощутимый эффект как раздражитель. Небольшое количество солей Эпсома в горячей воде каждое утро будет стоить сотен долларов, потраченных на курорте.

Кто-то всегда рекомендовал мне замечательные новые лекарства. Я испытывал на себе каждое, как только оно приходило, но ни одно не дало мне длительного облегчения. Тогда наш домашний врач сказал мне о диагносте, который творил чудеса в той части штата, где он жил. Таким образом я попал к доктору Брауну в Гедсдене. Он сказал мне, что я - анемичен. Он поместил меня на диету с богатым содержанием железа и сказал мне есть много постного мяса, печени, яиц, хлеба с маслом и похожих богатых продуктов. В результате моя аутоинтоксикация стала только хуже. Как я узнал позже, в первую очередь, неприятности мне доставляло переедание.

Примерно в то же время, г-жа Херд была поражена плевритом и постоянным кашлем. Так что, наш семейный врач послал ее к доктору Брауну. Он предписал лечение покоем с большим количеством молока, мяса, масла и яиц. Но обогащенная диета дала и в ее случае отрицательный результат. Когда он увидел, как идут дела, наш домашний врач порекомендовал нам изменение климата.

"Поезжайте в высокую и сухую местность на равнины Техаса," - посоветовал он.

Неохотно, мы продали дом, который мы строили основательно, для многих поколений, и переехали в Техас. Сперва мы сели на поезд в Сан-Антонио, затем, мы узнали, что этот город был широко знаменит как место, куда ехали люди с проблемами легких и всеми видами хронических заболеваний - чтобы сопротивляться и пробивать свой путь к здоровью.

Вскоре я нашел вероятное место работы для дантиста в соседнем Джоурдантоне. Мы провели там почти год и сочли хорошим местом, чтобы остановить кашель, но не таким, которое могли бы быть полезным для дантиста.

Тогда, чисто случайно, я услышал о дантисте в Херефорде, в округе Дэф-Смит, который хотел продать свой бизнес. Таким образом, я заключил сделку с Доктором Г.

Прежде, чем мы поселились в наш новый дом, Мэтти и я впервые имели возможность понять, насколько большой на самом деле был штат Техас. Но, как оказалось впоследствии, это был лучший шаг в нашей жизни.

ГЛАВА 12

Я ИЩУ ЗДОРОВЬЕ В ТЕХАСЕ

1 января 1916 я поселился со своей небольшой семьей в Техасе. И моя жена, и я сам ожидали от сухого климата высоких равнин волшебного эффекта на наши тела. Мы тогда еще не поняли, что то, что человек ест, те жизненные привычки, которые он поддерживает, его образ действий и, что более важно, его взгляды и мышление - оказывают большее влияние на здоровье, чем лекарства или климат.

Только лишь спустя несколько лет после того, как мы переехали в Херефорд, правда открылась мне. Больной человек сам стелит себе постель и ложится в нее. Доктора называют его болезни "артритом", "анемией", "туберкулезом" или "пораками сердца". Но независимо от того, что у него может быть за болезнь, это - его ребенок. Он вращивал ее, змею в своем чреве, и позволил ей питаться за счет его жизненных сил.

В январе 1916 года я все еще был привязан к таблеткам, маслам, солям, пищевым добавкам железа и к прочим другим смесям. Я тогда думал, что должен принимать все эти вещи, чтобы поддерживать в себе жизнь. Но у меня всеравно, за исключением некоторых моментов, постоянно всегда что-то болело. У меня были ангина, сильный насморк, легкая лихорадка, боль в желудке или ревматизм. После того, как я переехал в Техас, мой ревматизм вроде бы смягчился. Изменение климата повлияло на меня положительно. Однако всеравно, у меня была анемия и связанные с ней частые простуды и катаральные воспаления. Тогда мой доктор внезапно обнаружил, что мое кровяное давление было слишком низким. Каждое утро я вставал с ощущением, что я сегодня немного слабее, чем вчера. Наконец, я стал настолько слабым, что сил моих хватало только чтобы пройти от дома к офису, расположенному в нескольких кварталах. Когда я переходил улицу, какой-то шут крикнул мне:

"Скажите, Доктор, с какого кладбища Вы сбежали этим утром?"

Этот выкрик отнюдь не придал мне бодрости духа. Но все это время у меня внутри было секретное стремление: "Выздороветь!" Я вращивал его в себе и оно, в итоге, вытасило меня.

Именно в июне 1925, 9 лет спустя как я приехал в Херефорд, у меня случился кризис. Моя жена, Мэтти, хоть тактично, но сделала все нужное, чтобы упорядочить мои дела на всякий случай. Она уложила меня спать и поддерживала мое кровообращение грелками с горячей водой. У меня в ногах тоже лежала электрическая грелка. Это было такое время в жизни, о котором мне недавно напомнил один старый друг.

"Я видел тебя тогда и думал, что если бы ты зашел хоть на один шаг дальше", - сказал мне Перри Макминн, - "то ты бы не вернулся."

Тогда все, кто знал меня, думали, что я подошел к концу своего пути. Как и мистер Ready-to-Halt в произведении "Pilgrim's Progress", я получил свой вызов и уже собирался перейти на другую сторону. Но в своем собственном уме, все это время я знал лучше всех, что это не так. Я полностью понял свое состояние, и я разъяснил это Мэтти, но я также сказал ей, что стану снова человеком.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ .

В КОТОРОЙ Я ИЩУ ПРИЧИНЫ "ДЛЯ ЧЕГО?"

ГЛАВА 13.

Я НАЧИНАЮ ПУТЬ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ

Мои поиски здоровья привели меня в санаторий в Денвере, где я провел пять недель, и в еще один - в Чикаго, где я остался еще на пять недель. Я узнал, что в обоих учреждениях прием пищи был рассчитан по минутам, но всеравно обоим нужно было еще много чего узнать о человеческом организме.

К этому времени мое состояние стало отчаянным. Все, кто м знал, думали, что я умру со дня на день. Однажды утром мой ближайший сосед, Рекс Т. зашел ко мне. Он собирался в Каньон, чтобы проконсультироваться с натуропатом, доктором Х. А. Брауном, который создал себе репутацию замечательными исцелениями.

"Поехали со мной и пусть этот новый доктор осмотрит и Вас тоже", - пригласил меня сосед. "Он уже не может сделать Вам хуже, чем сделали остальные." Я в этом ему поверил.

Когда доктор Браун закончил свою проверку г-на Т. и составил для него лечение, я попросил, чтобы доктор осмотрел меня тем же самым способом. Когда он закончил свою экспертизу, доктор Браун дал мне мрачный, откровенный отчет:

"Вы почти при смерти, старик. У Вас самый загрязненный толстый кишечник из всех, что я когда-либо видел. Я могу вычистить его, если Вы, правда, не слишком слабы, чтобы перенести такой шок."

Глядя как он провел свою экспертизу, я был убежден, что доктор Браун смотрел прямо в корень моей проблемы, которая ускользнула от тех диагностов, с которыми я ранее консультировался. Интуитивно, я чувствовал, что здесь был шанс, получить то, к чему я так долго стремился - шанс возвратить свое потерянное здоровье. Всеравно мне было нечего терять. Я был на краю. Но внутри я знал, что могу это сделать. Так что, когда доктор Браун вопросительно на меня посмотрел, у меня был готов ответ: "Вперед! Я готов." Сразу же, доктор Браун предписал мне длинную голодовку. Он сказал мне пить стакан горячей воды каждый час и ничего больше не принимать в желудок. Каждые 24 часа я должен был промывать свою толстую кишку горячей клизмой. Это лечение было резким и сильнодействующим, но, как я понял, это было так ввиду моего безнадежного положения. От того, что моя забитая, инертная толстая кишка постоянно насыщала мой кровоток ядовитыми отходами, я страдал от пониженного давления и анемии "в энной степени." Зная, что от этого зависела моя жизнь, я принимал свое лекарство. Вначале это было жестко. Как и большинство людей, я думал, что если пропущу прием пищи, то умру от голода. Всю моя жизнь до тех пор, я обычно ел слишком много. Лишний сахар и крахмал - в белом хлебе, картофеле и сиропе - вместо того, чтобы быть едой, действовали в теле как грязь, потому что не могли ассимилироваться. Они где-то запасались, и это означало дополнительную перекачку крови для моего перегруженного работой сердца. Теперь, я от этого был вот-вот готов упасть.

После двух или трех дней голодания моя тяга к еде исчезла. Я больше не был голоден. Каждое утро я спускался в свой офис, открывал график приемов, и весь день делал свою работу. Как правило, это означало долгие часы стояния на ногах. На седьмой день голода я вставил мост с пятью зубами для Джона Л. Вилсона.

На двенадцатый день моего голода, доктор Браун посмотрел на меня и сказал мне, что я уже почти готов, но еще не совсем - прервать голод. "Нужно продлить это состояние еще на несколько дней", - предложил он. В конце четырнадцати дней, доктор Браун провел осмотр и сказал, что, за исключением одного слабого места, толстая кишка у меня была чистая. И он добавил: "Вы не можете теперь продолжать в том же духе. Вам нужно получать питание. Возможно, сама Природа закончит уборку." Как это, к счастью, и оказалось, Природа как раз так и поступила.

Без дружественного, но жесткого предупреждения доктора Брауна я понял бы достаточно ясно, что теперь наступил критический поворот в моей борьбе за жизнь. Я должен был выходить из голода постепенно, должен был следовать графику, который он мне составил, по минутам. Один ложный шаг, вероятно, убил бы меня. Именно тогда, легкий обед, даже просто миска супа, быстро был бы фатальным.

Доктор Браун начал выводить меня с маленького стакана апельсинового сока каждые два часа. В течение следующего дня я мог пить один стакан молока каждые семь часов. На второй день - один стакан каждые два часа, на третий день - один каждый час. В течение следующих двух недель, или ровно такого же срока, который я голодал, я был на исключительно молочной диете. Тогда моя система восстала от такого лечения. Я больше не мог переварить молочный рацион. Он отравлял меня.

Таким образом, доктор Браун сказал мне поголодать в течение одного дня. После этого он поместил меня на диету из молока, чередуемого 50-50 с фруктовыми и овощными соками. Я продолжал этот режим в течение четырех месяцев, и затем перешел на тушеные и вареные овощи, такие как зелень горчицы, репу, капусту и морковь. Это было первая твёрдая пища, которую я ел в течение почти пяти месяцев.

Я чувствовал себя как новый человек. Впервые после того, когда я был мальчиком, я познал чувство хоть ограниченного, но - здоровья. Когда я голодал, мой вес падал до 120 фунтов, четыре месяца спустя я весил уже 178 фунтов. Это было на восемь фунтов выше нормы. Я был не в состоянии поддерживать вес. Моя тушено-вареная диета вскоре понизила мой вес к 172 фунтам. Я держал этот вес в течение нескольких лет. Затем постепенно он упал до моего текущего веса - между 145 и 150 фунтами. С того времени, как доктор Браун лечил меня, 20 с лишним лет назад, его профессия, натуропатия, разработала новые и лучшие методы очистки и ободрения толстого кишечника, чем длительный голод. Он оставил этот метод, как он мне сам сообщил, как слишком опасный. Выход из голода подвергает волю пациента серьезному испытанию. У меня была воля как у железной лошади. Без нее, я, возможно, не добился бы успеха.

Однако, как я это доказал к собственному удовлетворению, периодические короткие голодания в один, два или три дня - в зависимости от состояния - могут быть очень полезными.

Как я теперь могу понять, оглядываясь назад на опыт, это была именная еда и ничто иное, потребляемая по воле чувства вкуса и аппетита, которая уменьшила мое здоровье до его полного упадка. Когда я начал есть согласно формуле, мое здоровье устойчиво повысилось до высокого уровня, где я с тех пор его и поддерживаю. Какая бы ни была болезнь - мы создаем ее сами. Болезнь не может напасть на здоровое тело.

Во время написания этой работы я наслаждаюсь тем, что кажется мне лучшим состоянием здоровья за все мои 83 года. На том этапе, после моей последней проверки, мой семейный врач, доктор Л. Б. Барнетт из Херефорда, дал мне желанное подтверждение. Он сказал мне:

"Лучшие 15 или 20 лет Вашей жизни у Вас еще впереди."

Поощренный таким образом, я могу представить себя крепким и бодрым, энергичным и живым столетним человеком. Вы спрашиваете, как я намереваюсь это сделать? Я могу это ясно выразить. Моя формула - это существование на естественных продуктах, главным образом - на сырых- на нашей богатой минералами пшенице округа Дэф-Смит, на сырых овощах, выращенных в той же минерализованной почве, иногда - на сырой говядине, которая имеет приятный вкус, если ее прокрутить через мясорубку и смешать с сырыми фруктами и овощами.

С одной стороны, я жестко слежу за весом. Когда я набираю фунт или два, я сокращаю и сокращаю потребление продуктов, пока не уменьшаю свой вес обратно до нормального. В моем возрасте и, как я полагаю, для любого взрослого человека, сохраненный жир может быть смертелен. Моя цель, тогда, состоит в том, чтобы потреблять как раз достаточно еды, должным образом уравновешенной - белков, масел, жиров, сахаров и крахмалов, чтобы поставлять

энергию для моей физической машины и поддерживать эту машину в постоянном состоянии самовосстановления.

Если я это делаю, всегда преодолевая износ проживания каждого дня, и, в то же время, поставляя катализаторы, нужные для того, чтобы зажечь жизненные процессы, я вообще не вижу причины, почему я не могу прожить свои 100 лет и более, сохраняя все это время чувство молодости.

Одна из моих находок определенно учит меня, что наше тело создает себя из еды, которая в него вводится - совершенной или несовершенной еды. Это наше создание, когда у нас есть право голоса. По меньшей мере, мы делаемся из потребляемой еды - или в здоровье, или в болезни - мы сами создаем это.

Человек был помещен сюда, чтобы управлять и быть "большим начальником", выбирая свой образ жизни и имея то, что он когда-либо сможет желать, если и только если он повинуетя данным ему естественным законам. Эти принципы были продемонстрированы и доказаны в моей жизни. В моем теле были две так называемые "серьезные" болезни - артрит и болезнь Паркинсона. Мой постоянный поиск естественных продуктов с большим количеством минералов и витаминов освободил меня от этих болезней. Эти продукты - иммунизаторы. Болезнь нападает только тогда, когда не повинуюешься естественным законам. Минералы и витамины мы должны потреблять обязательно. Но ведь их совсем немного в наших популярных продуктах.

ГЛАВА 14.

ПОСЛЕ ТОГО, КАК Я СТАЛ НА ПРАВИЛЬНЫЙ ПУТЬ

Все эти 25 лет, которые я прожил с того момента, как вышел на правильный путь касательно диеты и жизненных привычек - все эти годы были для меня годами умственного роста, и, следовательно, самыми приятными годами из всех. Во мне опять появилась живость, блеск в глазах, "мечтательный читатель", если можно так сказать, моей потерянной юности.

Моя тайна? Она Ваша для выяснения, читатель. Питайтесь строящими тело продуктами, которые также строят и мозг. Я имею в виду, например, пшеницу, в которой есть высокое содержание фосфора - тот вид, который растет в нашей почве округа Дэф-Смит. Но потребляйте ее целиком - с отрубями, шелухой и всем прочим, а не в виде белой муки с завода. Картофель, бобы, морковь, салат, зеленая горчица и все пищевые зерновые культуры, которые растут в нашей почве, богаты этими же элементами.

Теперь, как показывает современный химический анализ, человеческое тело более сложно, чем об этом когда-либо подозревали ученые "старой школы". Помимо азота (белок), кальция, фосфора, калия и воды (кислород и водород), Ваше тело содержит железо, кобальт, медь, цинк, хлор, натрий, магний, марганец, серу, бор, фтор, йод и углерод - но в виде различных солей и в органической форме. Кроме того, чтобы должным образом поддерживать свое функционирование, тело нуждается в различных витаминах (несомненно, включая, помимо известных, некоторые такие, которые биохимики еще не обнаружили), и витаминных факторах, таких как тиамин, рибофлавин, никотиновая кислота, фолиевая и пантотеническая кислота. Фактически, наше тело должно получать еду, содержащую каждый найденный в земле элемент.

Современная биохимия подтверждает то, что Псалмист объявил 3 000 лет назад: "Человек создан жутко и чудесно - любопытно вылеплен из низших частей земли."

Все эти элементы очень важны для поддержания функционирования тела. Когда в некоторых испытывается нехватка, потому что еда человека их не содержит, в результате начинаются проблемы. Какой бы болезнь не было - мы создаем ее сами.

Я пришел к выводу, что есть свой тип еды для каждого органа или функции тела. Есть пшеница - для мозга и нервной системы, потому что в ней есть фосфор. Есть молоко - лучший источник кальция (если оно пьется сырым) для костей и зубов. Есть йод - для щитовидной железы и так далее. В наше тело должен поставляться каждый минерал и витамин, если хочется иметь здоровье.

Если бы, вместо того, чтобы давать хинин от зябкости или каломель, чтобы стимулировать вялую печень, доктора предписывали бы вместо препаратов правильную еду - от любого указанного дефицита, приводящего к понижению качества физического функционирования пациента (доктора называют это метаболизмом), то я действительно верю - они получили бы лучшие результаты. Я спас свою жизнь этим методом. Это работает. Это "лекарственное питание", согласно моей теории, содержит элементы, которыми больное тело должно было бы восстановить свой расстроенный баланс. Но эти элементы находятся в органической форме, которая может быть ассимилирована.

С точки зрения человека, который ими питается, великая функция растений - это взять неорганические минералы, найденные в почве, и превратить их в органические минералы, которые может ассимилировать человеческое тело. Это верно для таких основных минералов, как кальций (известь), азот (белок), поташ и фосфор. Это одинаково верно для железа, меди, магния, бора, хлора, фтора и других микроэлементов.

Я глубоко убежден, что органические минералы в зерне, овощах, молоке, мясе и яйцах - которые питают физические ткани и поддерживают их функционирование - являются реальным источником обновления. Но, для максимальной пользы, эти продукты нужно есть в их естественном состоянии - сырыми и неочищенными.

ГЛАВА 15.

ДЛЯ МЕНЯ ЖИЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ В ШЕСТЬДЕСЯТ

В течение 20 с лишним лет, предшествующих моему 60-ому дню рождения, я постоянно "наслаждался слабым здоровьем." Я думал что все время спускаюсь по наклонной, поскольку мне казалось, что живу исключительно на одном желании жизни. И хотя я об этом никому не говорил, я никогда ни на мгновение не сомневался, что однажды возвращу свое здоровье.

Как оказалось, я значительно приблизился к своей цели, когда вышел из того голода, который доктор Б. Кэньон, натуропат, предписал для меня. Впервые за многие годы, я был свободен от мусора, который блокировал нижнюю часть моего пищеварительного тракта. Мои раны зажили, и причина моей анемии и плохой ассимиляции, была убрана. С тех пор это был только вопрос потребления еды, восстанавливавшей мое изношенное тело и возвращавшей потерянное равновесие моему физическому функционированию.

Мое восстановление было более быстрым, чем у меня были причины ожидать. "Вскоре я снова назову себя полноценным человеком". Эти 20 с лишним лет, с тех пор как я достиг 60, были самыми здоровыми, самыми производительными и, в целом - самыми приятными из всех. Я сделал это, не "сидя на диете" в обычном смысле. Изо дня в день я ем то, что люблю, но Вы знаете, читатель, вкус к строящим здоровье продуктам может быть выработан. Я научился любить неочищенные продукты прямо из сада Природы. Я беру пшеницу, выращенную на собственной земле, мелю на ручной дробильне - с отрубями, шелухой и всем, и замачиваю ее в сыром цельном молоке. И то, и другое производится на абсолютно плодородной почве округа Дэф-Смит. Пшеница и молоко вместе содержат все элементы, в которых нуждается мое тело. Я мог бы жить только на этих двух, но мне нравится разнообразие. Так что, день за днём я ем то, чем могут снабдить меня мой сад или рынок - морковь, зелень горчицы, салат, сырую капусту, печеную картошку со шкуркой; виноград, персики, яблоки или какие-угодно фрукты по сезону - или, еще лучше - все то, что я могу достать из камеры быстрой заморозки.

Не имеет значения что это за пищевые продукты - пока они потребляются в своей полноценной, нерафинированной форме. Хотя более практично все есть сырым. У меня свои сомнения, переживает ли готовку большая часть ценных витаминов. Для моего использования, пастеризация безвозвратно портит молоко (а в нынешнее время - стерилизация при 200 градусах по Цельсию, гомогенизация, нормализация и пр.; прим.пер.). Я подозреваю, что нагревание молока до 145 градусов F уничтожает витамины и дезорганизует минеральную ценность так, что в нем остается совсем мало питательной ценности, если вообще остается.

Да, читатель, я ем немного мяса, совсем немного. Иногда я ем его сырым. Я перекручиваю прекрасный стейк и смешиваю его с нарезанной белокачанной и цветной капустой, салатом, помидорами или какими-угодно овощами, которые есть под рукой. Подобная смесь, с небольшим количеством оливкового масла или уксуса, маскирует мясо настолько эффективно, что Вы едва поймете, что оно там есть. Вся смесь имеет приятный вкус, и очень легко переваривается. Я подозреваю, что когда я все те годы боролся против анемии, диета из сырой печени, смешанной с сырыми овощами и подкрепленная сырым молоком, предотвратила бы мою болезнь и снова поставила бы меня на ноги. Немного пшеницы с черной шелухой из округа Дэф-Смит, размолотой целиком, напитанной в молоке, произведенном на высоких пастбищах, несомненно ускорило бы мое восстановление. Это без сомнения удовлетворило бы мой голод и предотвратило бы анемию из-за потребления деминерализованной еды.

Наряду с этой естественной диетой, я делаю много физических упражнений на свежем воздухе. Обычно я иду куда хочу, гуляю вокруг города. Это, наверное, и есть моя тайна поддержания молодости, хотя календарь говорит, что мне 82 года. Так что всякий раз, когда меня проверяет мой доктор, он находит все мои органы здоровыми и нормально функционирующими. Всего только несколько месяцев назад у меня была двухдневная проверка в местной клинике. Отчет, который пришел мне, был типичный:

"Мы не нашли признаков возраста. Органы и ткани - в норме."

С того времени, как у меня снова есть физическое здоровье, моя умственная активность поднялась на более высокий уровень. Когда я ночью лежу в постели, меня посещает столько мыслей и образов, что ничего не остается, как вставать с кровати и записывать то, что ко мне пришло. Главным благодаря этому я и накопил достаточно рукописей, чтобы сделать несколько книг.

Читатель, я часто чувствую себя снова мальчиком. Поскольку я нахожу образы, которые прибывают ко мне столь же захватывающими, как новые игрушки на Рождество. Когда я проконсультировался с психологом по поводу этого "второго периода детства", он ответил мне прямо:

"Ментально - для Вас нет возраста."

После тщательного обдумывания, я могу в это поверить.

ГЛАВА 16.

Я ОБНАРУЖИЛ ГОРОД БЕЗ ПРОБЛЕМ С ЗУБАМИ

Еще до того, как я начал практиковать стоматологию в Херефорде, ко мне пришло понимание того, что я находился совершенно в другой местности, чем я привык и знал до этого прежде.

Когда я туда переехал в 1916, округ Дэф-Смит был, в основном, чистым полем. Почти все зарабатывали на жизнь, разводя рогатый скот. За два или три года до этого, никто и не подумал бы прокладывать мелкие поливные каналы для того, чтобы орошать огородные хозяйства. За исключением редких клочков рассады, посаженной владельцами ранчо, в поле зрения едва попадало редкое дерево. Но травы было много и от этого рогатый скот был накормленный и упитанный.

Сначала я задался вопросом, почему так немного людей приходили ко мне, чтобы починить зубы. Пациенты с зубной болью были очень редки. Тогда как в Албертвилле, Алабама, где я практиковал в течение 17 лет, от разрушения зубов страдали все! Так что там я всегда был завален работой с пациентами. Я постоянно работал сверхурочно, пломбуя зубы.

В отличие от этого, в Херефорде в пломбах нуждались всего только несколько человек. У типичного пациента было всего два-три гнилых пятна во всем рту. И причем у него не было ни одного пятна между зубами - там, где я находил большинство проблемных мест во рту алабамских пациентов. В Албертвилле я вырывал зубы почти каждый день. В Херефорде, за исключением зубов мудрости, единственные случаи, когда требовалось вырвать зуб - это для пожилых людей, которые хотели зубной протез. Пиоррея (выделение гноя), а не распад, разрушала их естественные зубы. Действительно, в Херефорде для дантиста был такой небольшой объем бизнеса, что я решил, что должен буду найти новое местоположение, или же - голодать.

Так что, когда я поехал на ежегодную окружную конвенцию стоматологов в Амарилло, я обязательно должен был для себя выяснить у одного из коллег из Панхэнгла, Оклахомы или Нью-Мексико:

"Доктор, Вы знаете хорошее местечко, которое не занято? Поскольку в Херефорде я едва имею достаточный объем бизнеса, чтобы продолжать деятельность. Если бы не установка зубных протезов для пожилых пациентов с пиорреей, то я должен был бы закрыть дело."

"Но, доктор Херефорд," - отвечал дантист, - "Вы находитесь в одном из лучших городов для представителя зубной профессии в этой части страны."

Одно время, когда я задал доктору Г. из Тукумкари, Нью-Мексико, этот же вопрос, он быстро предложил мне обменяться с ним местами. Как бы то ни было, мы этого не сделали - доктор Г. все еще практикует на том же месте, и, по слухам, дела у него идут хорошо. Когда я сюда переселился, округ Дэф-Смит был только недавно заселен. Лишь небольшое количество семей жили там долгое время. Окрестности Херефорда были сплошь пастбищами для коров. У меня был свой офис в здании, которое стояло на пастбище, когда его строили. По-видимому, у всех был вскармливаемый на траве скот, который можно было бы заколоть и съесть. Приблизительно у половины семей была по крайней мере одна корова. Фермерам, занимающимся разведением скота, как правило, не нравятся коровы, дающие молоко.

Мое природное любопытство подталкивало меня к обнаружению причин, почему так немного людей в окрестностях Херефорда нуждались в починке зубов, и почему у так мало вообще когда-либо испытывали зубные боли.

Вскоре после того, как я начал практиковать в Алабаме, я у себя в уме уже набросал предположительные причины, но еще не кристаллизовал теорию на словах, что правильный вид продуктов, в правильном количестве и должным образом сбалансированный, если он потребляется с младенчества, произведет здоровое тело и, вместе с ним - здоровые зубы. В то время эта идея была настолько новая, что я просто игрался с нею и не развивал ее.

Когда я начал разбираться в самой местности, в которой находился Херефорд, я понял, что люди, которые там жили, получали тот вид еды, который строил здоровые тела и здоровые зубы. Но что это было за вид?

По большей части, люди ели выращенные собственными руками говядину, белый хлеб, сделанный из купленной муки, и ирландский картофель, также поставляемый извне.

Как я уже рассказывал читателю, доктор К. А. Пьерл из Каньона сначала дал мне идею, что молоко коров, которые паслись на родной для этой местности траве, и производило главным образом здоровые зубы. С этой подсказкой в памяти, я однажды сказал пациенту, который пришел ко мне со ртом, полным здоровых зубов, которые он хотел просто почистить:

"Я вижу, что Вы любите молоко и пьете его довольно много. Вы также любите сливки и простоквашу."

"Вы абсолютно правы, доктор," - ответил удивленный пациент. "Как Вы об этом всем догадались?"

Естественно, никто в самом Херефорде, или в его кресностях не задумывался отдать должное еде или молоку за то, что они производили здоровые зубы. Они и не подозревали о том, что то, что они едят и пьют несколько отличался от того, на чем живут люди в других частях страны. Очень немногие люди знают о том факте, что то, что человек ест - определяет его здоровье.

Даже сегодня кажется, что очень немногие жители округа Дэф-Смит ценят невероятное богатство своей почвы. Большая их часть не знает как оценить пищевые зерновые культуры, которые растут в той почве, загруженной целебными минералами и витаминами.

Мои распросы среди людей, которые живут в отдаленных штатах, убедили меня, что никакая другая сельскохозяйственная область не может по полной пищевой ценности соответствовать пшенице, зеленым овощам, другим продовольственным зерновым культурам, продуктам из говядины и молочным продуктам, которые происходят из минерализованной почвы округа Дэф-Смит.

Большинство болезней, которые сокрушают человечество, и я в этом глубоко убежден, может быть устранено, если жить на правильных продуктах. От каких бы болезней люди бы не страдали - они их создали сами, и, главным образом - благодаря ошибочным предпочтениям в еде. Я могу процитировать Вам Священное писание, чтобы подтвердить свои слова:

"Братья, я накормил Вас молоком, а не мясом," - пишет апостол Петр в своем первом послании из "Посланий к коринфянам". "Поскольку до настоящего времени вы не могли это иметь. "Снова, апостол пишет евреям:

"Сильное мясо принадлежит им, совершеннолетним."

Безусловно, язык этих посланий фигуративный, образный. Молоко питает ребенка. Мясо же было бы пригодной едой для зрелого и понимающего взрослого человека.

Даже так, в нашей равнинной местности, те люди, которые пьют много молока с самого детства, почти неизменно обладают острым умом, наряду со здоровыми зубами.

Я ПОЛУЧАЮ НЕКОТОРЫЕ ПОДСКАЗКИ И РАЗВИВАЮ ИХ

Поскольку у меня было довольно сильное подозрение, что еда, на которой жили мои пациенты, даст мне ключ к состоянию их рта, я спрашивал каждого человека, который ко мне приходил, о его предпочтениях в еде.

Чем больше я об этом узнавал, тем более я был убежден, что нахожусь на верном пути. Я заметил, что плохо сбалансированная диета - как слишком много пищи, так и слишком мало, обнаружит себя в плохом состоянии рта.

У одного моего пациента могли быть полости в зубе - признак того, что он получал в своей диете слишком много крахмала и недостаточно белка. У другого пациента были опухшие и кровоточащие десны. Он страдал от пиорреи (выделения гноя) в результате потребления слишком большого количества мяса и соусов.

Как я и продолжал говорить своим пациентам, сбалансированная диета содержит все элементы, нужные для налаженной поставки веществ в организм, поддерживает его в состоянии самовосстановления и насыщает его энергией. Такие пищевые продукты, если потребляются регулярно, в правильном количестве, и с должным разнообразием, которое будет поддерживать здоровый аппетит, произведут сильное, здоровое тело и здоровые зубы. Но, если диета испытывает недостаток в некотором существенном элементе, то физическая машина скоро придет в беспорядок. Рано или поздно, зубы пострадают - наряду с другими тканями и органами.

Приведу пример: господин В. П., владелец ранчо в округе Дэф-Смит, был моим пациентом в течение многих лет. До среднего возраста у него были почти прекрасные зубы. Однажды, в возрасте далеко за 60, господин В. П. вошел в мой офис. Моя проверка показала 22 недавно сформированных полости в его зубах.

"Мистер В. П.", - сказал я ему, - "я вижу, что Вы отвергли диету, которая поддерживала Ваш рот здоровым все эти годы. Вы не получаете достаточно свежих овощей, салатов и других питательных продуктов, на которых Вы жили большую часть Вашей жизни - и Вы не пьете сейчас молоко, как делали это раньше."

"Вы правы, доктор," - признался В. П., - "У меня появился сильный аппетит к белому хлебу и сиропу."

В то же самое время, другой мой старый знакомый, Дж. Н. Джэйкобсон, тогда - в возрасте 77 лет - вошел для проверки зубов. У г-на Дж. был почти прекрасный рот. За всю его жизнь, ему вырвали только один зуб и в двух сделали пломбы. У него тогда не было никаких полостей, десна были крепкие, ткани рта - здоровые.

"Сколько времени прошло, г-н Дж., с тех пор, как Вам поставили эти пломбы?"

"Дайте подумать...это было 60 лет назад, когда я был еще мальчишкой и жил в Дании. "

"Сколько времени Вы жили в Херефорде, г-н Джэйкобсен?" "Я здесь уже 41 год."

"Я предполагаю, что Вы чистите зубы после каждого приема пищи, как это советуют книги, и все в этом роде?"

"Нет, доктор, я так не делаю. Я был слишком занят зарабатыванием на жизнь, чтобы баловаться с зубной щеткой."

"Но а что Вы, как правило, едите?"

"Все, что растет в нашем саду. Как Вы знаете, доктор, у меня лучший сад в городе."

"Но мясо Вы едите? И сколько - немного?"

"Время от времени, я ем стейк, или что-то похожее."

Все 30 с лишним лет, которые я практиковал в Херефорде, я продолжал расспрашивать своих пациентов так же, как этого. Я думаю, что ответы, которые я получил, доказывают мою теорию: естественная, сбалансированная диета из неочищенной, нерафинированной еды произведет здоровые зубы и здоровое тело. Ни разу, с тех пор как я сформулировал этот принцип, я не встретил плохое состояния рта у человека, который жил на такой диете - свежие овощи из домашнего сада, целая пшеница, выращенная на нашей абсолютно плодородной почве округа Дэф-Смит, с большим количеством молока от коров, которые паслись на наших домашних пастбищах. Лучший тест был - молоко. Оно было единственной едой, которую, до настоящего времени, люди в основном потребляли сырым.

С другой стороны, когда пациент действительно входил в мой офис с большим количеством дырок в зубах, я мог сказать ему причину, от чего его зубы распадаются.

"Вы едите слишком много белого хлеба, булочек и тортов, сахара и сиропа, пирогов и желе", - говорил я пациенту. - "В результате этого, Ваше тело не получает белок и минералы, в которых оно нуждается для здорового функционирования. Вы не принимаете достаточно кальция, чтобы построить крепкие кости и здоровые зубы. Вы не пьете достаточного количества молока и не едите достаточно много сырых продуктов, чтобы поддерживать снабжение тела витаминами и минералами. А ведь именно они разжигают энергию Вашей физической машины. Вы не едите достаточно грубой пищи, такой как отруби, например - для здорового устранения отходов."

"Я думаю, что тут Вы меня поймали, доктор", - отвечал пациент - "У меня действительно своеобразный аппетит."

"Ну так этот аппетит - вредный", - предупреждал я, - "и он - Ваш худший враг. Продолжайте потворствовать этому аппетиту всего еще несколько лет, и Вы будете нуждаться в полном комплекте зубных протезов. Я могу сделать Вам хороший, качественный протез. Он вообще

не будет распадаться и гнить, и Вы всегда, когда захотите, сможете его вынуть и почистить. Если это - именно то, что Вы хотите - просто продолжите поддерживать этот Ваш "изысканный" аппетит. Но если Вы хотите сохранить свои естественные зубы, Вы должны будете изменить свои предпочтения в еде решительно, и изменить их прямо сейчас".

"Пойдите домой, г-н С. и начните питаться разумно. Потребляйте пшеничные отруби, а еще лучше было бы - немного самостоятельно дома размолотой целой пшеницы - размочите ее в целом сыром молоке на завтрак, или, если Вы предпочитаете, Вы можете сварить себе из них кашу. С этим примите немного свежих фруктов, или, если Вы не можете их получить - немного баночного фруктового или овощного сока. Это лучше, чем кофе или чай, но молоко в любой форме - Ваш лучший напиток. Затем, на обед, сорвите свежие овощи из Вашего сада - стручковую фасоль, или горох, или что там у Вас в наличии - варите их на малом огне некоторое время и затем пейте получившийся бульон. Кушайте части своей пищи сырой - помидоры и листья салата подойдут отлично. Можно съесть немного мяса и совсем чуть-чуть - сливочного масла, но никакой выпечки и никакого сладкого сиропа. Ешьте хлеб из целой пшеницы, или кукурузный. Если хотите десерт - пусть это будут тушеные или свежие фрукты.

Повторите это же, с любым разнообразием, которое Ваша жена может придумать на ужин. Со всем этим, Вы должны умудриться, так или иначе, потреблять 1 литр молока в день. Вы можете принимать его в виде пахты, простокваши, творога или мороженого (тогда - возможно, но сейчас нет смысла есть химкоктейль из трансжиров, сукрозы, пальмового масла и десятки-другой Е-веществ; прим.пер.)."

"Г-н С., следуйте этому графику, который я запланировал на год вперед. Затем приезжайте и расскажите мне о результатах. К тому времени - я это Вам гарантирую - я смогу дать Вам отличный отчет о состоянии Вашего рта."

Такие хорошие советы я старался донести до сознания пациентов изо дня в день, во время всей своей практики. Но, по большей части, советы в одно ухо входили, из другого - выходили. Именно благодаря этому мой стоматологический бизнес всегда шел хорошо.

ГЛАВА 17.

Я ПЫТАЮСЬ УБЕДИТЬ СВОИХ КОЛЛЕГ ДАНТИСТОВ

После того, как я, к моему собственному удовлетворению, установил факты относительно иммунитета уроженцев округа Дэф-Смит к разрушению зубов, и после того, как сформулировал свою теорию относительно причин этого иммунитета, я почувствовал, что должен рассказать коллегам дантистам о своем открытии. Я не забыл тот разговор за завтраком во время Стоматологической конвенции штата Алабама, произошедший несколько лет назад (Глава 10) и ту ободряющую речь, которую я получил от доктора Янга Аннистона.

Всякий раз, когда я ехал в Амарилло на Окружную конвенцию Техасской стоматологической Ассоциации Панхэнгл, я нетерпеливо хвалился своим открытием любому коллеге, который изъявлял желание слушать. Я встречался, к примеру, со старым другом в вестибюле гостиницы или на углу улицы и прежде, чем наш разговор выходил далеко за пределы обычных вежливых распросов "как знакомые, как бизнес", я со всем энтузиазмом, который мог собрать, уже говорил о результатах своих исследований.

Мой отчет звучал подобным образом:

"В округе Дэф-Смит, где я практикую, большинство людей, родившихся и выросших там, живет со здоровыми зубами. Люди, живущие на ранчо не пьют молока, они не доят коров. Если бы не люди, приезжающие из других частей страны, у меня бы почти не было дел по починке зубов. Приблизительно 90 процентов моего бизнеса состоит из создания новых зубных протезов для пациентов с пиорреей (выделением гноя из десен). После того, как вновь прибывший пожил в Херефорде несколько лет, если он пил много сырого целого молока, он

развивает в себе устойчивость к распаду зубов. Даже зубные полости, которые он привозит с собой, когда приезжает в Херефорд, затягиваются, если он пил сырое молоко. Мое заключение - определенные элементы в почве округа Дэф-Смит, когда поднятые из земли зерновыми культурами и кормовыми злаками, и перенесенные оттуда в человеческое тело через хлеб, мясо и овощи, молоко, масло и т.п., создают иммунитет к разрушению зуба. Молоко делает эту работу по иммунизированию лучше, чем любая другая еда, просто потому что молоко - это пища, которую все люди потребляли вплоть до последних лет сырой."

Как правило мой коллега терпеливо меня выслушивал, затем качал головой и уходил без комментариев. Я подозреваю, что мой старый друг, доктор Р. Л. Роджерс из Амарилло, выразился за них за всех, когда сказал мне:

"Доктор Джордж, Ваша история кажется мне фантастической. Вполне разумно предполагать, что состояние и болезни зубов в области Деф-Смит идентичны оным здесь в Амарилло, или где-либо еще. Так говорит здравый смысл и наука стоматологии." Однако, я продолжал заниматься расследованиями. Чем больше пациентов я находил с прекрасным, или почти прекрасным состоянием полости рта, и чем больше людей я расспрашивал об их привычках в еде и питье, тем более твердо я был убежден, что я на верном пути.

После восьми или десяти лет, я неохотно пришел к заключению, что эти рассказы моей истории - бесполезны. Я избрал другой подход. Я собирал факты, ничего никому не говорил и ждал своего часа. Затем, когда бы возможность действительно предоставилась, я бы принес свое открытие в научный мир.

Я получил мощный толчок вверх от доктора К. А. Пирла из г.Каньон (Dr. C. A. Pierle of Canyon). В течение многих лет, этот видный ученый, глава кафедры химии Западно-Техасского государственного колледжа, служил Государственной стоматологической ассоциации Техаса как лабораторный технолог. Он неизменно участвовал в окружных конвенциях в Амарилло. Доктор Пирл дал мне самый ценный стимул, который я получил из любого источника в течение всех лет, что я исследовал зубной распад и его первопричины.

Однажды я услышал как что доктор Пирл спорил с группой дантистов, которые лоббировали теорию фтора:

"Зачем вообще нужен весь этот разговор о фторе в нашей питьевой воде? Вы найдете больше фтора в молоке, чем в воде."

Поскольку он провел лучшую часть своей жизни в химической лаборатории, доктор Пирл, ученый, знал о чем говорит.

В другой раз я услышал, как доктор Пирл подвел итог энергичного обсуждения распада зубов - его причин, а заодно - его профилактики:

"Исследуйте тех, кто пьет молоко."

Я удержал в голове эти слова и воплотил их в жизнь в своем стоматологическом кабинете в Херефорде. Я спрашивал каждого пациента, который ко мне приходил : "Сколько молока Вы пьете каждый день? Пьете ли Вы сырое молоко? Едите ли Вы пахту и простоквашу?"

В течение многих лет я наводил справки относительно привычек потребления молока у своих пациентов. Почти неизменно, я находил, что обладатель рта, полного здоровых зубов, постоянно еще с раннего детства пил молоко. Удивительно большое количество любило или пахту, простоквашу или обоих.

Важный факт - молоко, которое пили те пациенты, было из под коров, которые паслись на траве с пастбищ в округе Дэф-Смит. Зимой, как правило, коров кормили зеленой пшеницей.

ГЛАВА 18

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЧИНОВНИК УДЕЛЯЕТ МНЕ ВНИМАНИЕ

Несмотря на стену предубеждения, в которую я уперся, я продолжал расследовать и накапливать признаки, подтверждающие мою теорию.

Наконец произошел прорыв.

Доктор Эдвард Тэйлор, начальник по вопросам состояния зубов Отдела здравоохранения штата Техас, приехал в Остин на нашу окружную конвенцию в Амарилло (январь 1939 года).

Когда я нашел, что доктор Тэйлор остался наедине на минуту, я отозвал его в сторону и кратко ему рассказал то, что узнал о людях округа Дэф-Смит - что они, по-видимому, имеют иммунитет к разрушению зуба.

"Верьте этому или нет, доктор Тэйлор, в округе Херефорд, где я практикую, есть мужчины и женщины, дожившие до среднего возраста и даже старше без единственного кариозного пятна на зубах. Я в течение многих лет пытался рассказать моим коллегам дантистам здесь на конвенции о моем открытии; но они только смеются надо мной. Никто мне не верит, и, вплоть до сегодняшнего дня, ни один из них не принял моих постоянных приглашений приехать в Херефорд и позволить мне им все показать. Этот же феномен существовал и в их собственной практике, но без сравнения извне правда осталась незамечена.

"Наконец, я решил, что бесполезно пытаться продвинуть мои идеи коллегам. Я решил положиться на собственное чутье и продолжать исследования. Чем больше фактов я раскрывал, тем более твердо был убежден, что я - на верном пути.

"Доктор, у нас там что-то есть - и, я полагаю, что это происходит из-за нашей минерализованной почвы - она строит иммунитет к разрушению зуба. Это - моя теория, и ей есть доказательства прямо во ртах у людей там живущих. Я не прошу Вас, доктор Тэйлор, полагаться исключительно на мои слова. Приезжайте в Херефорд и убедитесь лично."

Хотя доктор Тэйлор терпеливо меня выслушал и казался заинтересованным, в то время он не согласился. Я думал, что на этом все и кончится. Но приблизительно шесть месяцев спустя, от доктора Тэйлора пришло письмо: "Было бы ли удобно, чтобы я приехал и встретился с Вами? На следующей неделе, например?" - спрашивал он. "Конечно!" - ответил я, - "Приезжайте."

Когда прибыл доктор Тэйлор, я вызвал городского руководителя школ по телефону: "Доктор Эдвард Тэйлор из государственного отдела здравоохранения в Остине, приехал чтобы провести стоматологический осмотр. Доктор хочет посетить дома типичных Херефордских семей и осмотреть их зубы. Он хочет, чтобы семьи были выбраны наугад. Вы могли бы выделить нам одного из своих учителей, чтобы он показал доктору Тэйлору окрестности и представлял его людям?" Руководитель сказал, что это может быть устроено. Конечно, гид доктора Тэйлора не знал ничто о цели обзора, как и ничего - о состоянии зубов в посещаемых семьях.

Во время его пребывания в Херефорде и окрестностях, доктор Тэйлор осмотрел 56 человек. Сорок три из них были коренными жителями, жили в округе Дэф-Смит всю их жизнь. У всех коренных жителей не было ни одного кариозного зуба. У большей части в жизни никогда не было зубной боли.

"Доктор Херд, это просто невероятно!" - сказал доктор Тэйлор, когда закончил осмотр. "Я с этим точно что-то сделаю."

Так что, когда в следующем сентябре (1939) открылись государственные школы, доктор Тэйлор послал дантиста из штата министерства здравоохранения, чтобы тот все свое время посвятил исследованию зубов Херефордских школьников. В том году было зарегистрировано 810 детей в возрасте 6 - 18 лет. Наблюдения продолжались два полных года.

В своем бюллетене "Факторы в иммунитете к кариесу в области округа Дэф-Смит" доктор Тэйлор подводит итог результатов исследования: из 289 детей в возрасте 6 - 18 лет, которые всегда жили в округе Дэф-Смит, только у 111 (38.4%), обнаружили разрушение зуба - в среднем всего 1.29 кариозных пятен на ребенка.

Дантист от здравоохранения нашел только 50% от степени разрушений зуба, которые доктора Дин и Джей нашли в Гейлсберге, Иллинойс. До тех пор город Гейлсберг показывал самый низкий уровень разрушения зубов среди школьников любого города в Соединенных Штатах.

Как и в Херефорде, в Гейлсберге в питьевой воде присутствует фтор. Там он 1,9 частей на миллион, тогда как в округе Дэф-Смит - 2.2 частей на миллион.

Для сравнения доктор Тэйлор выполнил осмотры зубов в двух городах Техаса, в которых в воде фтора не было вообще, и в других областях - с переменным количеством фтора. Школьники г. Абилин показали 4.04, а г. Тайлер - 6 кариозных пятен на каждого.

Начиная с г.Тайлер, в докладе говорится: "Уровень разрушения зубов понижается пропорционально тому, как мы географически приближаемся к Херефорду."

ГЛАВА 19.

ВНЕЗАПНО Я СТАНОВЛЮСЬ ЗНАМЕНИТОСТЬЮ

После этого доктор Эдвард Тэйлор в октябрьский день 1941 года выступил перед исследовательской секцией Американской ассоциации дантистов на ее ежегодной конвенции в Хьюстоне, и сообщил то, что по его словам могло бы оказаться "одним из самых важных открытий в истории стоматологии."

До тех пор я проводил свои исследования и наблюдения не вдаваясь в мысли об их влиянии на стоматологию в целом. Я был заинтересован исключительно моим собственным небольшим уголком Техаса. Я хотел, прежде всего, убедить своих коллег в этой области, что у меня было что-то стоящее. Моя практика в Алабаме дала мне информацию к сравнению, которая является нашим лучшим доказательством.

Никто не слушал меня, пока доктор Тэйлор не приехал на окружную конвенцию в Амарилло в январе 1939 года. За исключением того удачного посещения, мир, вероятно, по сей день не знал бы о том моем открытии: правильная комбинация элементов в почве, поднимаемых из земли растениями, которые затем потребляются в их сыром состоянии, предотвратит разрушение зуба.

Следующим утром после отчета доктора Тэйлора, мой рабочий телефон начал дико звонить. Газета Amarillo News Globe, а также наша местная городская газета Hereford Brand, хотели срочно сделать мою фотографию. Я спросил: "А зачем это?"

"Как, разве Вы не читали газет? Вы сейчас находитесь на первой полосе первой страницы газет по всей стране."

Корреспондент Associated Press передал лучшие вырезки Хьюстонского отчета доктора Тэйлора. Умные обозреватели ухватились за драматические пункты в речи и использовали их по максимуму на всю их стоимость. Действительно, здесь были новости, которые пришли в дома ко всем. Репортеры-визионеры предсказывают: "Мир без зубной боли." Это можно было бы достигнуть очень просто, добавляя правильные элементы в почву, в которой растут пищевые зерновые культуры, и в питьевую воду.

Фактически, как показал доктор Уэстон Прайс и другие авторитеты - проблема не настолько простая, как кажется. Но ее решение казалось в то время тем журналистам настолько простым.

Что касается моей роли во всем этом, доктор Тэйлор сделал меня своего рода помесью героя и мученика: "Если это исследование продолжится успешно, то это будет старая история человека, осмеянного за то, что он говорит фантастическую правду." Мои 20 лет бесполезных усилий заставить коллег дантистов слушать мою правду; мое убеждение придерживаться своей точки зрения и ждать признания, которое, как я знал, придет; мой неослабевающий поиск новых доказательств, подтверждающих мои заключения - и все это в то время, когда мир

напрасно страдает от мучительной зубной боли: все это было громадным утиным супом для автора новостей с талантом раздуть драматический материал.

В его речи доктор Тэйлор добавил немного собственной драмы, и, как он позже заметил, немного преувеличил, рассказав своей выдающейся аудитории, как я отозвал его в сторону и шептал мою историю ему на ухо, потому что в течение многих лет дантисты в той области Амарилло мои убеждения высмеивали.

"Не полагайтесь на мое честное слово", - сказал я доктору Тэйлору, - "Поедьте в округ Дэф-Смит и убедитесь лично".

"Теперь очередь доктора Херда смеяться," - прокомментировал доктор Тэйлор, - "но он джентльмен и философ из Техаса, и он так не поступает."

В течение многих месяцев после этого, я был просто осажден интервьюерами, гостями, научными опросами и простыми любопытными. Кроме того, я был завален телефонными звонками и письмами, которые были сложены в высокие стопки на моем столе. Каждый день приходили новые. Чтобы ответить на них все, потребовалась бы батарея секретарей. Я не мог платить им заработную плату. Эта сторона знаменитости, как я быстро обнаружил, вовсе не была такой, как обчно кажется.

Спустя несколько месяцев после того, как доктор Тэйлор предоставил результаты своих исследования Американской ассоциации дантистов, Коллье послал г-на Дж. Д. Рэтклиффа в Херефорд. Я рассказал г-ну Рэтклиффу свою сторону истории и повел его осмотреть некоторые типичные семьи округа Дэф-Смит: детей, взрослых, пожилых людей, людей средних лет - тех, у кого были совершенно здоровые зубы. Наш посетитель сделал партию наглядных фотографий, которыми он имел проиллюстрировал свою статью. Затем он поехал в Остину и получил вторую часть истории - со стороны доктора Эдварда Тэйлора, и взял его фотографию.

Статья г-на Рэтклиффа была выпущена с жизненным кричащим заголовком и его снимками, сделанными 19 декабря 1942. Она называлась "Город без зубной боли". Это название с тех пор было привязано к Херефорду. С более чем миллионом напечатанных копий, Коллье в действительности "поместил" город Херефорд на карту (о нем узнали широкие массы; прим.пер.). Тогда, в феврале 1943, издание The Reader's Digest переиздало сжатую версию статьи. Таким образом, наш город стал известным во всем мире.

В своей статье мистер Рэтклифф сказал: "Спросите людей в Херефорде о зубной боли, и они не поймут о чем это Вы говорите. Даже у самых старых ихних лошадей - полный набор здоровых зубов. Город, возможно, может содержать ответ на Ваши собственные проблемы с зубами."

Как я хотел показать на этих страницах - это заявление не совсем точное. Это небольшое намеренное и простительное преувеличение.

Я также решительно заявил на этих страницах, что я не соглашаюсь полностью с той теорией что фтор в воде (2.2 - 2.7 частей на миллион) - это главный фактор в предотвращении разрушения зуба. Я также подвергаю сомнению теорию определенных врачей-диетологов, что основной фактор - "удивительно высокое" содержание фосфора в пшенице, моркови, зелени репы, в капусте и салате, выращенных в почве округа Дэф-Смит - от разницы, на 30% превышающей среднее значение, до семикратного превосходства в пшенице. Более обоснованно было бы подозревать, как доктор Тэйлор это, очевидно, и делает, что тут дело в кальции или магнии, или, возможно, в этих двух элементах вместе.

Я говорю, что этот результат дают микроэлементы, перечисленные в спектрографическом анализе нашей пшеницы: бор, железо, медь или йод - или, что наиболее вероятно, некий "активатор X" доктора Уэстона А. Прайса. Так или иначе, окончательный ответ может быть получен после большего количества исследований.

Я все время спорил, и здесь я также повторяю, что важен не тот, или иной один микроэлемент, но все минералы и витамины в объединении. Именно вместе они строят прекрасные зубы.

Каждому фермеру, который выращивает еду или кормовые культуры, нужно проанализировать его почву и добавить в нее недостающие элементы.

Эта охота на "специфические" микроэлементы, которые строят здоровые зубы, кажется мне глупой. Но тогда идея отказаться потеблять еду, которая содержит все элементы для потребностей тела, до тех пор, пока эта еда не была очищена и рафинирована, и эти жизненные элементы из нее убраны - как в случае с белой мукой и белым сахаром - положительно идиотчна.

Кормить растущего ребенка белым хлебом, рафинированным сахаром, пастеризованным (а сейчас еще и - стерилизованным и гомогенизованным; прим.пер.) молоком похожа на игнорирование цемента и использование грязи для того, чтобы смешать бетон.

Совсем неудивительно, что ребенок, питающийся подобным образом, является бледным, чахлым, больным и, иногда, социально опасным. В девяти случаях из десяти малолетний преступник скорее подталкиваем к преступлению, чем решается на него сам.

Мое мнение, что не только большая часть детской преступности, но и антиобщественное поведение в молодом и взрослом возрасте, например - опасное вождение - могло бы быть предотвращено правильной диетой. Правильная еда будет поддерживать человеческую машину в состоянии гладкого и эффективного функционирования. Правильная еда не только починит тело, но и исправит взгляды и нравы.

Антиобщественное поведение появляется тогда, когда нарушено нервное, а следовательно - и умственное, равновесие. Частая причина этой проблемы - избыток белой муки, сахара и других рафинированных углеводов, и, следовательно - нехватка в рационе питания строящего тело белка, и особенно - стабилизирующих нервы минералов и витаминов.

Как доказали лабораторные испытания на белых крысах, несбалансированная диета - это источник сильного нервного возбуждения, напряженности, ведущей, например, к опасному вождению. Эта же напряженность создает тягу к алкоголю и другим ложным стимуляторам. Ошибочная диета создает алкоголика, и, в некоторых случаях, может привести к зависимости от тяжелых наркотиков.

ГЛАВА 20.

В КОТОРОЙ Я ПОДНИМАЮ ШУМ

Даже после того, как доктор Тэйлор и его подчиненные закончили двухлетний обзор состояния зубов людей в Херефордской области, и он сообщил о результатах своих исследований Американской ассоциации дантистов, мои коллеги в окрестностях Техаса остались, как всегда, скептически.

Как со временем узнал во время посещений Конвенции в Амарилло каждую весну, большинство дантистов было недовольно тем резонансом, который создало мое открытие. Меньше всего им понравилась уловка с заголовком, которую Колльер применил к статье г-на Рэтклиффа: "Город без зубной боли" (19 декабря 1942). Но все разглашение делал ведь не я. Я был точно также удивлен поворотом дел, как и кто-либо другой. И все же, некоторые считали, что я переступил границы профессиональной этики дантиста.

Однажды, мой хороший друг, доктор Р. П. Перселл из Амарилло, сказал мне, что я "создал шумиху."

Но эта критика меня не тревожила. Я понял, что я просто неортодоксален, как и все передо мной, кто исследовал и обнаружил существенную. Но я не мог поверить, что какие-либо

исследования, результаты которых обещают принести пользу всем человечеству, можно было бы спокойно называть "неэтичными" или "шумом".

Тогда я признал, как признаю до сих пор, тот факт, что стоматологической науке все еще нужно много узнать о причинах и профилактике разрушения зуба.

По поводу этого, во втором параграфе его бюллетеня, доктор Тэйлор предупреждает общественность: "Этот отчет - лишь частичный и предваряет последующие исследования, которые мы начали в более крупном масштабе."

Преыдущие исследования проводились на морских свинках, обезьянах и изолированных племенах. Обзоры Херефордской области в качестве "морских свинок" показывали нормальных людей, живущих типично американским укладом жизни.

Когда я спросил коренного жителя, как он сумел дожить до 60 с лишним лет без каких-либо разрушений зубов, он ответил, как это цитирует г-на Рэтклифф: "Я никогда об этом не задумывался. Хотя есть забавная вещь - можно пригнать сюда из Мексики стадо тощих, чахлах коров, пасти их здесь некоторое время - и они превратятся в прекрасных, ширококостных животных." У всех лошадей в окрестностях - прекрасные зубы. У самой старой собаки в городе, ее возраст - 16 лет, все еще есть все ее зубы."

В статье Колльера г-н Рэтклифф цитирует доктора Тэйлора по части приписывания низкого уровня распада зубов в округе Дэф-Смит - соединениям фтора, свету и кальцию, фосфору в почве. Позже доктор Тэйлор добавил что высокое содержание магния в воде Херефорда (67 частей на миллион), вероятно, также имеет некоторое отношение к предотвращению разрушения зуба. Оценивая ту роль, которую играет каждый минерал в почве и воде, г-н Рэтклифф подводит итог: "(Чтобы это выяснить, требуется) работа для профессиональной исследовательской группы, вооруженной деньгами и талантом." Минералы в воде - это не еда, и они не могут ассимилироваться.

"Что необходимо - так это более фундаментальная работа над причинами разрушения зуба. Это исследование в округе Дэф-Смит создало почву для подобной работы."

С тем заключением я соглашаюсь полностью. Из этого следует, что мои теории и результаты исследований просто создали отправную точку для новых стоматологических исследований. Мне доставляет удовольствие знать, что я начал все это.

Кстати, приятным символом признания для меня был тот факт, что Ассоциация дантистов штата Техас на своей ежегодной конвенции в Хьюстоне единодушно подтвердила результаты моих исследований, и признала меня пожизненным членом, освобожденным от взносов.

Это был один из значительных моментов в моей жизни. Мое удовлетворение от подобной чести было усилено тем обстоятельством, что предложение, которое привело к этому решению, было предложено в зале заседаний моим старым другом, доктором Р. Л. Роджерсом из Амарилло. В течение многих лет доктор Роджерс был самым откровенным и щедрым на слова критиком моих теорий.

Теперь я мог чувствовать, что мои плоды труда мои жизни были как хлеб, пущенный по воде.

Мне кажется, что люди не обнаружили различие между органическими и неорганическими минералами и витаминами. Они не дифференцируют два вида фтора, где первый - еда, другой - яд. В воде Херефорда его приблизительно 2 частей на миллион, в то время как в пшенице его - многие сотни частей на миллион. В пшенице фтор - это еда, а в воде - яд.

ГЛАВА 21.

Я ПРОВОЖУ СОБСТВЕННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОДУКТОВ И ПОЧВЫ

В течение многих лет, с того момента, как Государственный отдел здравоохранения закончил свое исследование зубов Херефордских школьников под руководством доктора

Тэйлора, я был прав в том, что продолжал собирать доказательства, которые, кажется, подтверждали мою теорию: уроженцы округа Дэф-Смит или люди, жившие там долгое время обязаны своим иммунитетом к разрушению зуба, главным образом, тому, что они жили на выращенных дома пищевых продуктах, которые они потребляли в их целостном, нерафинированном состоянии - таом, как они вышли из почвы. Этот тип пищи содержит минералы и витамины, поставляемые в избытке нашей минерализованной почвой, которые важны, чтобы поддерживать движение жизненных процессов. Если эти минералы удаляются, как это происходит, когда на заводе по производству муки, из нее удаляются отруби и шелуха от нашей пшеницы, то эти особые выгоды, полученные из нашей почвы - теряются.

Здесь в Херефорде, в знаменитом "Городе без зубной боли", ведь есть много людей, которые требуют очищенную белую муку, и которые охотнее потребляли бы овощи из консервной банки, доставленной откуда-то извне, чем свежие, только что сорванные из их минерализованной почвы. Это те люди, к моему собственному удовлетворению, которые составляют 40 процентов осмотренных учеными доктора Тэйлора, с теми же выраженными разрушениями зуба, как и в любом другом месте - например, как в моем старом городе Албертвилле.

Дело в том, и я в этом твердо убежден, что те люди, которые отклоняют естественные продукты в пользу рафинированных, страдают от медленного истощения, которое оказывает влияние не только на зубы, но и каждый орган в теле, включая мозг. Отсюда и происходит делинквентность (преступления).

В своих Калифорнийских лабораториях доктор Фрэнсис М. Поттенджер младший доказал этот факт, когда он кормил своих белых крыс теми же самыми денатурированными, рафинированными продуктами, которыми многие родители кормят своих детей. Результат - шелковистая шерсть крыс стала плешивой и с раздражениями. Крысы стали опасными и с ними было намного труднее справиться. Чему тогда удивляться, когда дети, питаемые теми же самыми ущербными и очищенными продуктами, иногда превращаются в трудновоспитываемых мальчиков и девочек?

Естественный вывод, который нужно сделать из этого эксперимента, состоит в определении правильного вида пищи - той, которая содержит все витамины и минералы, которых требует растущее тело для надлежащего развития детей. Если такую еду давать детям в правильных пропорциях, то это бы предотвратило детскую жестокость и преступность точно так же, как и разрушение зубов и другие болезни.

Природные неочищенные природы также питают мозг, который является местом пребывания (но не источником) человеческой морали. Я говорю снова, что Херефорд, фактически - это "Город без зубной боли" только для тех уроженцев и долгожителей, которые живут полностью или главным образом на пище, выращенной в нашей минерализованной почве и потребляемой в целостном состоянии, без обработки, которая разрушает или повреждает в них содержащиеся витамины и минеральные вещества. Одинаково важно, чтобы люди, которые едят для обретения и поддержания здоровья зубов, отказались от тортов, пудингов, пирогов и других продуктов из белой муки, наряду с конфетами, желе, консервами и сиропом.

С тех пор, как округ Херефорд стал известен своей свободой от разрушения зубов, люди продолжают писать со всех уголков страны, спрашивая меня о качествах и достоинствах тех или иных пищевых продуктов, и как это влияет на построение зубов. Мой ответ - любой вид пищевого растения, произрастающего в нашей минерализованной области, или в любой абсолютно плодородной почве, вероятно, будет хорош - но что требуется значительное разнообразие продуктов, чтобы поставить телу все элементы, требуемые им для строительства тканей (что включает и создание здоровых зубов).

Разнообразить диету желательно ради аппетита. Однако, всего две разновидности пищи, если они произведены в нашей минерализованной области и не обрабатываются - пшеница и молоко - будут давать абсолютно сбалансированную диету.

Я имею в виду, что потребляться должны целое зерно пшеницы и сырое молоко. Когда она мелется для белой муки, у пшеницы отнимают ее минералы. Молоко, когда оно пастеризуется, теряет витамины и может потерять активатор, который помогает телу усимилировать кальций. Это - мое осуждение, что человек мог жить на цельном зерне пшеницы, напитанном в молоке (и больше ничего не нужно) - и на такую диету процветать; но через некоторое время такое питание стало бы монотонным. И тело, и ум потребовали бы изменений и восстали бы, чтобы их получить. Именно поэтому я рекомендую разнообразие в диете.

Мудро знать о почве, в которой растет еда. Почва должна быть проанализирована, и в нее должны добавляться элементы, которых недостает для того, чтобы произвести здоровые продукты. Это же касается и микроэлементов, а также и азота, кальция, поташа и фосфора. Требуется все элементы, чтобы построить здоровые тела. Для процесса создания здоровых зубов требуется много минералов, помимо фосфора, кальция и магния. Может потребоваться совсем немного йода, бора, фтора или меди, но если эта малость не поставляется, то строительный процесс ухудшается, и закладывается основание для разрушения зуба.

ГЛАВА 22

О ДРУГИХ ГОРОДАХ БЕЗ ЗУБНОЙ БОЛИ

Однажды во время Второй мировой войны, направляясь в центр Херефорда на пути к г. Каньон, я подвез двух молодых солдат. Они сказали мне, что родом из округа Лорен, Южная Каролина. Это было место, где жили мои бабушка и дедушка по материнской линии, семья Денди. Я выяснил, что эти мальчики знали некоторых моих дальних родственников.

Естественно, первая вещь, которую я заметил у своих пассажиров, состояла в том, что у них у обоих были очевидно прекрасные зубы.

"Скажите, ребята, была ли у вас когда-либо зубная боль, пломбировали ли вам зубы?" - спросил я их.

"Нет, сэр," - ответили мальчики хором, - "за всю нашу жизнь мы ни разу не были у дантиста."

"Знаете ли вы еще людей в округе Лорен, у которых во рту также полностью здоровых зубов, как у вас?"

"У большинства так и есть", - сказал один из мальчиков. "Среди всех моих знакомых дома, я не могу вспомнить ни одного с пломбами в зубах."

"И ни у одного никогда не было зубной боли?"

"Из того, что я помню - нет, сэр."

Тогда мне пришло в голову, что в округе Лорен, Южная Каролина степень разрушения зубов могла бы быть еще меньше, чем в округе Дэф-Смит, Техас.

Округ Лорен находится в западной части штата (несколько миль к югу от Спартанберга), но тем не менее, я подозреваю, внутри известного "пояса йода" в Южной Каролине. Эта минерализованная область сопоставима с техасскими равнинами. Она несомненно намного более богата йодом, чем наша Херефордская область.

Существенная вещь состоит в том, что почва должна содержать, как это, очевидно, и есть, все минералы, важные для построения тела, включая "активаторы", которые "зажигают" жизненные процессы.

Во время моей поездки через Юго-Восток весной 1947 года, я проверил то, что эти два солдата сказали мне относительно зубов жителя Южной Каролины.

Когда я был Чарлстоне, у меня был шанс побыть в гостях у дантиста, доктора ... который сказал мне, что ему было 65 лет. Его отец и дедушка до перед ним, практиковали в этом же

офисе. Он вручил мне зеркало и пригласил меня взглянуть на его рот. Я нашел ряд красивых зубов - безупречный, но немного износившийся. Как я сказал этому дантисту, я не видел причины, почему титул Чарлстона не должен соответствовать оному у моего родного города Херефорд - "Город без зубной боли."

В целом то, что я увидел в "йодном поясе" Каролины, подтвердило мою теорию: как в Херефорде, Чарлстоне, так и в Новом Орлеане, Нью-Йорке или Лос-Анджелесе - если люди едят только природную пищу, произведенную на абсолютно плодородной почве, во вполне достаточном разнообразии, и пьют при этом достаточно много целого сырого молока, произведенного на плодородных пастбищах, то они могут избежать зубной боли и большинства других болезней, обычно поражающих человечество.

С другой стороны, во время моей неторопливой поездки в том году через Алабаму, Флориду и Джорджию, я был поражен особенно худым и голодным видом жителей.

В той части страны, хотя человек может досыта наедаться каждый день, в среднем люди недокормлены. Причину этого можно заметить просто. Почва бедная и истощенная. Более ста производства хлопка отняли у земли азот, и вымыли большую часть верхнего слоя почвы в ручьи и реки, которые вы несли это вниз к морю.

Вдобавок ко всему, те пищевые продукты, которые люди действительно получают из их скудной почвы, в значительной степени портятся, проходя через очистку. Большинство людей в той области не ест целое зерно пшеницы, или хлеб, сделанный из него. Они требуют белую муку, чтобы самая ценная и богатая минералами и витаминами часть зерна - выбрасывалась. Они хотят, чтобы ту муку, превращали в горячие булочки, чтобы их съесть с маслом и сиропом. Они не будут использовать внешние зеленые листья на пучке салата. Они не будут отрезать верхнюю зелень у кочана капусты или у моркови - и есть их сырыми. Это говорит о том, что люди на востоке очень похожи на людей в Техасе.

Я говорю, что люди, живущие на юго-востоке, могли бы иметь такие же здоровые зубы, какие доктор Тэйлор и его штат обнаружили в округе Дэф-Смит, Техас. Для начала, они могли бы обогатить свою почву любыми минералами, которых недостает согласно химическому анализу - не забывая добавлять много органического вещества в форме навоза, компоста под плугом.

Затем, люди могли бы есть урожай так, как он прибыл из почвы - сырым и вообще нерафинированным.

В доказательство я, даже сегодня, нашел в "йодном поясе" Южной Каролины области - хотя некоторые из них обрабатывались в течение почти 300 лет - где содержатся все элементы, требуемые для построения здорового тела, включая здоровые зубы.

Кроме того, я не сомневаюсь, что там могло бы быть теперь произведено достаточно пищевых зерновых культур в абсолютно плодородной, или в почве, которая могла быть создана известными методами, используя и органические и химические удобрения, чтобы снабдить нашу всю нашу популяцию надлежащей диетой - такой же, которая дала нашим жителям округа Дэф-Смит их почти прекрасные зубы.

Позвольте мне добавить это слово предупреждения: продукт питания, произведенный таким образом, имеет небольшую ценность, если люди не потребляют его частично сырым и абсолютно нерафинированным.

Важный факт, который стоматология с ее зашоренным мышлением упускает - то, что бедные зубы отражают плохо накормленное тело. Очевидно, представители моей профессии озабочены прежде всего обнаружением лекарственного средства или химиката, который, примененный к зубам, убьет "микроб" поедающий эмаль - и это предотвратит распад. В последнее время, очень много городов экспериментирует с фтором, применяя его к зубам маленьких детей, или добавляя его в пропорции 1 - 2:1 000 000 в питьевую воду.

Я сомневаюсь, будет ли метод работать, если в то же самое время и последовательно, дети лечимые таким способом, не будут сидеть на диете, включающей целое сырое молоко, содержащее всех элементэ, из которых делается тело.

Дети, питаемые таким способом, я в этом уверен, будут иметь здоровые зубы, наряду со здоровыми телами. Но, что наиболее важно - у этих детей будет развиваться здоровый мозг. Постройте клетки головного мозга и, вместе с ними - способность думать и отличать ложное от истинного, вырастите моральную чувствительность - и мы будем растить поколение без преступлений, поколение, неуязвимое к заблуждениям сегодняшнего мира.

Требуется правильное питание, чтобы создать человека независимого ума - того, кто думает за себя сам и твердо стоит на ногах.

ГЛАВА 23.

Я НАХОЖУ ПОДДЕРЖКУ СВОЕЙ ТЕОРИИ

Как раз, когда я покидал Херефорд и отправлялся в Нью-Йорк, чтобы попасть на радиопередачу "Мы - Люди" (транслируемую в январе 1948), мой старый знакомый, Луи Смит, который руководит фермой в нескольких милях от Херефорда, приветствовал меня и предложил мне немного подтверждающих фактов, касаемо "Города без зубной боли."

"Доктор Херд, как Вы знаете, я жил здесь в округе Дэф-Смит фактически всю свою жизнь, я вырастил пять дочерей. Все они уже взрослые, и у некоторых теперь есть собственные семьи. Не у одной из них никогда не было зубной боли, или был хоть один кариозный зуб."

"Чем питались Ваши девочки, когда они росли, г-н Смит?" - спросил я его.

"Ну, доктор, они ели, главным образом, то, что мы производили на нашей ферме - зеленые овощи из нашего сада или овощные консервы с полки в кладовой; свежую говядину всякий раз, когда мы закалывали годовка, копченое мясо и ветчину из коптильни; ах да - еще мы держали коров, и у девочек всегда была возможность пить сколько влезет сладкое молоко или пахту."

"Именно из-за этого так и случилось, г-н Смит!" - сказал я ему, - "Особенно благодаря молоку. Фтор в нашей воде, возможно, помог немного, но это не вся история, а только лишь небольшая ее часть. И именно это я собираюсь рассказать всей стране, когда буду выступать на радио в Нью-Йорке."

Но директор программы тогда сам сказал мне, что нужно говорить.*

Почти ежедневно во время моей зубоврачебной практики, мне напоминали, что средняя мать знает лишь немного о том, что едят ее дети. Мать накрывает перед ними стол, полный различных яств, и затем позволяет каждому ребенку есть согласно его вкусу.

Слишком часто оказывается, что дети пожирают белый хлеб и сироп, джемы и желе, горячие булочки, пироги и торты. И они едва касаются шпината, салата и капусты. Поскольку они уже наелись сладостей, дети не пьют достаточно молока, чтобы построить крепкие кости и здоровые зубы.

В качестве показательного примера - однажды г-жа Джонсон привела двух ее мальчиков - Тома и Билла - 14 лет, в мой офис для проверки.

После того, как я просмотрел их рты, я заметил: "Вы, мальчики не едите одинаковую еду." "Да нет - как раз едят," - вставила г-жа Джонсон. "Оба питались за одним столом всю их жизнь."

Большой жизненный опыт научил меня никогда не спорить с матерью относительно событий в жизни ее ребенка. Таким образом, я повернулся к мальчикам: "Билл, тебе нравится то, что ест Том?" "Неа", - ответил Билл, - "Я не буду есть то, что ест Том."

У Билла рот был здоров, его зубы - ровные и безупречные, десна - крепкие. Этот мальчик потреблял свою долю сырых овощей и фруктов и всегда пил свое молоко. Возможно, он даже просил второй стакан.

В отличие от него, рот Тома был красным и воспаленным. Его десны были опухшими и легко кровоточили. Том ел много мяса и любил поливать хлебе и картофель большим количеством соуса. Этот мальчик пренебрегал зеленью шпината или репы, отодвигал от себя салат или сырые помидоры.

Как я это ему рассказал, Том создает для себя прекрасный случай пиорреи (выделения гноя). Если он не изменит свои предпочтения в еде, то он еще вернется ко мне до того, как станет стариком - чтобы получить зубной протез.

В моей практике я заметил, что вдумчивые родители чаще всего заботились, чтобы их дети получали много белков, крахмала, сахара и жиров в их ежедневной диете. Их инструктировали относительно калорий, которые поставляют энергию и элементы, строящие кости, мышцы, кровь, мозг и нервы.

Но я говорю, что диета может содержать все эти элементы и всеравно быть достаточно ущербной, чтобы вызвать физические расстройства или разрушение зуба. Возможно, детское питание испытывает недостаток в определенных важных минералах и витаминах: железе, магнии, йоде, фторе; витаминах А, В, С, D или Г; тиамине, рибофлавине, никотиновой или фолиевой кислоте.

Я утверждаю, что чтобы быть доступными человеческому телу эти минералы должны быть органическими и коллоидными. Они должны быть пропущены через растения, которые подняли их их почвы и обработали их - или через животных, которые питались теми растениями - то есть, в форме мяса, молока, масла и яиц. И потом - если еда не поставляется в ее естественном, настоящем и неочищенном состоянии, то значительная часть содержащихся в ней важных минералов и витаминов - теряется.

По этим причинам я всегда советовал своим пациентам: лучше потреблять пшеницу целиком - вместе с шелухой и отрубями, а не без них; лучше запекать картофель со шкуркой и есть его целиком. Не выбрасывайте внешние листья горчицы, шпината или салата, поскольку именно в кожице, шкурке и внешних листьях запасается большинство минералов и витаминов.

Все мои исследования, и все авторитетные в этих вопросах люди, к которым я обращался - убедили меня, что приготовленное мясо всех видов - это нежелательный продукт.

ГЛАВА 24.

Я ИСПЫТЫВАЮ СВОЮ ТЕОРИЮ НА ПАЦИЕНТЕ

Несколько лет назад у меня была возможность проверить мою теорию относительно лечебной ценности правильных продуктов.

Мой брат, Д. Херд, тогда - в возрасте 80 лет, большую часть жизни управлял фермой в Миллерсвилле, Алабама. У него в жизни была привычка - работать сутками, весь день, практически без выходных, пока его здоровье не сломалось.

Когда он пошел в больницу в Бирмингеме, тамошние доктора провели проверку и затем сообщили ему, что у него была неизлечимая болезнь сердца. Диагносты добавили, что у него должен быть полный отдых в течение неопределенного времени.

Затем они сказали слова, которые для Д. были настоящим ударом: "Вы должны будете бросить все фермерские работы".

"Ну, тогда, если я не могу больше работать," - ответил Д., - "я тогда поеду встречусь со своим братом в Херефорде, Техас."

Он знал о том, что я был инвалидом при смерти в течение многих лет, и слышал о том, как голод и диета, соблюдаемая мной после голода, которые мне предписал натуропат, поставили меня на ноги и поддерживали в очень активном состоянии.

"Возможно Джордж сможет что-то для меня сделать," - рассуждал Д. "Стоит рискнуть."

"Но Вы не в состоянии проехать тысячу миль поездом," - сказал тогда доктор Д. - "Ваше сердце может подвести Вас в любое время." "Ну, здесь-то я точно бесполезен," - сказал Д., - "Так что, я думаю, я всеравно попробую."

Когда инвалид добрался нашего дома, он был разумеется усталым от долгого путешествия. У него были полные карманы таблеток, которые он думал, что должен принимать - по несколько в день - чтобы продолжать жить.

Сначала постепенно, мы поместили его на специальную диету. Мы убрали большинство основных продуктов, на которых он жил большую часть своей жизни и думал, что должен есть обязательно - мясо и картофель, горячие булочки и масло, торты и пироги. Мы кормили нашего пациента, главным образом, овощами и молоком, салатами, фруктами и таким количеством отвара овощей, которое он только мог выпить.

После нескольких дней на подобном питании, Д. встал на ноги. По моему совету, он каждый день ходил пешком, и постепенно удлинял прогулку - пока он не мог гулять всюду, где ему нравилось.

Д. был так сильно на меня похож, что очень много горожан, которые видели, как он тащился вперед, принимали его для меня, и думали, что я вновь скатился назад в инвалидность. Всякий раз, когда он приходил с прогулки, Д. высказывал моей жене: "Мэтти, я голоден." После чего Мэтти нарезала ему миску зелени репы, одуванчиков или зелени горчицы, делала из этого всего овощной бульон, и крошила туда немного кукурузного хлеба. Естественно, в его понимании, это была не еда - "не то", - говорил Д., - "Я хочу немного мяса и хлеба - рацион мужчины."

Но Мэтти делала по своему. Таким образом, он поглощал зелень, бульон и иногда - салат из листьев салата, сырой капусты и моркови.

Д. все время думал, что он голодает и истощается, но его пульс был сильным и когда он взвешивался, весы показывали, что он не потерял ни килограмма.

Когда у него появилась сила, он стал каждый день делать немного больше упражнений. Он был естественно активен и привык к тяжелому труду. Таким образом, мы должны были чуть ли не каждый день предостерегать его не переусердствовать. Однажды он пришел домой и гордо объявил, что впервые после того, как он был мальчиком, он сумел подтянуться на перекладине.

После того, как он был с нами в течение семи недель, и мы собирались поместить его на нормальную диету, он внезапно сообщил нам, что садится на следующий поезд до Алабамы.

На пути домой он заехал в Бирмингемскую больницу, чтобы оплатить счет. "Давайте проверим Вас, чтобы увидеть, как у Вас сейчас дела," - предложил доктор.

Диагносты, которые за два месяца до этого сказали моему брату, что он страдал от неизлечимой болезни сердца, теперь не могли найти в нем ничего неправильного.

"Что Ваш брат с Вами делал, пока Вы были в Техасе?" - спросил доктор.

"Ну..." - ответил Д., - "он не делал ничего, кроме того, что поместил меня на диету."

"Ну тогда, что же он давал Вам есть?"

"Давайте вспомнить: на завтрак - сырой фруктовый салат и стакан сладкого молока; на обед - немного зелени одуванчика и весь овощной бульон, который я мог выпить; на ужин - немного зелени репы и снова весь бульон, который я мог выпить."

"И все?"

"Ну...в некоторые дни я съедал небольшую капусту, зеленые бобы, цветную капусту, сахарную кукурузу, вареный лук, свежий зрелый помидор или без разницы что - все, что давала мне Мэтти - жена моего брата - все, что она могла найти на овощном рынке."

"То есть Вы мне хотите сказать, г-ну Херд, что за весь этот срок в семь недель, у Вас не было вообще никакого мяса, хлеба, картофеля, риса или другой твердой пищи?"

"Ну...время от времени, Мэтти давала мне немного кукурузного хлеба, который она крошила в травяной бульон..."

"Но нельзя же жить на подобном подножном корме?"

"Вы только что закончили исследовать меня, доктор. И я жив, не так ли" Вслед за этим, Д. вышел из больницы, и с тех пор - не возвращался, разве что - для процедур лечения его простаты. Это было 10 лет назад. В прошлый раз, когда я получил известие от Д., он имел хорошее здоровье и выполнял работы по дому и на ферме, не пропуская ни дня.

ГЛАВА 25.

О СОЗДАНИИ И СОХРАНЕНИИ ЧЕЛОВЕКА

Все в этом нашем мире, все во Вселенной управляется Законом. Касается ли это пилотирования самолета, прокладки дорожного шоссе, движений Земли и Луны, или наблюдения за траекторией звезд, это все - иллюстрация действия Закона. Этот же идентичный принцип руководит и управляет функционированием человеческого тела.

Чем дольше я живу, тем больше убеждаюсь, что главный ключ к здоровью - еда, которую мы едим. Разумно предполагать, что мы не можем поддержать тела в состоянии здоровья, пока мы не будем питать их, поставляя материалы, из которых они делаются. Когда еда человека будет нормальной, его тело также будет нормальным. Когда его мышление нормально, высока возможность того, что и его тело будет функционировать нормально.

Большинство болезней, которые сокрушают человечество сегодня, включая те, которые называют "неизлечимыми", и я в это действительно верю - последствия еды, которая выросла на бедной почве, или же такой, которая испытывает недостаток в определенных элементах, важных для поддержания физической машины в состоянии самовосстановления и гладкого функционирования.

Основная причина, почему большинство пищевых продуктов, которые можно найти в продуктовом магазине - бедные по части минералов и витаминов, в которых нуждается тело - потому что эта еда в ее естественном состоянии портится слишком легко. Поставщик пищи рафинирует материал так, чтобы он хранился, пока не достигнет потребителя. Это - хороший бизнес; но это не хорошая диета. Когда мельник отбирает у пшеницы те элементы, которая могли бы испортиться, он отнимает у зерна поддерживающие жизнь витамины.

Есть тайна в хороших качествах хранения белой муки. Но тот факт, что она хорошо лежит приводит потом к авитаминозам и другим формам медленного истощения - которое, рано или поздно, сокрушит человека, питающегося исключительно белым хлебом.

Анализы на различных экспериментальных станциях показали, что коровы, питаемые целой пшеницей - процветали; но коровы из от того же самого стада, одинаково здоровые, которые после начала анализов питались в течение некоторого времени исключительно белой мукой, умирали от сердечной недостаточности. Другие экспериментаторы, такие как доктор К. А. Пиерль из Каньона, Техас, и доктор Фрэнсис Поттенджер в Калифорнии, попробовали на белых крысах диету из исключительно белой муки - с идентичными результатами: крысы истощались до смерти с полными желудками.

То, что плохо для рогатого скота или грызунов, я полагаю, также плохо для людей - детей и взрослых. Во время моих ранних лет зубоврачебной практики в Алабаме, мое сердце обливалось кровью, когда мне приносили двухлетних детей с половиной гнилых зубов. Как я должен был узнать несколько лет спустя, те дети, питаемые целым сырым молоком, целыми хлебными злаками и другой витаминизированной и богатой минералами пищей - имели бы рты, полные здоровых зубов. Для доказательства, я могу указать на своих собственных трех внуков - Марту, 13-ти лет; Джорджа, 10-ти и Джейн, 5-ти лет, которые живут на молочную ферму Джорджа Г. Херда недалеко от Херфорда. Ни у кого из этих детей нет ни

единственного кариозного зуба. Если все трое должны дожить до 100 лет, и будут продолжать есть тот же вид еды, на которой они жили на до сих пор, то у них до конца будут прекрасные зубы и, смею предположить - здоровые тела.

Все три ребенка с удовольствием пьют молоко; но они пьют его сырым, не пастеризованным. Фактически вся еда, которую потребляют эти дети, производится на минерализованной почве округа Дэф-Смит. Хлеб, который они едят, сделан из выращенной дома пшеницы, которая молотась на специальной мельнице, где в муку вошло все целое зерно - отруби, шкурка и прочее.

Мясная диета для детей состоит, главным образом, из говядины и курицы, так как этот рогатый скот и домашние птицы выращиваются на месте, питаются типичными для той местности травами, пышной зеленой пшеницей, выращенной дома люцерной и сорго. После того, как их откормили, быков и цыплят забивают и помещают в глубокую заморозку.

Большинство садовых овощей, которые растут по всей стране, в округе Дэф-Смит на поливных полях просто процветают. Дети семьи Хердов, как они все вокруг, получают свою часть сырых овощей - сельдерей, салат, спаржу, капусту, помидоры, морковь или дюжину различных видов, нарубленных вместе в салат. В течение большей части года эти овощи приходят из сада свежими; но глубокая заморозка хранит материал "свежим, как только что из огорода" остальную часть времени.

Для того, чтобы подсластить жизнь, молодежь потребляет мед. Кстати, в виде исключения дети Херда получают большую часть своих фруктов извне - из других районов: яблоки, апельсины, виноград, бананы, фиги, персики и сливы.

В течение нескольких лет я доставлял масло с ферм округа Дэф-Смит г-ну Дж. Х. Фуерхрера, который живет в Куперсбурге, Пенсильвания. Он кормил этим маслом своих детей и также дал им цельную пшеницу, свежемолотую на собственном мукомольном круге. Он следил, чтобы его дети ели сырые овощи, свежие фрукты и орехи, чтобы получился сбалансированный рацион из белков, крахмалов, сахара, витаминов и минералов.

Его соседи думали, что г-н Фуехрер - сумасшедший. Но когда его дочь, Хелен, достигла школьного возраста, он убедился, что был прав. Когда пришло время для учеников первого года пройти медицинское обследование, школьный дантист исследовал рты 62 ребят, и все они были очень похожими. Но эта шестилетняя девочка была единственной, у кого не было кариозных пятен и дырок в зубах. У каждого другого ребенка были несколько кариозных зубов.

Когда он заглянул в рот ученика № 63, Хелен Фуехрер, 6 лет, дантист был очень удивлен. У ребенка был полный рот прекрасных зубов. У дантиста сразу же возникло много вопросов к маленькой девочке и ее матери. Ему было любопытно знать, как она прожила шесть лет, не имея ни одного маленького пятна на зубах. Он ведь не знал какое волшебное масло из округа Дэф-Смит, Техас, работало во рту этого ребенка. И даже если бы ему об этом сказали - не поверил бы.

Это была именно еда, которую маленькая Хелен помещала в рот, и которая построила ее зубы здоровые и, в то же самое время, как позже обнаружили другие школьные врачи - построила ей вообще здоровое тело. Правильные продукты, должным образом сбалансированные, в не слишком больших и не слишком малых количествах, создадут здоровое тело. Неправильные продукты, которые не строят и не восстанавливают клетки и ткани, создают застой, забивают физические функции и вызывают болезнь.

Часто люди говорят, что что-то, что они съели, сделало их больными. Но чаще, фактическая причина их проблемы - то, что они не съели чего-то нужного. Физические функции могут пострадать так же тяжело от нехватки питательных элементов, или витаминов, которые служат катализаторами, поддерживающими движение, как они пострадали бы от яда. Здоровая диета - это совершенно сбалансированная диета.

ГЛАВА 26.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ХИМИИ ПРОДУКТОВ ОКРУГА ДЭФ-СМИТ

В своем поиске тайны иммунитета людей округа Дэф-Смит к разрушению зубов, доктор Эдвард Тэйлор взял для анализа в лаборатории штата Техас в Остине образцы муки, помолотой в Херефорде из местной, выращенной дома пшеницы. Задолго до этого наши мельники опубликовали заявление о "чрезвычайно высоком содержании белка" в местной муке.

Анализ, полученный в государственных лабораториях (говорится в бюллетене доктора Тэйлора) показал, что Херефордская мука содержала 0.199% фосфора, по сравнению с 0.037% у стандартной муки. Таким образом, Херефордские хлебные злаки, были более чем в пять раз более богатыми фосфором, чем злаки для муки, произведенные в другом месте.

С другой стороны, Херефордский образец показал 0.0274% кальция, по сравнению с 0.0370% - в стандартном продукте.

Заметьте, читатель, что доктор Тэйлор анализировал очищенную белую муку. Большинство живительных минеральных элементов, найденных в пшенице округа Дэф-Смит, было изъято из той муки через отделение отрубей и шелухи.

Лабораторные испытания с белыми крысами, проведенные доктором К. А. Пьерлом из Каньона, и еще другим исследователем, продемонстрировали, что даже Херефордская мука, если кормить животное исключительно ей, в конечном счете приведет животное к истощению. Требуется целое неочищенное зерно, чтобы поставить минералы, важные для жизни - в органической, а следовательно - в ассимилируемой - форме.

Противопоставьте результаты исследований государственных лабораторий относительно белой муки Херефордских заводов со списком элементов, включающем микроэлементы, которые The Twining Laboratories из Фресно, Калифорния только недавно нашли в зернах пшеницы округа Дэф-Смит спектрографическими методами: фосфор, калий, магний, кальций, натрий, сера, силикон, хлор, фтор, йод, марганец, железо, медь, алюминий, стронций, молибден, цирконий, никель, хром, бор.

Теперь, читатель, там где анализ государственной лаборатории показывает 2.2 - 2.7 частей на миллион неорганического фтора в нашей питьевой воде, спектрографический анализ показывает почти 400 частей на миллион **органического** фтора в зернах нашей пшеницы. Этот анализ от Twining Lab из Фресно, Калифорния. Он позволяет предположить, что другие пищевые культуры, выращенные в нашей минерализованной почве - ирландский картофель, бобы, морковь, репа, горчица и т.п. - если их проанализировать на спектрографе, будут столь же богаты фтором, кальцием, железом, магнием и другими минералами, которые содержит наша почва.

В пище эти минералы являются органическими и ассимилируемыми. В воде они являются неорганическими и сомнительной ценности.

Если именно фтор предотвращает распад, то это делает не неорганический фтор в воде, а органический фтор в пшенице, зеленых овощах и молоке. Но это - моя теория, что кальций в нашей пшенице и картофеле, и, главным образом - в нашем молоке, оказывает больший эффект по предотвращению рахита и разрушения зубов у детей и предотвращения пиорреи (выделения гноя, заболевания кости) у взрослых, чем фтор.

Доктор Тэйлор предполагает, что значительное содержание кальция в нашей пшенице, травах и других растениях, чьи корни уходят глубоко в землю, происходит из-за наличия в нашей почве натуральной селитры. Анализ, сделанный лабораториями Texas Highway Department Laboratories показывает, что эта подпочва действительно содержит 71-88% карбоната кальция, который растения могут ассимилировать.

Федеральный почвовед, работающий в этой области (от Службы охраны почв Америки), также нашел, что почва вершины округа Дэф-Смит особенно богата органическими веществами: азотом, фосфатом, поташом, железом, магнием, кальцием и большинством микроэлементов, требуемых для роста растения.

Ф. Клирмен, глава округа Дэф-Смит, сказал мне, что правительственные ученые обнаружили в нашей местности множество углублений в почве, напоминающих по форме блюдце. Они улавливают воду и держивают большую часть дождя, который на них попадает. Таким образом, фактически вся дождевая вода или просачивается в землю, или испаряется. В этих углублениях стока вод фактически не существует.

Этот факт по крайней мере частично объясняет наличие всех тех микроэлементов, которые спектрограмма показывает в нашей пшенице. В течение сотен лет любая дождевая вода, падающая на те углубления, просачивалась вниз в почву. Она не могла куда-либо утек, неся с собой магний, кальций, хлор, фтор и другие минералы, которые ливень обычно вымывает из почвы.



No. 1—Dr. Heard appraises Deaf Smith County potatoes grown on his farm.



№ 2 - доктор осматривает урожай моркови г-на Джона Пэецолла.

ГЛАВА 27.

О ПИЩЕВОЙ ТЕРАПИИ И ПЛОДОРОДИИ ПОЧВЫ

Библия говорит нам, что человек сделан из земли (из праха), и все элементы, которые могут быть найдены в его теле, находятся в почве. Поскольку организм человека всегда функционирует, то он изнашивается. Он должен заменять старые клетки и ткани едой. Если замена произведена правильно - потерянные элементы компенсируются в правильной пропорции, если человек находится на хорошо сбалансированной диете - поддерживается состояние физического здоровья. Вот это и есть - весь принцип пищевой терапии.

Поскольку человек - живой организм, то элементы из земли, в которых нуждается его тело, еще до того, как клетки и ткани организма смогут ими питаться, должны быть изменены из неорганической формы в органическую. Это верно, есть физические железы, такие как щитовидная железа, которые сами проделывают эту работу для определенных элементов. Но самая эффективная машина для производства органических пищевых элементов - это растения.

Верно то, что животные, которые снабжают человека своим мясом: говядиной, свининой, бараниной, и молоком, молочным жиром, яйцами и так далее, также выполняют эту функцию. Элементы получают "из вторых рук", но для большинства людей этого вполне достаточно.

Пророк Исайя говорит, что "Вся плоть - это трава." Можно было сделать один шаг далее и сказать настолько же логически, что вся плоть - это земля.

В своей информативной брошюре "Почва - основа здоровья" ("Soil, a Foundation of Health" Arnold P. Yerkes) Арнольд П. Йеркес перечисляет химические элементы, из которых делается человеческое тело: кальций, азот (белок), фосфор и калий. Эти четыре элемента, вместе с водой (водородом и кислородом, H₂O) - как это считали до появления современного химического анализа - составляют человеческое тело.

В дополнение к этим основным элементам, современный химический анализ посредством спектроскопа и других инструментов обнаружения показывает, что нормальное здоровое человеческое тело содержит по крайней мере 17 микроэлементов, как это показано в сопровождающей таблице - но в форме различных солей, сульфатов, нитратов и так далее.

Заметьте, что все эти микроэлементы являются в теле органическими. В почве же все они - неорганические. Изменение формы (с неорганической на органическую; прим.пер.) произошло в растениях.

Теперь, как показывает дальнейший химический анализ, безусловно, самая эффективная фабрика для того, чтобы превратить неорганические микроэлементы, поднятые из почвы, в органические, пригодные для использования телом - это пшеница. Теперь, если читатель сравнит список микроэлементов в его теле со списком, который лаборатории Twining Laboratories из Фресно, Калифорния, нашли в пшенице округа Дэф-Смит, он сможет самостоятельно увидеть, насколько близко пшеница - особенно, выращенная в нашей минерализованной почве - подходит к определению "идеальной пищи" сама по себе. Этот анализ любезно предоставлен компанией Pitman Grain Company.

Из 21 микроэлемента (не считая воду и витамины), которые химики обнаружили в человеческом теле, 16 элементов были найдены сотрудниками лаборатории Twining Laboratories в нашей пшенице с Высоких равнин. Из элементов, которые исключили Twining Laboratories, важными являются только азот и углерод. Но эксперты по кормлению животных говорят, что зелень пшеницы - почти идеальная белковая пища для дающих молоко коров.

Тогда можно было бы сказать, что пшеница округа Дэф-Смит, естественно - целое зерно, а не белая мука с наших мукомольных заводов - вместе с молоком и молочным жиром от коров, которых держат на наших пшеничных лугах на подножном корме, будут в изобилии поставлять все элементы, в которых тело нуждается для сбалансированного питания, а следовательно - и для физического здоровья. Несколько лет назад, как я уже говорил, доктор

Уэстон А. Прайс это доказал, кормя больных пациентов сливками, собранными с молока коров округа Дэф-Смит.

Я верю, что большинство других пищевых зерновых культур, выращенных в нашей минерализованной области, скажем - картофель, капуста, морковь, свекла, репа или лук - если бы им провели в лаборатории Twining Laboratories полный анализ, показали бы такое же разнообразное и столь же высокое содержание минеральных веществ, как и пшеница округа Дэф-Смит.

Именно поэтому я говорю тем, кто спрашивает относительно диеты:

Ешьте то, что Вы любите, но сначала удостоверьтесь, что оно поступает из минерализованной, что означает - абсолютно плодородной - почвы. Тогда, потребляйте пищевые продукты нерафинированными, неочищенными: скажем, свежемолотое целое зерно пшеницы или ирландский картофель, испеченный со шкуркой. Насколько это возможно - ешьте пищу сырой.

Это - мое продуманное мнение, что вся, почти вся заслуга "Города без зубной боли" (который также является городом с относительно небольшим количеством других заболеваний), если продукты используются в их естественном состоянии - это почва, в которой растут наша еда и кормовые культуры. Это - почва - более богатая, чем любая другая, которую я знаю, живительными минералами и активаторами.

Читатель спросит: Почему же фермер, живущий в другой области, не может проанализировать свою почву, чтобы увидеть то, в чем она испытывает недостаток, по сравнению с формулой абсолютно плодородной почвы - и затем добавит необходимые элементы?

Теоретически, я не вижу причин, почему этого нельзя сделать, но практически - это трудно. Однако, несмотря на программу "консервации", проводимую несколько лет назад на ферме вдовы Трэшер в Мэриленде, и на множество похожих демонстраций по всей стране, имеем тот факт, что почва, которая обеднялась или вымывалась на протяжении более ста лет, не может быть восстановлена за один день. Восстановление почвы является длительным и медленным - как возвращение зерна и его вспашка. Однако, верно и то, что из захудалой и старой фермы можно много чего сделать, чтобы немедленно превратить ее в производительную. Во-первых, обеспечьте щедрую поставку перегноя в форме коровьего навоза или компоста. Добавьте, наконец, еще смесь нескольких видов компоста. Если земля наклонная, то лучше создайте террасы, чтобы препятствовать вымыванию почвы и удобрений дождем. Поле, обработанное подобным образом, даст лучший урожай пшеницы, кукурузы или бобов, которые при анализе покажут высокое содержание существенных микроэлементов, но, смею сказать, что это все равно не будет соответствовать пшенице, выращенной в минерализованной почве нашего округа Дэф-Смит. Наша пшеница настолько ценная и настолько редкая, что я согласен со своим коллегой-исследователем, А. В. Эриксоном: "Конгресс должен издать закон, чтобы запретить использование пшеницы, выращенной в минерализованной области Высоких равнин округа Деф Смит, для любых других целей, чем в качестве пищи для человека."

Тот же закон должен запретить очистку этой пшеницы для питания человека. Я добавил бы пункт, запрещающий изготовление и продажу белой муки. Фактически, этот процесс - это акт грабежа. Он лишает пшеницу минералов и витаминов, важных для построения тела. Чтобы получить полную питательную ценность пшеницы, используйте ее свежемолотой - используйте целое зерно.

В издании Bernard Macfadden Health Review (сентябрь 1950) я нахожу поддержку своей теории. Редактор-издатель озаглавливает свою передовицу: "Смертная казнь в России, тюремное заключение - в Англии... за продажи белого хлеба." Г-н Макфэдден цитирует свою собственную 50-летнюю борьбу против белой муки. Его комментарий:

"У нас все еще есть белый хлеб... теперь - обогащенный синтетическими элементами. Но он ни в коем случае не равняется превосходящей его по качеству еде, обеспечиваемой целым зерном... Таким образом Природа строит человеческую силу."

Только в последнее время, результаты исследований доктора Артура Дж. Миттелдорфа (Dr. Arthur J. Mitteldorf) из организации Armour Research Foundation в Чикаго, сильно добавили вес доказательствам необходимости присутствия микроэлементов в еде, потребляемой животными и людьми.

Спектрограф, используемый для химического анализа, покажет наличие таких микроэлементов, которые обычные методы просто упускают. Если эти элементы отсутствуют в зеленом злаке, сене или зерне, которым питаются дойная корова, бык, свинья или курица-несушка, то животные страдают от определенных болезней. Логично предполагать, что люди, которые потребляют молоко, масло, говядину, свинину или яйца этих животных, будут иметь такой же дефицит, недостачу чего-то. По крайней мере, они "не будут столь здоровыми, как они могли бы быть."

Доктор Миттелдорф утверждает, что есть приблизительно 20 элементов, которые животные должны иметь в необходимых количествах, чтобы быть в отличном состоянии. Есть кислород, водород, углерод, фосфор, калий, азот, магний, кальций и сера - их можно назвать основными элементами, которых требует живой организм, чтобы продолжать функционировать.

Среди микроэлементов, доктор Миттелдорф упоминает шесть важных для питания животных и людей: медь, бор, железо, марганец, молибден и цинк. Он перечисляет четырех других как важных для животных, хотя растения могут без них и обойтись: натрий, кобальт, хлор и йод. Теперь, как объясняет доктор Миттелдорф, невозможно найти микроэлементы, уже не говоря об измерении их количества, с помощью набора, содержащего несколько химикалий. Это похоже на поиск без вести пропавшего человека без каких-либо намеков на его местонахождение среди миллионов жителей большого города.

Пока еще всего лишь несколько фермеров уделяют внимание насыщению их почвы микроэлементами. Больше их количество не знает, что такая практика вообще есть. Те, которые знают, главным образом испытывают недостаток в тех, к кому можно было бы обратиться для анализа их почвы на микроэлементный состав. Глупыми экспериментальными методами они легко могут дать слишком много меди, бора или хлора, и повредить таким образом свой урожай.

Спектрографический анализ - дорогой, но как только его провели, фермеры всех окрестностей будут знать какие элементы они должны добавить для абсолютно плодородной почвы. Как правило, их требуется очень немного на гектар, чтобы все сработало. Тонна сена содержит одну десятую унции бора. Но чтобы насытить бором целый гектар, необходимо всего лишь 10 фунтов "боракса". Это же верно относительно всех других микроэлементов.

Со слов доктора Миттелдорфа, фермерам нужно срочно провести полномасштабный анализ различных видов почвы и пищевых культур, которые растут в каждом виде почвы. Когда это сделано, эксперты могли бы составить таблицы, точно показывающие дефицит - то, что необходимо, чтобы сделать каждый вид почвы абсолютно плодородным. Тогда фермер мог взять образец своей почвы и внести его в государственный реестр. Один взгляд в таблицы показал бы ему, какие микроэлементы он должен добавить и сколько конкретно каждого, чтобы сделать состав своей почвы идеальным.

Читатель, я это уже говорил, и теперь повторяюсь, что фтор, необходимый для того, чтобы предотвратить разрушение зуба, лучше всего добавить в почву, а не в питьевую воду, как это экспериментально делают несколько городов. При этом нужно было бы позаботиться о том, чтобы не внести слишком много и не повредить зерновые культуры. Однако, анализы, сделанные для округа Дэф-Смит, указывают, что растущие растения не запасали достаточно фтора, чтобы повредить людям, которые потребляли их как еду. Twining Laboratories в

Калифорнии нашли до 790 частей на миллион фтора в пшенице округа Дэф-Смит. Сравните это с 2.2 частей на миллион в Херефордской питьевой воде. Но тем не менее, люди едят пшеницу и не получают отравлений. Фтор в пшенице является органическим, а следовательно - неядовитым.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА

I.	II.
Минеральные элементы в человеческом теле согласно спектрографического анализа:	Элементы в пшенице округа Дэф-Смит, согласно недавнего спектрографического анализа в Twining Laboratories, Фресно, Калифорния:
1. Кальций 2. Фосфор 3. Калий 4. Железо 5. Медь 6. Цинк 7. Хлор 8. Натрий 9. Магний 10. Марганец 11. Сера 12. Бор 13. Алюминий 14. Фтор 15. Йод 16. Никель 17. Мышьяк 18. Серебро	1. Кальций 2. Фосфор 3. Калий 4. Железо 5. Медь 6. Цинк 7. Хлор 8. Натрий 9. Магний 10. Марганец 11. Сера 12. Бор 13. Алюминий 14. Фтор 15. Йод 16. Никель 17. Стронций 18. Хром 19. Молибден 20. Кремний

ГЛАВА 28.

КАК ЧИСТОЕ МОЛОКО СТРОИТ ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ

Читатель, хотели бы Вы иметь мою формулу для построения здоровых ровных зубов? Ну тогда вот она:

Пейте много чистого сырого молока каждый день.

Проверяя состояние рта у школьников Херефорда во время медосмотров, я нашел, что у детей, семьи которых держали коров, как правило - были прекрасные зубы.

Это также верно, почти без исключений, что мои взрослые пациенты, которые дожили до среднего возраста или более старого без разрушения зуба, всю их жизнь пили много молока.

Моя теория состоит в том, что молоко, посредством родной для той местности травы, или лучше - зеленой пшеницы - которой питается корова, поставляет жизненно важные, строящие тело (и зубы) элементы из нашей минерализованной почвы, и переделывает эти элементы в форму, которую тело может ассимилировать с большей готовностью, чем оно может ассимилировать любые другие пищевые продукты.

Это, конечно же, и является тем эффектом, который доктор К. А. Пиерл, химик из Каньона, имел в виду, когда в начале моего исследования он дал мне что мудрый совет: "Наблюдайте за теми, кто пьет молоко." Я убежден, что когда человек пьет много чистого сырого молока, оно восполняет дефициты от другой бедной еды. Во время моей 30-летней зубоврачебной практики в Херефорде, я не могу вспомнить ни одного пациента с плохим ртом, который потреблял бы в его диете достаточно молока. Но здесь предполагается, что молоко принималось сырым, а не пастеризованным.

Одна трудность состоит в том, что так много молока с того времени, как оно покидает вымя коровы и достигает стола потребителя, тяжело обрабатывается, потому что оно должно быть пастеризовано, чтобы не скиснуть. Теперь, эффект пастеризации, согласно моих убеждений, состоит в том, чтобы убить большинство живых элементов в молоке, включая витамины и дружественные бактерии, но всеравно сохранить всю грязь, которую оно возможно впитало посредством небрежной обработки. Кажется, что люди думают, пастеризуя, чистит молоко его грязи. Лучший способ защитить источники молока для людей, по-моему, состоит в том, чтобы осмотреть и проанализировать, а затем - уничтожить все грязное молоко. Пастеризация не очищает молоко. Напротив, есть доказательства, что процесс нагревания дезорганизует содержание минеральных веществ молока так, что они больше не могут быть ассимилируемы. В качестве доказательств, приведу тот факт, что во время моей недавней поездки по Калифорнии я встретил свою внучатую племянницу, молодую женщину, у которой были прекрасные зубы, пока она не начала пить пастеризованное молоко. Тогда ее зубы начали распадаться. Моя теория состоит в том, что пастеризация лишила ее возможности усваивать кальций в молоке. В то же время, высокая температура разрушила витамин С, который хорошее молоко содержит в таком же изобилии, как и цитрусовые. Во время той же поездки я навестил в Монровии доктора Фрэнсиса М. Поттенджера, младшего. В большой лаборатории при его санатории, доктор Поттенджер проверяет все виды продуктов и все воображимые диетические комбинации на сотнях белых крыс и кошек.

В одном эксперименте, лабораторный помощник, студент одного из Южнокалифорнийского университета, сообщил мне, что цель состояла в том, чтобы испытать два вида предположительно лучшего продовольствия, которое люди потребляют - вареное мясо и пастеризованное молоко - на кошках и вести учет реакций животных посредством нескольких поколений. Но кошки, питаемые таким образом, не прожили достаточно долго, чтобы закончить эксперимент, а коты были неспособны зачать потомство. Чтобы продолжить эксперимент, лабораторные сотрудники были вынуждены добавить в диету кошек сырое мясо и сырое молоко.

Когда я в прошлом году, в апреле 1950, посетил в Калифорнии ежегодную конвенцию Американской Академии Прикладного Питания, я узнал там две вещи, которые меня очень заинтересовали: первая касалась многочисленного молочного стада, которому, предположительно, давали антитоксин против волнообразной лихорадки. Позже ветеринары к своему огорчению обнаружили, что они по ошибке ввели протоксин. Каждая дойная корова на участке заболела волнообразной лихорадкой. Поскольку ученые были того мнения, что вирус не оказывает влияние на плоть животных, коровы были забиты и проданы в качестве говядины. В итоге многие из людей, которые ели это мясо, заболели лихорадкой. В отличие от этого, ни один из 400 человек, которые пили молоко зараженных коров, не был поражен волнообразной лихорадкой. Вторая сильно меня поразившая вещь касалась стада коров, которые вместо белковой подачи питались белой мукой. Ни одно из животных не похудело; но, одно за другим, питаемые мукой животные умерли от болезней сердца. Этот факт твердо меня убедил: рафинированные крахмалы в белой муке одинаково опасны как для коров, так и для людей.

За несколько дней до того, как я прошлой весной уехал в Калифорнию, я встретил доктора Брюса Сторма из Элк-Сити, Оклахома. Доктор Сторм лежал в санатории доктора Поттенджера в Монровии, когда у него сильнейший приступ артрита, и он был почти беспомощен.

"Пока Вы будете в Калифорнии, доктор Херд," - сказал он мне, - "навестите доктора Поттенджера."

Когда я представился доктору Поттенджеру, он подтвердил то, что доктор Сторм сказал мне относительно себя:

"Нда... доктор Сторм был согнут от артрита позвоночного столба в три погибели. Настолько, что он вошел в мой офис почти на четвереньках, как корова, используя две коротких трости в качестве передних ног."

После нескольких недель на диете доктора Поттенджера, доктор Сторм смог покинуть санаторий, идя уже вертикально, и стоя крепко на дороге к восстановлению. Он уже справлялся со всем самостоятельно и когда я его видел, он был просто иллюстрацией здоровья. Пищевая терапия работает. Мы - то, что мы едим.

ГЛАВА 29.

ФТОР В ВОДЕ - НЕ ПАНАЦЕЯ

В течение многих лет я придерживался убеждения, что фтор в питьевой воде не был реальной тайной кажущегося иммунитета у людей Херефорда к разрушению зуба. Здравый смысл подсказал мне, что, если бы дело было в питьевой воде, то у всех, кто здесь жил, были бы здоровые зубы. Все люди пьют ту же самую воду. Но не все они едят продукты, которые растут в почве округа Дэф-Смит - и потребляют эти продукты в их естественном состоянии, нерафинированном, не "усовершенствованном" современными методами обработки. Те, кто действительно ест пищу такого типа - произведенную дома, самостоятельно, и являются теми, у кого здоровые зубы и десны.

Давайте предположим в качестве того же аргумента, что фтор - важный элемент в предотвращении разрушения зуба. Это - установленный факт, что фтор находится в воде. Но он также находится в почве. И именно в почве он оказывает значительное влияние. Пищевые растения, которые растут в нашей почве: пшеница, кукуруза, картофель, зеленые бобовые, морковь, репа, капуста и салат - все они поднимают неорганический фтор и изменяют его в органическую форму, которую человеческое тело может ассимилировать. Анализ, проведенный в Texas State Laboratories в Остине показал от 2,2 до 2,7 р.р.м. (частей на миллион) фтора в Херефордской воде. В отличие от этого, недавний спектрографический анализ пшеницы округа Дэф-Смит показал сотни частей на миллион органических солей фтора. Я утверждаю, что именно этот тип фтора помогает предотвратить разрушение зуба.

Кальций в той же пшенице, найденный там в большом избытке, строит крепкие кости и здоровые зубы. Но когда наши дойные коровы пасутся зимой на зеленых пшеничных полях, когда в молодых растениях самое богатое содержание белка и минеральных веществ, молоко, которое дают эти коровы, содержит всех элементы, в которых тело нуждается, причем все - в легкоусвояемой форме. Тело требует всех минералов, из которых оно сделано - а не один только кальций, или один только фосфор. Когда детям в этой области дают много свежего сырого (не пастеризованного) молока, наряду со свежемолотой целой пшеницей, и дают лишь совсем немного мяса, тогда, по моим наблюдениям, что у них здоровый рот - и это означает, что у них все тело здоровое.

Из этих наблюдений я заключил, что любой иммунитет к разрушению зуба, который может обеспечить фтор, лучше всего поставляется через органический фтор, который, как показывает спектрографический анализ, содержат и наша пшеница, и наше молоко. И я так же твердо убежден, что это именно неорганический фтор в воде, неорганические соли в пшенице или молоке - вызывают коричневые пятна на зубах детей. Это изменение цвета получается тогда, когда ребенок молод, причем это не просто окрас, а - часть эмали. После того, как сформируется эмаль, на ней не откладывается никакая коричневая окраска. Во-первых - как фтор вообще попадает в воду? Моя теория состоит в том, что он вымывается из почвы дождевой водой и с помощью потоков несется вниз к подземным резервуарам - но этот фтор является неорганическим.

По заявленным причинам, я подвергаю сомнению те эксперименты, какие проводят очень много городов добавляя фтористое соединение натрия к своей питьевой воде. Они ожидают, что это в результате достаточно предотвратит разрушение зуба. Но мы же должны не только предотвратить кариес, мы должны иммунизировать каждый орган. Чтобы это сделать, по моему мнению, нужно добавить фтор в почву, наряду с азотом, калием, фосфором и всеми микроэлементами, недостаток которых в почва определит компетентный спектрографический анализ. После этого, в этой почве можно выращивать еду, кормовые или пищевые зерновые культуры - и использовать в качестве пищи или корма в их свежем, естественном, неочищенном и необработанном состоянии.

К примеру, один из моих маленьких пациентов, Б. Лондон, двенадцати лет, проживший в округе Дэф-Смит всю его жизнь, пришел ко мне с шестью разрушенными передними зубами. И при этом каждый развалившийся зуб во рту мальчика был в пятнах от излишнего фтора. Я нашел, что эмаль зубов у этого мальчика, имела слишком ужасную "меловую" структуру, чтобы в ней держались пломбы. Не оставалось ничего, кроме того, чтобы поставить мост.

Вот убедительное, если не сказать - окончательное - доказательство того, что фтор не предотвращает разрушение зуба. Конечно, рот этого мальчика "умоляет" о том, чтобы люди сбавили обороты с этим бизнесом фторирования. Оно, кажется, приносит какую-то пользу, но почему бы вместо этого просто не кормить ребенка хорошей едой и вовсе предотвратить болезнь?

Недавно я наткнулся на авторитетную поддержку этого часто повторяемого утверждения: Доктор В. О. Херм, руководитель клинических исследований в Forsyth Dental Infirmary для детей, Бостон, написал Нью-Йорк Таймс, указывая на потребность в "полном исследовании физиологических эффектов фтора," и доктор Херм добавляет:

"К сожалению, я знаю о большом недостатке информации об отношениях между потреблением фтора и общим физическим здоровьем... Никто не знает, сколько людей с больными почками сокращают их жизнь... (потребляя) не более одной части на миллион фтора в их питьевой воде... Зубы наших людей могут быть важными, но действительно ли мы готовы утверждать, что они еще более важны, чем органы наших взрослых налогоплательщиков?"

Мне кажется, что написанное господином Хермом, подтверждает то, что я нахожу спорным, что неорганический фтор - яд - вообще должен приниматься в человеческое тело. С другой стороны, люди потребляют органический фтор в объемах нескольких сотен, а не только одной или двух частей на миллион, когда они потребляют пшеницу и молоко из округа Дэф-Смит. Спектрографический анализ показывает, что фтор там есть - но тело легко справляется с органическим фтором, берет его столько, сколько нужно и выводит остальное, не причиняя никакого вреда. Это - моя теория; но ее также нужно проверять исследованиями и анализами. Фтор в воде не совместим со здоровьем.

Снова, я утверждаю, что основной фактор в предотвращении разрушения зуба - это не фтор в воде, но хорошо-сбалансированный рацион из строящих зуб минералов в диете ребенка, что предотвращает разрушение зуба. Это может быть фтор, но он, если ассимилируется, должен быть органическим. Я не сомневаюсь, что исследование показало бы, что те 60% Херефордских школьников, у которых, согласно обзору доктора Тэйлора, вообще не было во рту кариозных зубов, пили много сырого молока, особенно в период от первого до восьмого года своей жизни. 40%, у кого некоторые зубы все же были кариозные, не получали достаточного количества сырого молока в период формирования зубов.

Когда доктор Уэстон Прайс из Кливленда кормил сливками их маслодельни округа Дэф-Смит детей, зубы которых преждевременно начали распадаться, то распад скоро остановился. Прочитайте его книгу, "Питание и физическая дегенерация" (стр. 260-75) (Dr. Weston Price "Nutrition and Physical Degeneration").

Благодаря чему это случилось? Не благодаря фтору в питьевой воде, но из-за суммы пищевых элементов, включая витамины и активаторы, содержащиеся в тех сливках. Те коровы паслись на пышной зеленой пшенице, растущей в минерализованной почве нашего округа Дэф-Смит. Несомненно, коровье молоко обеспечивает минеральные элементы, необходимые для построения здоровых зубов, в той форме, которая ассимилируется наиболее легко; но доктор Прайс также кормил своих пациентов целой свежемолотой пшеницей из нашего округа Дэф-Смит.

ГЛАВА 30.

ТО, ЧТО ЧИСТЫЙ ЗУБ НИКОГДА НЕ РАСПАДАЕТСЯ - НЕВЕРНО

Когда я был молодым дантистом в Алабаме, у многих специалистов в приемной висел знак, на котором было написано нечто вроде:

"Чистый зуб не распадается."

Так или иначе, я никогда не вешал подобный знак в своем офисе в Албертвилле. Примерно в то же время, производители и дистрибьюторы зубного порошка, зубной пасты и средств для омывания рта подхватили этот лозунг. Они проигрывали его в рекламе, и проигрывают до сих пор. В результате, вы почти никогда не встретите сегодня этот знак в офисе дантиста. Большинство стоматологов, как я это подозреваю, сняло этот знак, потому что они не могли терпеть экстравагантных, необоснованных заявлений рекламодателей. Даже в этом случае, в нашей профессии все еще поддерживается теория, что зуб, который постоянно сохраняется чистым путем чистки щеткой после каждого приема пищи - будет свободен от микробов, которые разрушают эмаль, вызывая распад зуба.

Следовательно, в профессию вошел новый технолог - стоматолог-гигиенист. Его работа состоит в том, чтобы содержать рот пациента в чистоте, и таким образом, теоретически, предотвращать разрушение зуба. Я же говорю о том, что чистка зубов не имеет никакого отношения к тому, распадаются они или нет. Но не поймите меня превратно, читатель. Я верю в чистый рот так же сильно, как и любой другой; но только - по социальным и гигиеническим

причинам, а не в качестве средства для предотвращения разрушения зуба. Для этого требуется строящая тело, а значит - и зуб, еда.

Приведу пример. Несколько лет назад в мой офис вошел пациент, прибывший из городка, находящегося в 20 милях на запад. Этот мужчина в жизни никогда не использовал зубную щетку. У него был самый грязный рот, который я когда-либо видел. Его зубы были плотно покрыты зубным камнем, налетом и ороговевшими частицами пищи. Г-н Г. П. пришел ко мне не из-за того, что у него болели зубы. Его жена убедила его, что ему нужно почистить зубы, нуждаются ли они в этом, или нет. Когда с очистил с его зубов весь мусор, накопившийся там за всю его жизнь - на эту задачу у меня ушел целый день - то к моему удивлению, обнаружил прекрасный ряд зубов, один из лучших за мою 50-летнюю практику. После моих вопросов обнаружилось, что г-н Г. П. всю жизнь жил главным образом с того, что давала ему земля. Он ел свежие овощи из домашнего сада, говядину и бекон из загона, и любую дичь, которую он мог подстрелить. Он ел много своих овощей и фруктов сырыми, когда он мог их достать. Г. П. также обильно пил молоко. Он сказал мне, что особенно любил пахту и простоквашу. Для контраста, леди из отдаленного города по пути в Калифорнию однажды остановилась в Херефорде, и зашла в мой офис. У г-жи Н. был примерно самый чистый рот, который я когда-либо находил у пациенте. Она сказала мне, что с раннего девичества неукоснительно придерживалась старого правила: "Чистите зубы после каждого приема пищи." При этом, у моей пациентки был полный рот пломб, три или четыре в каждом зубе, между зубами, около основания и вообще везде. В ее рту было больше золота, чем эмали.

То, что г-жа Н. рассказала мне о ее предпочтениях в еде, полностью подходило под мою теорию. Всю жизнь она ела печенья, пироги, торты, варенье и желе. Она ела совсем немного мяса, сырых или приготовленных овощей или фруктов. Вместо молока она пила чай.

ГЛАВА 31.

НА ТЕХАССКИЕ РАВНИНЫ ПРИБЫВАЕТ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ

Лучшую часть своей жизни, доктор Уэстон А. Прайс, кливлендский дантист, исследовал африканские и амазонские джунгли, южные морские острова и другие отдаленные места, где живут первобытные люди с небольшим или вообще нулевым контактом с цивилизацией.

Доктор Прайс подвел итог результатов своих исследований в книге "Питание и физическая дегенерация." Это руководство - настольная книга для каждого дантиста, который хочет понять роль, которую еда и питье человека играет в построении здоровых зубов. Доказательства, которые он собрал в своих исследованиях, доказательства, записанные им очень подробно, вынудили доктора Прайса прийти к заключению, что примитивный человек будет свободен от разрушения зуба, и, в то же время, будет свободен от болезней "белого человека", пока он живет вне контакта с современной цивилизацией и ее рафинированными продуктами, но если он живет там, где он может достать морепродукты.

В его книге доктор Прайс подтверждает свою точку зрения любым числом примеров; но, еще более убедительно - фотографиями. Наоборот, это руководство настолько поразительно показывает, что когда белый человек вводит в рацион дикаря свои очищенные крахмаленные продукты, примитивный человек, который отказывается от сырой диеты в пользу "цивилизованных" продуктов, быстро за это расплачивается. Его зубы распадаются, и он страдает от всевозможных видов болезней.

Теперь, результаты моих исследований здесь в округе Дэф-Смит убедили меня без всякого сомнения, что у самого белого человека, находящегося в середине его цивилизации, без контакта с морем, и даже без импортированных морепродуктов, во время его жизни могут быть прекрасные зубы. Даже больше - что те же самые факторы, которые дают человеку здоровые зубы, могут обеспечить ему долгую жизнь, свободную от болезней.

Конечно, доктор Прайс знал о моих находках, и до самой своей смерти несколько лет назад (это - невосполнимая потеря для профессии), проявлял к ним дружественный интерес. В то время как он поддерживал свою большую экспериментальную лабораторию в Кливленде, доктор Прайс рассылал запросы в различные части страны, заказывая сливки, которыми он кормил пациентов, чтобы проверить эффекты содержащихся в них витаминов и минералов на построение зубов.

В течение нескольких лет доктор Прайс использовал сливки с фермы Бонни Брумли в округе Дэф-Смит. С помощью молочного жира, произведенного коровами, которых кормили зеленой пшеницей г-на Брумли, доктор Прайс просто творил чудеса. Например, если он некоторое время кормил теми сливками больного артритом, артритические боли исчезали. Но когда г-н Брумли переводил своих коров на другой корм, а не на зеленую пшеницу, доктор Прайс немедленно замечал различие в типе сливок, которые он получал: "Вы изменили корм," - написал бы доктор Прайс. "Последняя партия сливок, которые Вы мне отправили, не имеет ответа Вашему обычному стандарту. Она имеет бедное содержание витаминов и различных минералов, которых требуют мои пациенты."

Г-н Брумли возразил бы, что кормил своих коров тем же научно сбалансированным рационом, что и до этого. Но разница заключалась в зеленой пшенице, которую коровы ели - это имело значение. Травы той местности тоже были бы хороши, но Бонни их не давал.

Позже доктор Прайс приехал в Херефорд, и я повез его на ферму Бонни Брумли. Тут же эксперт по питанию объяснил владельцу молочной фермы различия в ценности сухого и зеленого корма:

"Молочный жир, который Вы получаете от коров на сухом корме, г-не Брумли, имеет ценность исключительно как один жир."

Затем доктор Прайс объяснил, что дробление сена и фуража, размалывание кукурузы, овса, ржи, сорго, люцерны и других искаженных таким образом зерновых культур, в значительной степени разрушает витамины, которые содержат трава и зерно. Подобным же способом, белки, кальций, фосфор, магний, железо, йод и многочисленные микроэлементы, которые находятся в свежем зеленом и растущем растении в органической и ассимилируемой форме, про помол и дроблении проходят через химические изменения. Кроме того, как узнали биохимики, хлорофилл, который дает траве пшеницы ее зеленый цвет, играет жизненно важную роль в "пищевой фабрике" растения. Никакого хлорофилла - никакой еды.

Пока доктор Прайс был здесь, я сводил его на птицеводческую ферму г-на Ира Отта. Вскоре после того, как мы прибыли, г-н Отт подъехал с партией молодых цыплят возрастом в один день. Доктор Прайс немедленно выдал птицеводу коммерческую тайну:

"Хотели бы Вы, чтобы каждый из этих молодых цыплят выжил, г-н Отт? Тогда сделаете следующее: когда будете впервые их кормить, дайте каждому птенцу несколько капель сливок из-под коров, которые паслись на пышном зеленом пшеничном поле."

Именно во время этого визита, дантист-исследователь доверил мне свою "догадку": "Ваша почва округа Дэф-Смит, доктор Херд, содержит элемент, никогда до этого не обнаруженный. Когда пшеница и другие пищевые растения поднимают его из земли, этот элемент очень силен. Я называю его 'активатор X'."

ГЛАВА 32.

О СТОМАТОЛОГИИ И ПИЩЕВОЙ ТЕРАПИИ

Я часто задавался вопросом, если бы мы, дантисты, были совершенно честны с самими собой, мы должны были бы признать, что занимаемся скорее ремонтом, чем предотвращением. Конечно, требуется умение и определенная точность с инструментами, чтобы высверлить

отверстие в зубе и заполнить его золотом или сплавом. Но я говорю, что стоматологическая наука едва только начала решать проблемы, которые перед ней встают.

Есть еще обширное неизведанное поле для исследований, на котором несколько смелых пионеров, вроде покойного доктора Уэстон А. Прайса из Кливленда, проложили тропы. Я убежден, что однажды моя профессия пойдет по тем следам до конца к указанной ими цели. В своей прекрасной книге "Питание и физическая дегенерация," которая должна быть в рабочей лаборатории каждого дантиста, доктор Прайс говорит, как он вылечил предположительно неизлечимые случаи просто кормя пациентов продуктами, которые им требовались для прекрасного, сбалансированного питания.

Например, доктор Прайс рассказывает историю случая Фредди С., 8 лет, страдающего от конвульсий и сломанной ноги, которая в течение трех месяцев не хотела снова срастиваться. Как он говорит, доктор Прайс поместил своего маленького пациента на диету из свежих сливок с молочной фермы Бонни Брумли около Херефорда, Техас. Коровы г-на Брумли паслись на пышной зеленой пшенице и производили молоко, богатое витаминами и минералами. Это была теория доктора Прайса, что молоко содержало дополнительный элемент (который он назвал 'активатором X'), который и позволил ребенку ассимилировать минералы в своей еде. Кроме того, он давал пациенту кашу, сделанную из свежемолотой целой пшеницы из округа Дэф-Смит, и подавал ее с целым сырым молоком. Пшеница должна была быть свежемолотой, потому что мука через несколько дней окисляется и теряет таким образом жизненно важные минералы. Молоко нужно было потреблять сырым, потому что температура в 140 градусов по Фаренгейту, необходимая для пастеризации, убивает витамины и выводит пищевые элементы из баланса. Вскоре после того, как он был помещен на такую диету, конвульсии у ребенка прекратились и сломанная кость начала срастаться. Спустя шесть недель после этого лечения Фредди С. уже лазил по водосточной трубе на углу своего дома.

Также, на страницах 272-273 его книги, доктор Прайс описывает Джони Ф., 5 лет, прикованного к постели, с предположительно неизлечимым ревматическим артритом и поражениями сердца. Доктор Прайс начал кормить этого мальчика молочным жиром с маслодельни Бонни Брумли, и сделал для него ту же самую диету из каши пшеницы и сырого молока, которую он давал Фредди С. В течение года, Джони смог выйти из больницы в прекрасном здоровье. Достаточно очевидно, что оба этих ребенка страдали от нехватки правильного питания, поставляемого в их маленькие тела, чтобы поддерживать их работу должным образом. Если сказать простыми словами, то эти дети - голодали. Все элементы, из которых состоит человеческое тело, включая микроэлементы, должны быть в пище, которую мы едим. Если хотя бы единственный пункт отсутствует, то деликатное равновесие природы расстраивается, и тело - страдает.

Из этого следует, что самые больные люди создают свои проблемы прямо за обеденным столом. Они не получают сбалансированную диету. Я думаю, что по той же самой причине почти 40 % молодых людей, призванных к отбору на военную службу во время Второй мировой войны, были отклонены как физически дефективные. Эти молодые люди голодали всю жизнь. Человек может голодать при полном желудке, когда витамины и минералы, которых требует его тело, не находятся в потребляемой им еде. Следовательно, разрушение зуба, туберкулез, артрит, болезни сердца и приблизительно 150 других распространенных общих болезней могут быть прослежены к авитоминозам и минеральным дефицитам в диете пациента.

Пищевая терапия - это все еще зарождающееся отделение искусства исцеления. Но я говорю, что она заслуживает большего внимания и от медицинской профессии, и от общественности, чем она до сих пор получила. Продовольственная терапия действительно обещает новую эру заживления, и когда она наступит, то нужно будет отдать должное пионерами в этом поле - таким как доктор Прайс. Этот практик продемонстрировал, как

стоматология может использовать пищевую терапию, чтобы предотвратить, а также - помочь восстановить разрушение зуба. За свои 30 лет исследований зубных состояний в округе Дэф-Смит, я нашел бесчисленное множество доказательств этого эффекта. Отметьте то, что доктор Эдвард Тэйлор говорит в своем отчете:

"У людей, переезжающих сюда (в округ Дэф-Смит) с обычным количеством дырок в зубах... через время прекращается дальнейшее развитие полостей... а в зубах людей, приехавших сюда пять или больше лет назад... полости приобрели твердую оболочку." Вся площадь распада зуба не покрылась оболочкой только потому, что продукты, выращенные здесь, не использовались последовательно. Но что за силы помешали тем зубам разлагаться и далее, и начали поправлять уже сделанный ущерб? Я уверен, что они же исправили под руководством доктора Прайса сломанную кость Джони и поражения сердца Фредди. И кариозные зубы и больная ткань заживут, когда удалится причина проблемы. Эта причина - недоедание... нехватка должным образом сбалансированной диеты.

Неизменно на наших стоматологических конвенциях идут разговоры об "обучении непосвященных" по вопросам заботы о гигиене рта. Я испытывал желание встать и заявить: лучше сначала обучите самих профессионалов.

Мне кажется, что дантисты, в основном, все еще очень сильно блуждают в темноте относительно причины разрушения зуба, зубной боли, пиорреи и других болезненных состояний, которые они призваны лечить. Есть различия между лечением и излечением, но профилактика - это идеальный путь.

Безусловно, когда дело доходит до починки кариозных зубов или замены зубов мостами, протезами и пластинами, то наши американские дантисты занимают в мире одно из высших мест.

Но теории наших дантистов относительно причин и профилактики разрушения зуба, просто не выдерживают критики. Например, один автор в журнале *Journal of the American Dental Association* недавно утверждал:

"Никто мне не смог бы возразить, если бы я заявил, что разрушение зуба есть результат бактериального поражения."

Ну, я могу ему возразить! Я утверждаю, что "бактериальная инвазия" неизменно и быстро подавляется и преодолевается нормальными защитными механизмами здорового рта. Эти "жучки", бациллы *Lacto acidophilus*, которым зубные ученые ставят в вину, что это они заставляют зуб распадаться, находятся во рту у всех и всегда; но, когда еда правильна, то ткани к воздействию этих бацилл - иммунны.

Почему же тогда темп разрушения зуба изменяется от нуля (как в определенных семьях округа Дэф-Смит) до вышеупомянутых 95%? Значение имеет не количество бактерий во рту пациента, но - еда, на которой он жил. Состояние рта должно быть правильным, когда еда правильна. Когда состояние ротовой полости правильное, бактерии не наносят ущерба.

ГЛАВА 33.

В КОТОРОЙ Я ИДУ В БОЛЬНИЦУ

Несколько лет назад я пошел в больницу *Baylor Hospital* в Далласе - на операцию, чтобы исправить состояние, которое явилось результатом моего преклонного возраста - увеличенную предстательную железу. Перед операцией больничным персоналом тщательно меня обследовали. За исключением этой одной неприятности, доктора нашли, что органы моего тела находились в прекрасном состоянии и функционировали удивительно хорошо для человека на пороге его 80-ых. Они сказали, что в действительности я обладал "молодым телом".

После операции я должен был неподвижно лежать в течение дня или двух, мне временно поставили катетер. Один его конец - в мочевого пузырь, другой - в бутылку под кроватью. Когда

катетер вынули, я почувствовал, что уже могу идти домой. Каждый день я спускался в зал и взвешивался. Когда я обнаружил, что набираю вес, это было довольно забавно - ведь я не ел то, что мне приносили. Больничная еда была достаточно питательна, но не заживляющая. В целом блюде не было ни одного целебного витамина или минерала. Тогда диетолог спросил меня, что я хотел бы на ужин. Я ответил:

"Я не знаю что у Вас есть, но принесите мне из кладовой что-угодно, что не изменяли из его естественного состояния. Я это съем и буду счастлив, и ничего не скажу в упрек."

Поскольку медсестра никогда не слышала о 'естественной еде,' я поразил ее в "слабое" место. Она меня не понимала, так что моя диета не была решительно улучшена. А произошло так, что Грэйди Вилсон из Херефорда бродил по залу. Его жена была пациенткой в этой больнице. Я дал ему список того, что нужно купить в продовольственном магазине, включая сельдерей, орехи, изюм, сливы и другие высушенные и свежие фрукты. Я жил на всем этом к ужасу врача-диетолога. Забавно было то, что я продолжал прибавлять в весе. Однако, примерно в то же время, еда из кухни начала улучшаться, пока не стала настолько хорошей, что лучше я ничего не мог бы попросить.

Когда-то позже мой друг, Билл Хантер, был пациентом в этой же клинике. Врач-диетолог сказал ему, что доктор Херд был самым трудным пациентом, которого когда-либо имела больница. В действительности, я не возражал есть то, что мне приносили, но я хотел обратить внимание этой молодой особы на тот факт, что все, что она знала и к чему привыкла - это обычная диета. Очевидно, что она не знала, что человеческий организм излечивается на сырых продуктах более быстро. Объяснение состоит в том, что в сырых продуктах, заживляющие витамины не были убиты высокой температурой. Когда я весной 1950 года посетил Калифорнию, я позвонил в лабораторию доктора Ф. М. Поттенджера под управлением университета южной Калифорнии. Смотритель, студент, сказал мне об эксперименте на кошках. Одна партия питалась вареной говядиной и пастеризованным молоком - и не имела никакого потомства. Потребовалось включить в рацион сырое мясо и сырое молоко, чтобы вернуть тем кошкам репродуктивные функции.

Теперь я жил на продукты Природы, по большей части - необработанных и неочищенных, хотя и не исключительно на них, в течение целых 20 лет с того момента, как я предпринял ту двухнедельную очищающую голодовку под руководством натуропата Х. А. Брауна из Каньона, Техас. Именно тогда и там я перестал быть инвалидом и начал быть живым человеком. С того момента, как я начал жить на естественной диете, я заметил, что любая маленькая травма, которую я получал - ушиб, порез, неважно - быстро заживала, и без использования йода, бальзама или линимента. Я вспоминаю типичный случай, когда я помогал местным девочкам-скаутам на пикнике в горах, собирая дрова для костра. Я сдер с руки широкий кусок кожи.

"О-о-о-ой, доктор, Вы сильно травмировались," - крикнули девочки. "Вы должны сию секунду быстро пойти в медпункт и наложить йод и лейкопластырь, прежде чем разовьется инфекция!"

Девочкам как-то мудро преподавал обрабатывать таким образом даже незначительную травму, вроде этой. Я сказал им, что для себя они должны соблюдать это правило; но мне не нужно никакого антисептика. Поскольку я жил на естественных продуктах с большим количеством витаминов в них, в моем кровотоке были лучшие убийцы микробов, более мощные, чем йод, сульфамидные препараты или пенициллин. Так что та небольшая ссадина излечилась в один миг. На следующий день я уже мог доказать девочкам, что был прав.

С тех пор, как я понял, как их нужно кормить, эти внимательные помощники в моем кровотоке, фагоциты, защищали меня от любого вида болезненного микроба, который мне угрожал. Мое хорошо накормленное тело автоматически исправляло каждую несогласованность клеток и тканей, правда - кроме увеличенной простаты. Но я убежден, что

абсолютно сбалансированная диета, поддерживаемая в течение целой жизни, построит эффективную защиту против туберкулеза или рака.

Следовательно, когда я лежал на своей кровати в больнице Baylor Hospital и думал о 500 бывших здесь пациентах, я понимал, что, возможно, девять из десяти находились здесь напрасно. Небольшая прикладная наука о продуктах и питании - под этим я понимаю хорошо сбалансированную диету - сохранила бы их всех сильными и в добром здравии.

ЧАСТЬ 3

ЗАКЛЮЧЕНИЯ: МОЯ ФИЛОСОФИЯ

ГЛАВА 34.

Я ДОСТИГАЮ ВАЖНОЙ ВЕХИ

В день, когда я отметил свое 70-летие, 21 октября 1937, я написал письмо своему сыну, Джорджу-младшему, и его жене, Маргарет, в котором сказал, что этот воображаемый конец моих дней, если мерить по Священному Писанию, был всего лишь концом первого этапа в гонке жизни. Я начинал второй этап с энтузиазмом и большими надеждами. У меня открылось второе дыхание.

В письме говорилось, частично:

"В этот день я достиг своих размеренных шестидесяти плюс десяти лет. Эта размеренность, должно быть, была следствием маловосприимчивого ума... Если бы этот ум был достаточно велик, чтобы преподавать человечеству положительную, конструктивную сторону жизни, то ему было бы столь же легко как минимум удвоить эти 70 лет размеренности... Для меня непосредственно, в возрасте 70 лет, второй этап жизни течет с таким большим энтузиазмом, какой я не чувствовал за все предыдущие годы... Для меня эта эстафета сопоставима с 'праведным путем', который проясняется, когда тени удлиняются к востоку. В течение первого отрезка не было такой части, даже в лучшие времена, которая давала бы награды, сопоставимые с теми, коими жизнь наградила меня в конце. И теперь, второй отрезок пути открывается перспективами более яркими и соблазнительными, чем показывал первый. Прошлое дало мне опыт, перетекающий в мудрость. Оно дало мне духовное прозрение - огонек под ногами, который должен меня безошибочно вести вдоль этого "праведного пути."

В мой 70-ый день рождения я также кратко записал наблюдение, что Ветхий Завет учит, что длинная и счастливая жизнь - это награда за праведную жизнь под властью справедливой системы экономики. Касаясь этого нового порядка вещей, пророк Исайя написал в его 65-ой главе: "Они должны построить здания и заселить их, и они должны посадить виноградники и есть их плоды. Они не должны строить, чтобы заселялся другой; они не должны садить, чтобы ел другой, поскольку дни дерева - это мои дни и дни моих людей, и они будут наслаждаться работой ихних рук. Они не должны ни напрасно трудиться, ни создавать предпосылки для проблем..."

Это пророчество, когда говорилось с убеждением, имело в виду не абстрактные "будущие тысячелетия". Скорее, как мне кажется, Исайя описывал положение дел, достижимое на этой земле, когда люди должны научиться поступать друг с другом справедливо. Иисус из Назарета интерпретировал видение Исайи в виде похожих практических условий. Он учил людей молиться: "Ваше королевство придет, ваша воля будет на земле..."

Назарет, по-моему, прибыл на Землю как эмиссар, уполномоченный Творца. Иисус говорил своим последователям: "Я и Отец - едины." Но он учил, что все люди могли бы, посредством праведных дел и молитвы, достигнуть того же единения с Богом:

"Я сделал много, и все же, вы - должны сделать больше," - сказал Иисус своим ученикам.

Я полагаю, что целебные силы Бога достижимы тем, кто живет и работает в гармонии с универсальным законом. При такой жизни, как раз, как и утверждает пророчество Исаяи, человек и в 100 лет мог бы быть все еще молодым.

Люди заболевают и стареют преждевременно, и умирают молодыми, потому что, как они показывают своими действиями, они не верят в то, что преподает Библия: "Человек не был создан чтобы быть больным. Чтобы сохранить здоровье и жить долго, он должен изучить закон Бога и повиноваться ему."

ГЛАВА 35

О ПИСЬМЕ ОТ ДОРОГОГО ДРУГА

Среди самых дорогих мне писем есть одно, которое я получил некоторое время назад от прежнего пастора моей церкви здесь в Херефорде, преподобного Т. К. Виллетта из Сеймура. Священник дал хорошие замечания по поводу моей грубой привычки высказывания собственного мнения по любому предмету, везде, где бы я не оказался. Я разделяю сожаление пастора, что и он, и я, у кого есть так много общего, не находили и не создавали сами возможности чаще встречаться во время его пребывания в Херефорде.

"Дорогой Доктор,

много раз я думал о Вас и хотел бы Вас посетить. При большинстве моих визитов к людям, когда они ушли, у меня остается чувство, заставляющее меня думать, что я говорил сам с собой. Но когда я контактировал с Вами, это чувство изменилось. Вы всегда имели свое мнение и не боялись его выразить. Я чувствую, что многое потерял, не общаясь с Вами чаще, в то время когда еще был Вашим пастором. Ваш друг, Т.К. Уиллетт."

Я думаю, что брат Виллетт имеет в виду одну встречу при молитве, которую я помню ярко. У нашего пастора всегда была живая тема для наших встреч среди недели. Без разницы какая тема обсуждалась, брат Виллетт всегда включал паству в живое обсуждение этой темы. Тем вечером предмет обсуждения был - Сатана. Брат Виллетт опросил 40 присутствующих людей, указывая по очереди на каждого человека пальцем и спрашивая: "А ВЫ верите в личного дьявола?" И каждый опрошенный человек отвечал: "Да".

Когда брат Виллетт обратился ко мне, указывая пальцем прямо мне в лицо, и спросил: "Вы верите в личного дьявола?" Я решительно ответил: "Нет". Брат Виллетт, очевидно ошеломленный, просто стоял там, смотрел мне прямо в глаза и ничего не говорил. Во всем помещении стояла такая тишина, что можно было бы услышать как на пол падает булавка. После минуты напряженной тишины я объяснил: "Я верю, что Бог - хороший, он имеет всю силу и создал все вещи. Я говорю, что Бог не может быть хорошим, и, в то же самое время, создать дьявола, чтобы мучить людей. Кроме того, у дьявола не было бы никакой силы, если бы Бог не дал ее ему."

При этом брат Виллетт сердечно рассмеялся и заметил: "Я соглашаюсь с Вами, что у Бог всемогущий; но я также полагаю, что дьявол тоже существует."

После получения его прекрасного письма, меня посетила мысль, что в течение этих 35 с лишним лет, которые я жил в Херефорде, брат Виллетт был единственным пастором среди многих, который служил нашей церкви, с которым я не стеснялся говорить откровенно и без обиняков - какая бы мысль не пришла в мою голову. Я вспоминаю, как в другом случае мы говорили о личном спасении, и брат из другой церкви потребовал: "Что получается тогда, когда вы спасаете душу человека, и затем отпускаете его жить обратно в хлев?" Этот Брат имел в виду запутанное, хаотичное состояние мира. Это было почти через 2 000 лет после пришествия Иисуса, пришедшего, чтобы преподавать людям способ спасения. Тот путь был четко сформулирован для всех людей в "Нагорной проповеди" - чтобы его изучить и применять. Но какую выгоду это дало людям?

"Войны и слухи о войнах распространяются по всему Пелопонесу."

ГЛАВА 36

НЕКОТОРЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ ОБ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

В свои восемьдесят я задумываюсь над образом жизни. Что это за образ жизни и почему я ждал вплоть до этого возраста, чтобы взяться за предмет, который логически принадлежит юности? Мое заключение состоит в том, что образ жизни - это путь, который становится все более ярким по мере того, как Вы по нему продвигаетесь; путь которым Ваше тело, в состоянии прекрасного здоровья, прославляет своего Творца. Но чье дело - преподавать всем людям образ жизни? Я говорю о ПУТИ, единственном правильном пути, где нет никаких болезней, вожделений или горечи.

Почему это не дело церкви - научить образу жизни? Разве Иисус не говорил: "Я пришел, чтобы у них могла бы быть жизнь, и чтобы она была у них более полнокровная сейчас, в данный момент пока мы живем." Он преподавал образ жизни и существования, следуя которому никакого горя не будет.

Во время всей моей юности никто никогда ничего мне не говорил о поиске жизни, гарантирующей прекрасное здоровье, богатой жизни, которая, если ее расходовать экономно, продлится в течение лет и лет, когда человек уже предположительно старый, слабый и серый. Мои родители, сами неученые, не могли научить меня ничему, кроме того, что нужно поступать правильно и не скупиться. За все эти 75 лет, которые я ходил в церковь, меня никогда этому не учили.

Библия явно преподает тому, кто может ее прочитать, что хорошая жизнь достижима здесь, на земле. Библия дает инструкции о физических, умственных и духовных способах, следование которым приведет человека к здоровью, счастью и длинной жизни без одного дня болезни. Псалмист говорит, что путь праведника становится более ярким в прекрасный день. Тогда в 65-ой главе Исаяи, Бог говорит через пророка: "Поскольку дни дерева - это дни моих людей, и избранные мной будут долго наслаждаться творением рук своих."

Если бы мне преподавали эти истины в ранней молодости, если бы мне было рассказано как применить доктрины Псалмиста и Исаяи к каждодневным делам, я искренне верю, что подошел бы ближе к обещанному "идеальному дню", когда нет ни болезни, ни раскаяния. Но не только это...Если бы церковь во времена моей юности преподавала всей своей пастве эту библейскую доктрину относительно прекрасной жизни и того, как ее можно достигнуть здесь, при жизни, тогда я, возможно, провел бы свою жизнь в единении с родственными душами. Но вышло так, что мой путь - это были поиски одиночки.

Так, как вижу это я - паломник достигт своего прекрасного дня, когда он получил здоровье тела, ума и души, когда он обладает избытком хороших жизненных вещей и живет в гармонии со своей средой. Насколько я вошел с ней в контакт, церковь никогда не устанавливала такую цель для своих членов. Скорее церковь воспевала бедность здесь и сейчас, чтобы подготовить себя к более богатой последующей жизни, но уже после этого, но как жизненное древо упало и лежит.

Насколько я ее понял, прочтя, у Нагорной проповеди, содержащей сумму и сущность сообщения Иисуса, посыл отнюдь не такой, как указано выше: "Не запасайте для себя на земле сокровища."

Этот принцип, если ему следовать, устранил бы любовь к деньгам, которые по учению Св. Петра - корень всего зла. Устраните зло, и Вы устраняете причины болезни, горя и смерти. За все мои 75 лет походов в церковь, я никогда не слышал объяснение этой доктрины с кафедры проповедника. Но я прочитал пророчество Амоса и нашел идентичное учение: "Смотри - хороший, а не злой может жить... и ему никогда не плохо и не мучают страсти."

Моя собственная профессия, стоматология, а также и медицина, как мне кажется, терпят неудачу одинаково. Ни те, ни другие не могут увидеть первопричины человеческих бед, а не симптомы. Следовательно, три ведущих профессии, посвященные служению человечеству - духовенство, стоматология и медицина, не преподают и не практикуют образ жизни. Все эти знания есть в Библии, но наши проповедники ей в полной мере не владеют. По-видимому, они склонны цитировать бессвязные выражения священного писания, вынутые из контекста, чтобы поддержать их собственные идеи относительно того, что верно, честно, правдиво, чисто, прекрасно и хорошо.

Как мне кажется, и стоматология, и медицина скорее склонны исторгнуть и отрицать любого носителя своей профессии, посмеявшегося преподавать истинный образ жизни, который предотвратил бы большую часть болезней, бедности и страдания, сокрушающих человечество сегодня.

В церкви учат, что дьявол ответственен за все беды в сегодняшнем мире - но я говорю, что за это зло ответственен сам человек. Он очень далеко отошел от хорошего пути, предназначенного для него законом и пророками, и Иисусом Назаретом. Сегодня он потерян в трясине, запутан и изумлен, нащупывая путь обратно на королевскую дорогу.

Я верю, что это случилось потому, что люди, вместо того, чтобы думать о хороших новостях, как советовал Петр в своем Послании к Филиппийцам, думали о болезнях, потере, бедности, депрессии и войне. Боясь этого зла, человек навлек его на себя. Болезни - искусственны, сделаны самим человеком. Бедность - искусственна. Депрессии и войны - искусственны.

Как я говорил прежде, и я это повторю, эти 20 с лишним лет со времени моего 60-го дня рождения, были лучшими годами моей жизни. Именно после того, как я начал голодать, немного есть фрукты, овощи и пить соки - чтобы исправить состояния, угрожающие моей жизни - ко мне нахлынули и начали заполнять все мое существо идеи и видения хорошего образа жизни. Таким образом впервые я достиг духовных высот, чтобы получить некоторые намеки на значение жизни, на удовлетворение, которое мог бы мне дать хороший жизненный путь. С тех пор я стремился идти этим путем. Мне являются и открываются дивные мысли и видения, и такие перспективы, о которых я в молодые годы даже не подозревал. Из этого следует, что бытующее мнение, что в 60 человек слишком стар, чтобы работать на своей работе, что он больной и неэффективный и должен уйти, далеко не похоже на мой опыт. Если бы я продолжал "кормить свой аппетит", как я это делал в ранние и средние годы жизни, тогда бы я действительно был бы "отложен на полку" в 60 лет.

Я выяснил, что то, что происходит с человеком после 60, зависит от самого человека. Это он должен решить, какому хозяину он будет служить - поддаться ли он своим физическим аппетитам, которые ослабят его, или же он решительно выберет и будет придерживаться хорошего образа жизни, который обещает ему отличное здоровье, эффективность и долгоиграющие удовольствия даже после 70.

ГЛАВА 37.

СИГНАЛЫ НА ДОРОГЕ ЖИЗНИ

Как и прозорливый автомобилист, читатель и не подумал начинать путь по пересеченной местности без современных дорожных карт. Жизнь - это тоже путешествие, но мы проходим путь только однажды. По этой причине, намного более важно, чтобы мы изучили карты жизни и ясно представили себе методы, которым мы хотим следовать и выяснили все, что можем, касающееся того, что может ожидать нас вдоль дороги. Чем лучше мы знаем себя самих, чем лучше мы понимаем правила дорожного движения (которые являются законами природы), тем

больше плодов мы будем пожинать от поездки - в здоровье, счастье и красоте, замечаемой нами по пути.

На этом жизненном путешествии мы должны повиноваться двум наборам правил движения - закону природы и закону, сделанному человеком. В течение каждого момента нашей жизни мы подвергаемся влиянию этих двух сил. Награды, которые мы зарабатываем и штрафы, которым мы подвергаемся, зависят от того, насколько хорошо мы выучили и придерживаемся закона.

Читатель достаточно хорошо знает, что является более важным. Он иногда может нарушить человеческий закон - превысить ограничение скорости или срезать угол и выйти сухим из воды. В отличие от этого, опыт научил его, что природа никогда не прощает ошибок. На суде природы нет никаких условных приговоров, досрочного условного освобождения и амнистий. Созданные человеком традиции, соглашения и стандарты ценностей постоянно изменяются. Каждое поколение настраивает свои собственные. Если мы хотим быть счастливыми на западной стороне этого подъема (во время жизненного путешествия), мы не должны ставить все исключительно на созданные человеком ценности. Они однажды станут устаревшими и будут отменены. Их заменят новые стандарты, соответствующие новому времени. Но так не бывает с законом Природы, с законом Бога, который является неизменным и вечным. Поэтому важно, чтобы путешественник на Дороге Жизни изучил Законы Природы и понял, что он должен повиноваться этим законам, если хочет плавного и приятного хода дел.

Особенно, когда молодой человек покидает отчий дом и становится на свой путь, он нуждается в карте, направляющей его. Прежде всего, важно, чтобы он знал сам себя; но он должен также знать естественные и искусственные законы, с которыми он будет иметь дело. Это поможет ему и сообщит о том, что обочина дороги щедро усыпана знаками и сигналами для того, кто может читать. Никакой урок, который может извлечь молодой человек, не является более важным чем умение искать, узнавать и правильно читать сигналы на главной дороге жизни.

Как практикующий дантист, после того, как я когда-то узнал, как еда делает человека, я мог смотреть на знаки во рту пациента и рассказать ему о типах еды, на которой он жил: имел ли он "пристрастие к сладкому", ел ли он много белого хлеба, сиропа, пирогов и тортов, был ли у него сильный аппетит к говядине, соусам и свиным отбивным, или, опять же, видел, если он потреблял достаточно салатов и пил достаточно чистого сырого молока. Здравый смысл учит меня, что эти знаки не ограничиваются одним ртом. Если диета человека должным образом не сбалансирована, или если он грешил против тела слишком большим, или слишком малым количеством упражнений, слишком малым количеством сна, или излишками какого-либо вида, то природа поставит определенные предупредительные сигналы. Это может быть прыщ, сыпь, жесткий сустав, боль в груди, кашель или одышка. Какой бы знака ни был, важно, чтобы сам человек, или его семейный врач, или другой опытный наблюдатель, прочитал его, интерпретировал и проследил, чтобы тот вред, на который указывает этот знак, был исправлен. Есть старая поговорка: "Убедитесь, что Ваши грехи найдут Вас."

Тот же принцип применим к грехам против тела. Съешьте неправильные продукты, или слишком много, переутомите или плохо обращайтесь с телом каким-либо образом - и будут предупредительные сигналы. Счастливый тот человек, который их учитывает! Прежде всего, мать должна быть хорошо натренированной в чтении этих физических знаков и сигналов, и должна знать, что сделать всякий раз, когда появляются симптомы. Предположим, что закон позволяет человеку открывать офис, практиковать стоматологию, восстанавливать кариозные зубы, рвать зубы и делать новые наборы без какого либо обучения подобной работе - так вот мать, когда она обязуется воспитывать ребенка, делает более сложную работу, чем управление стоматологическим кабинетом.

Вдоль наших основных путей инициативные инженеры установили изобретательные знаки, которые немедленно предупреждают водителя о кривой направо или налево, подъеме, перекрестке, понижении или других плохих отрезках дороги впереди. Добрая природа обеспечивает даже больше предупредительных сигналов - даже вспышек света, которые вообще нельзя пропустить вдоль главного пути жизни. Игнорировать эти знаки означает - приглашать проблему, даже рисковать развитием смертельного заболевания. Сигналы природы говорят нам о том, что мы создаем сами. Поскольку большинство болезней, как и большинство аварий на дорогах - искусственны, из-за человеческого фактора. Более быстрые, чем большинство грехов против тела, неправильные предпочтения в еде взыскивают свои штрафы. Потребление правильной еды в правильном количестве, но в достаточном разнообразии, чтобы дать интерес аппетиту, чрезвычайно важно, потому что еда поддерживает самовосстановление тела, поддерживает жизненные процессы в движении.

Возьмите нежную белую крысу, кошку или любое домашнее животное и поместите его на тот вид диеты, который многие родители создают для своих детей: слишком много белого хлеба и конфет, слишком мало сырых овощей и молока - и эти животные скоро станут нервными и злыми. Именно поэтому я говорю, что способ предотвратить, или вылечить, преступность несовершеннолетних - это проследить, чтобы все дети, включая неимущих, получали еду, в которой они нуждаются для здорового тела. Постройте здоровые тела, и вы построите устойчивые нервы, ясный мозг и высокую нравственность.

Есть люди, которые каким-то способом в юности научились так или иначе читать и учитывать знаки и сигналы вдоль дороги жизни. В результате, каждый из них жил долго, без болей и страданий, каждый получил дополнительную мудрость, опыт и нашел мир более красивым, а жизнь с течением лет - более приятной. Когда я пытаюсь рассказать людям о диете, или о другой заботе об их телах, некоторые протестуют: "Если я не могу наслаждаться теми вещами, что мне нравятся, то я итак как будто умер." Теперь, я хотел бы послать того человека, который дает мне подобный ответ, на консультацию к одному из тех просветленных, которые нашли тайну хорошей и счастливой жизни. Тогда он мог бы понять, насколько извращенный вкус предал его ощущением поддельного счастья. Легко взрастить аппетит к естественным продуктам и построить привычки здоровья, которые не только строят здоровые тела, но и питают правильные взгляды и моральный характер.

ГЛАВА 38.

РОДИВШИСЬ ЗАНОВО, Я ИСПЫТЫВАЮ НОВУЮ ЖИЗНЬ

Только недавно группа моих знакомых горожан на углу одной из улиц Херефорда обсуждала мой на вид неистощимый запас здоровья и живучести. Один мой старый друг вспоминал, что видел меня, когда я был настолько слаб, что казалось еще один шаг - и он будет мой последний. Тот инцидент в мае 1925 отметил поворотный момент в моей жизни. Именно тем майским утром я начал испытывать возрождение.

Тогда, на 57-ом году жизни, на меня снизошло просветление, показавшее мне двойные источники моей почти фатальной болезни, плохого питания и плохих взглядов, я начал восхождение, подъем, который, за исключением нескольких задержек, я с тех пор поддерживал. День за днём я могу думать о себе, что становлюсь все лучше и лучше. Я все время получаю новые идеи относительно образов жизни, которые, кажется, появляются в моей голове откуда ни возьмись - и ничто не удовлетворяет меня, пока я не перенесу эти идеи на бумагу, и, насколько это возможно, не испытаю их в моей повседневной жизни.

Поэтому мне кажется, что у меня в 80 лет есть сильное здоровье, потому что я периодически менял образ жизни, хотя я должен был бы быть старым и слабым. Я убежден, что моя тайна - есть естественные, неочищенные, живительные продукты и, в это же время - думать

позитивные, живительные мысли. Я знаю достаточно хорошо, что моя физическая машина, если ей давать правильные материалы для внутренней работы, может сама себя восстанавливать.

Однажды я повстречал плотника за работой и дал ему загадку:

"Каково различие между человеком и зданием?"

Когда он сдался, даже не рискнув предположить ответ, я объяснил, что здание не может само себя восстановить. В нем нет жизни, нет силы и способности думать. Человек, живой организм, как правило, может произвести в себе собственный ремонт. Если он будет верить в себя и будет повиноваться законам Природы, то он лишь только изредко будет иметь необходимость вызывать ремонтного работника (доктора). Природа сделает за него львиную долю работы.

Проблема в том, что слишком много людей уже установлены в своем пути. По привычке они ходят по тем же самым кругам день за днем. Они встают в одно и то же время, готовят и едят тот же самый старый завтрак, делают ту же обычную работу. Независимо от того, что они едят, оно готовится таким же образом, как и за день до этого. Когда подходит время обеда и ужина, процесс повторяется. Следовательно, в диете есть слишком много похожего, одинакового. Когда оно подвергается, а я скорее должен сказать - наказывается, таким режимом, тело не получает все элементы, в которых оно нуждается для существенного и важного ремонта, оно не получает элементы в правильной пропорции. Возможно, телу не хватает белка, кальция или фосфора; но ему скорее еще более не хватает железа, магния, бора, йода или некоторых других 'микроэлементов.' Оно, вероятно, бедно также и витаминами, которые поддерживают гладкий ход жизненных процессов, потому что большинство людей существует в значительной степени на белом хлебе, картофеле, пирогах, тортах и мясе. Типичная диета слишком тяжелая сахаром, крахмалами, жирами и маслами.

При этих обстоятельствах - неудивительно, что некоторая биомеханика приходит в беспорядок, и человека мучают боли и болезни. Чаще чем иначе, когда он идет к доктору, этот человек получает лекарство, лишь для того, чтобы убрать боль, но ничего больше. Ему не говорят, что он должен пересмотреть еду в своей семье и другие жизненные привычки, которые, в первую очередь, и сделали его больным. По этой причине я утверждаю, что, чтобы сделать ту работу, которую они, предполагается, должны делать, и медицина и стоматология должны выработать новую точку зрения. Они должны сосредоточить свое внимание на обнаружение и удаление причин болезни или разрушения зуба, а не на освобождение от симптомов или починку внешних повреждений.

Если люди уж должны быть рабами привычки - в еде, работе, повседневной жизни, в отдыхе и т.д., то мне кажется, что они, по крайней мере, могли бы стараться изо всех сил сделать что эти привычки конструктивными, а не деструктивными. Они должны узнать достаточно о диете; то есть, в каких элементах нуждается тело, и какая пища будет поставлять эти элементы - чтобы выбрать хорошо уравновешенное, целебное меню и затем сделать его в своей жизни обычным. Затем, они должны варьировать дневную работу со здоровым отдыхом. Чтобы подвести итог - люди должны вырастить создающие здоровье привычки, а не разрушающие его.

И вообще, почему человек должен быть рабом рутины? Почему бы ему не начинать каждый новый день, чрезвычайно убежденным в том, что он владелец своего небольшого мира, а не раб, носящий ядро на цепи. Я думаю, что знаю причину почему: рутинный режим не требует никакого усилия ума. Можно просто дрейфовать по течению дня, делать то, что является необходимым, полуавтоматически, и этим обходиться. В отличие от этого, мыслительный процесс - тяжелая работа. Один философ правдиво сказал, что "Ничто не является столь интересным, как новая мысль." И для меня тоже, ничто не является более волнующим и омолаживающим, чем новая идея. Со времени моего возрождения, новые образы жизни

прибывают ко мне все время. Поток мыслей будет идти, когда я лежу ночью с открытыми глазами, пока я встану, включу свет и не запишу то, что мне пришло. Даже в этом случае, в течение моих лет здоровья и постоянно обновляемой жизни, я умудрился всегда держать перед собой определенные ключевые мысли. В частности эти стихи из Евангелия были моим стержнем и направляли меня:

Потому говорю вам: всё, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, - и будет вам.

Если пребудете во Мне и слова Мои в вас пребудут, то, чего ни пожелаете, просите, и будет вам.

В своей жизни я нахожу эти высказывания столь же верными, как Полярная звезда, пока я сам в них верю. Именно поэтому я могу сказать человеку, который болен, потерян, или обескуражен - у Вас у самих внутри есть мощь вернуть здоровье, силу и надежду. Эта громадная мощь - Ваша, и Вам ей командовать. Вы должны ее только использовать.

Затем, я говорю: "Выбирайте кому Вы будете служить." Выберите высокую дорогу в жизни. Укрепитесь в желании с этого дня и впредь - жить выше болезни и греха. Поскольку какая бы проблема у Вас не была, когда Вы тщательно ее разберете, то выяснится, что она создана Вашими же руками.

По этому Вы должны отбросить свои создающие болезни привычки, особенно привычки мысленные, которые являются более мощными, чем Вы, возможно, понимаете. Ищите причину, почему Вы больны, слабы и имеете проблему. Когда Вы нашли причину своих бед, лекарственное средство само предложит себя. После того, как Вы вытащили Вашу проблему наружу и посмотрели на нее объективно - Вы уже выиграли больше половины битвы. Причина, почему очень много людей все время больны, или наслаждаются слабым здоровьем (поскольку многие, фактически, действительно смакуют свои болезни) заключается в том, что они сами даже не представляют, почему они больны. Обычный пьющий не знает, почему он так жаждет алкоголя, как и ревматик не знает, почему он переносит эти приступы боли. Если бы они снова родились в смысле того, что преподавал Иисус, то оба смогли бы видеть то, что было неправильным - и как только они бы это увидели, они тут же встали бы на путь самосовершенствования и ликвидации слабостей. То есть можно сказать, что эти тревожимые бедами люди, получили бы правильное отношение к жизни. Когда Вы рождаетесь снова, Вы становитесь столь же легкообучаемыми, как ребенок. Когда Иисус разъяснил эту правду своим слушателям, они были озадачены.

"Если человека не родился заново, он не может увидеть Царство Божье."

"Как человек может родиться, когда он стар?" спросил Никодемус, правитель евреев. Тогда Иисус отвечал ему:

"Если человек не родится из воды и духа, он не сможет вступить в Царство Божие."

"Как могут произойти такие вещи?" ответил все еще скептический Никодемус, но он показал позже, что понял идею. Он стал защитником Иисуса перед первосвященниками.

В мои 80 я энергичен и внимателен на основании того достоинства, что я родился снова. Я могу искать правду с открытым умом, без предубеждения. Я могу изучить здоровые жизненные привычки, практикуя их. Любой человек, который пробует, может сделать то же самое, но сначала он должен выйти из своей "колеи". Он должен родиться снова.

Родиться снова означает увидеть проблемы и отказаться от них, живя жизнью в гармонии с законом Природы. С того времени, как человек появился на земле, расхищая природные ресурсы где бы он не появился, мы, люди, создавали ее. Все наши войны, долги, истощенная почва, болезни и то, что есть у Вас - мы создаем все это.

Родиться снова просто означает полностью изменить ход каждой мысли и вредной привычки, отказаться от каждой создающей болезнь еды - болезнь может появиться только через еду, которая потребляется. Когда еда будет правильной, здоровье будет правильно. Болезнь никогда не нуждается в лечении - удалите причину, и болезнь исчезает. Мы должны родиться снова прежде, чем мы сможем полностью изменить наши порочные жизненные привычки. Царство Божие - это любое место, где повинуются естественным законам. Родиться снова означает увидеть правду и повиноваться ей, жить ей - тогда болезнь не может появиться.

ГЛАВА 39.

ПАЛОМНИЧЕСТВО В ПЯТОЕ ЦАРСТВО

Если бы была такая вещь как клуб исследований или другое объединение, преданное исследованию "Пятого Царства" - духовной стороны характера человека, то я хотел бы принадлежать к этой группе. Исследование, которое я имею в виду, изучало бы ту часть человека, которая контактирует, хотя бы и бессознательно, со всеобъемлющим источником правды. Здесь я говорю о правде, которая сделала бы людей свободными, и, как и обещал Иисус из Назарета, которая стала бы мощным источником более богатой жизни.

Большинство нынешних клубов по исследованиям и различных сообществ уделяют большинство внимания и усилий, главным образом, на то, что уже произошло. Тот клуб, который я имею в виду, сконцентрировался бы на построении будущей истории. Исследование прошлого ограничено догмой и прецедентами. Умы людей должны быть свободны, чтобы преследовать свои неосознаваемые возможности. Если верно то, что человек делается по подобию Бога, то и эти возможности можно назвать безграничными. Безусловно, богословы старой школы помещают человека в четвертое царство, выше царств минералов, растений и животных. Но есть Пятое Царство, относительно которого еврейские пророки и Назарет давали нам намеки, но которого достигли только святые и мистики.

Предположите, что все люди могли бы вступить в это Царство, чтобы там поселиться и найти благоприятный образ жизни. Это преобразование подразумевало бы такую революцию, какой этот мир еще не видел. Однако, у людей практического склада ума бытует мнение, что такое королевство было бы "вне мира сего", и поэтому было бы непрактично. Я этому вообще не верю. Я глубоко убежден, что как только люди вошли бы в Царство и открыли свои глаза большей правде, они были бы там уже дома.

Это Пятое Королевство, как я сказал, является областью духа. Когда человек туда вступил, он узнал свое сходство, своре единство с Создателем. Он получил новое видение жизни и приобрел внутри себя некоторые скрытые и прежде неосознаваемые силы, мощь, которую он может развивать в таком направлении, как он хочет. Войдя в такую область осознанности, гражданин Пятого Королевства брать у Универсального Разума свет и хлеб насущный. Я достаточно хорошо понимаю, что для "человека с улицы" то, что я пишу, не имеет никакого смысла; но все, кто вошел в Пятое Королевство, знают, что есть действительно такой Высший Источник силы. Они нашли этот источник, и он облегчил их трудности и излечил их болезни. Они поднялись из темных долин жизни на склон горы и к солнечному свету.

"Если пребудете во Мне и слова Мои в вас пребудут," говорит Бог, (как указано в Иоанна 15, 7), "то, чего ни пожелаете, просите, и будет вам." Таким образом взаимность работает в Пятом Королевстве.

Разве не было бы прекрасно, если бы большее число мужчин и женщин решили бы путешествовать вместе в это Пятое Королевство. Правда, каждый должен был бы пройти этот путь один, в том смысле, что это являлось бы внутренним паломничеством. Поскольку, как сказал Иисус, Царство Божие - внутри Вас. И все же, ища общую цель, мы все могли бы путешествовать вместе, в группе, при общем лидере. Королевство должно быть во мне внутри

до того, как я начну строить его материально, так же, как и дух прекрасного сада должен быть во мне прежде, чем я смогу создать его фактически.

Позвольте людям достаточно пройти то паломничество в Пятое Королевство, и наш общественный строй и политическая экономия будут полностью переделаны. Таким образом мог бы быть заложен прочный фундамент, на котором можно построить справедливый и длительный мир между всеми странами. Сейчас этот мир не находится внутри нас, поэтому война - продолжится. Причина почему у нас есть войны, состоит в том, что эти войны - внутри нас.

Это была миссия Иисуса, когда он призывал снова и снова, но наиболее сильно - в Нагорной проповеди - привести людей в Царство Божие.

Эта цель должна была быть сначала достигнута в мыслях и чувствах человека. Поскольку, как преподавал Иисус, Царство Божие - внутри нас. Позвольте достаточно большому числу людей достигнуть понимания Царства внутри себя - и новый общественный строй, который это подразумевает, возникнет естественно, поскольку как день идет вслед восходящему солнцу. Это Иисус преподавал людям в молитве:

"Ваше Царство придет; ваша воля будет властвовать на земле, как это есть на небесах."

Позвольте этой молитве быть полностью отвеченной, и у людей будет свое решение тех проблем, которые досаждают им сегодня. Когда они войдут в Пятое Королевство, люди найдут спасение от незнания, бедности и страдания, и - спасение от войны.

Иоанн говорит в Откровениях XXI:

"И услышал я громкий голос с неба, говорящий: се, скиния Бога с человеками, и Он будет обитать с ними; они будут Его народом, и Сам Бог с ними будет Богом их.

И отрет Бог всякую слезу с очей их, и смерти не будет уже; ни плача, ни вопля, ни болезни уже не будет, ибо прежнее прошло.

Это снова, как мне кажется, описывается Пятое Царство, которое было целью Иисуса для жизни здесь и сейчас. Мы не достигли этой цели, потому что наше религиозное обучение было только абстрактным и теоретическим. Это привело нас в никуда. Я хотел бы принадлежать движению, которое будет выражать, и преподавать практикой, а не одним только напутствием, принцип, "Смотри сначала на Царство Божие и на его справедливость..." Это означает - искать королевство, в котором люди живут с Богом и Он живет в них. Это когда нет войны, бедности и болезни. То, в чем нуждается этот беспокойный и безумный мир, я уверен - это движение, которое учило бы людей день за днём, как жить так, чтобы было хорошо и было счастье; преподавать им безумие и бесполезность болезни; безумие и бесполезность безработицы и депрессии в том веке, когда от каждого человека необходима максимальная продуктивность, чтобы накормить голодные народы земли и предоставить им блага цивилизации. Такое движение должно рассказать людям, почему хотя в течение последних 150 лет они увеличили свою скорость передвижения с 4 миль до 400 миль в час, они вообще не прогрессировали в жизненно важном искусстве сосуществования и совместного проживания в их мире.

Это была бы радость - принадлежать порядку, который будет преподавать эти вещи, которых так жаждет мир - просто, практикуя их самостоятельно. Уже пора, чтобы люди поняли, что их главный результат и цель - это не прибыль или дивиденды. Они должны установить более высокую цель, духовного человека.

Если человечество в чем-нибудь нуждается, так это в движении, которое будет преподавать всем людям путь к Пятому Королевству. Это будет нелегко, понимая, что массы людей поражены ленивыми умами, жаждущими лишь развлечения. Люди хотят путешествовать, ходить на выставки картин, слушать радио или читать комикс - что-угодно, чтобы убежать от действительности.

Я говорю, что то, в чем люди нуждаются прежде всего остального - это контакт с реальностью. Это - наше дело и наша обязанность - искать правду, узнавать ее и применять ее к решению сегодняшних проблем, искать и открывать новые, более широкие аллеи жизни, которые приведут нас к Пятому Царству.

ПРАВДА - РАСПАД ЦИВИЛИЗАЦИИ

В этом мире есть много странных вещей. Во всех наших больших городах есть много прекрасных церквей. Миллионы посетителей церкви слушают обсуждения священных писаний. При этом, в то же самое время, заявление известных авторов, что священные писания, как доказательства чего бы то ни было, давно вышли из моды - было для меня как удар молнии.

Когда я думаю о той массе времени и денег, которые тратятся в церковном мире на обучение и обсуждение того, у чего нет никакой ценности, это кажется мне невероятным, но все же, когда я сижу в спокойствии последних часов ночных раздумий, я убеждаюсь в том, что то, что этот автор сказал мне - правильно. И все же, в своем собственном сознании, я убежден, что нет большей правды, чем та, которую я нашел в Священных писаниях Библии, но посетитель церкви утверждает, что у этого учения в Библии нет вообще никакой ценности, а когда используется церковная интерпретация, то ее ценность разрушается - ничто конкретно не доказывается.

Иисус был замучен и распят, потому что он говорил правду. Другие учителя Библии были казнены, потому что они говорили правду. Никогда в истории человечества не было никого, кто преподавал бы эту правду и остался цел; то есть - никто из заметных людей. Поскольку я сам стою на обочине и наблюдаю за манипуляциями власть имущих, которые не будут играть в открытую, когда это учение Библии будет пытаться кем-то воплотиться в жизнь. Эти учения в священных писаниях относятся к нашей повседневной жизни: политически, экономически, духовно, физически, мысленно и как-угодно иначе. Иисус, Амос и многие другие, которые преподавали правду учения Библии, были казнены. Эти Священные писания учат, что то, что мы имеем, мы должны получить собственным трудом. И никто не должен сеять, чтобы другой ел. И это никто не должен платить арендную плату. Люди будут жить на своем собственном винограднике, и есть плоды с него. Они не должны строить, чтобы другой жил. Дни моих людей должны быть как дни деревьев. Даже в возрасте ста лет они все равно будут как в детстве, период зрелости будет длиться столь же долго, как у деревьев.

Эти учителя, как мы узнаем из Библии, преподавали вышеупомянутые Священные писания. Они не ограничивали их применение экономикой, и все, что человек только может себе пожелать, он будет иметь. Нет никакого предела желаниям человека, когда он повинуется естественному закону. И он должен иметь то, что он хочет.

Этот автор, который сказал мне, что Священные писания как доказательство давно вышли из моды, он прав только потому, что Священное писание трактовалось извращено - так, чтобы оно не вмешивалось в политический и экономический строй - мир спекуляций, мир финансов.

Наша Библия учит, что нет никакого предела возможностям человека, когда повинуются естественному закону. Законы математики не представляют никакой ценности, когда в такие законы мы трактуем так, что дважды два - пять. Математика не имеет большей ценности, чем христианская экономика, если ее не придерживаться. Христианская экономика - экономика Иисуса - не представляет ценности только потому, что она никогда не применялась. Конечно, они вышли из моды. По этой причине и "Золотое правило Иисуса" не представляет никакой ценности. Это похоже на 100.00 долларов - у них никакой ценности, если их не использовать.

Наш христианский мир, и золотое правило Иисуса, и все законы и учения нашей Библии не представляют ценности, потому что они не используются. Естественно, авторы говорят мне, что мои трактовки Библии также не представляют ценности, потому что они давно вышли из

моды и ничего не доказывают. Но это эквивалентно высказыванию, что у наших церквей и их практик и учений тоже нет никакой ценности, потому что они ничего не доказывают, потому что наши прихожане не практикуют эти учения. Эти учения Иисуса должны быть сравнимы с деньгами, хранимыми в сейфе и по этому не представляющими ценности, потому что они не находятся в использовании.

Мы можем сравнить наши законы здоровья с религиозными законами или с деньгами скупца, обесцененными, потому что они не используются. Когда законы здоровья практикуются и выполняются - не может быть никакой болезни. У болезней, которые нападают на нас, нет силы, когда повинуются законам здоровья. Сорняки и трава не могут разрушить наш урожай, когда о почве должным образом заботятся. Также и насекомые не будут нападать, если почва не обедневшая. Также и ни одна болезнь не будет нападать, когда наше тело будет хорошо питаться и за ним будет правильный уход. Проблема в том, что наши люди - выпускники наших лучших учреждений, не информируются по поводу образа жизни. Наши болезни и наши войны происходят из-за извращенных и злоупотребленных законов, которые, как предполагается, должны предотвращать дисгармонию, если им повиноваться. Граждане наших наций принимают болезнь и войну из-за отсутствия знания или информации. У нас есть бесконечное множество случаев микоза, или рака потому, что мы не повиновались закону, управляющему здоровьем или профилактикой болезней. Человечество еще не узнало, что нам даны все силы, чтобы управлять и иметь власть.

Через мой опыт дантиста, изучающего человеческий рот, причины распада зубов, причины расшатывания и выпадения зубов без какого-либо влияния я понял причины болезни, которые разрушают жизнь. Независимо от того, что это за болезнь, мы создаем ее сами. У самой по себе у нее нет никакой силы. Почти каждая вещь об этом предмете, которую нам преподавали в прошлом, является неправильной.

Когда естественные законы выполняются, болезни больше не будет. Проведя свою жизнь у стоматологического кресла и наблюдая почти половину столетия причины распада зубов и, случайно, вообще причины любой болезни, у меня не осталось сомнений, что это происходит из-за еды, которую мы едим.

Это открытие было основано на молоке от коров, питающихся природной едой, неизменной из ее естественного состояния. За все время моих наблюдений, если бы то молоко, которое использовалось, было бы пастеризовано, Херефорд никогда не получил бы звание "Города без зубной боли." Потому что это доказанный факт, что пастеризация разрушает и дезорганизует достаточно большую часть питательной ценности молока, что создает слабые и больные тела.

Конечно, Херефорд - это город без плохих зубов для каждого ребенка, который использовал много непастеризованного молока. Мало того, это относится не только к Херефорду, но и ко всем областям, где еда не была обедневшей, причем не только молоко, но и другие продукты.

Некоторые из наших виднейших авторитетов в медицине сформировали заключение, что сокращение наших инфекционных болезней происходит из-за увеличения потребления свежих фруктов и овощей, которые помогают в разрушении бактерий, создающих болезни. Это - новые доказательства моего утверждения, что здоровый человек не подвергается болезни. Я нахожусь в полной гармонии с доктором Роялом Ли (Dr. Royal Lee), когда он говорит, что пастеризованное молоко - дорого, по любой цене.

Цель органического озеленения состоит в том, чтобы вернуть почве сада, недостающие, разрушенные элементы. У растений есть сила - извлечь из земли те элементы, из которых делается наше тело. И когда эти элементы в тело поставляются, оно не может развить то, что мы называем "болезнью". Болезнь - это просто дефицит этих элементов. Эти болезни - это только предупреждения Бога, говорящие нам, что мы были не в состоянии дать телу эти ценности. Они не могут поддерживать наши тела в здравии, когда они не находятся в нашей

пище. Также, эти ценные элементы не могут предотвратить болезнь, если они были рафинированы, изменены или подвергнуты нагреванию. Когда у нас есть все эти ценные вещества, мы неуязвимы к болезни. Мы не справились с задачей быть последователями Бога, поскольку мы не были в состоянии сохранить наши тела неуязвимыми. Мы не можем поддерживать этот иммунитет, когда мы поставляем телу обычную еду, когда мы это делаем, мы - атеисты, и сами даже этого не знаем.

Естественно наши болезни являются неизлечимыми, если мы продолжаем есть продукты, очищенные и измененные из их природного состояния. Болезнь не может продолжаться, когда тело питают иммунизирующие продукты.

Цель клубов садоводов - проследить, чтобы наши почвы не были обеднены, и чтобы, когда будут выращиваться цветы и продукты, не развилась никакая болезнь - ни на растении, ни в человеке, который ест это растение.

В течение моих более поздних лет, большая часть времени была потрачена на чтение, изучение и запись линии человеческого поведения. То, что я наблюдал и записал, было, главным образом, о поведении американцев. У меня была тяга и желание, по крайней мере, провести достаточно времени в других странах, чтобы сделать сравнение.

Стоя на обочине и наблюдая за процессами, кажется, что Америка не могла потерпеть неудачу, даже если кто-то это и планировал как главную задачу. Эта страна сравнительно молодая, и все же, наша почва - исчерпана. И за той жизни, что осталась в нашей почве, очень немногая ее часть достигает нашего обеденного стола. Отчет гласит, что лучшая часть наших молодых мужчин, 50 % или около этого, были отклонены как негодные к военной обязанности. В последнем опубликованном отчете говорилось о том, что среди наших людей - 99 % дефективных.

Истощение нашей почвы, очистка и нагревание нашей еды делают ее слишком обедненной, чтобы поддержать силы наших военнообязанных бойцов. Наша борьба должна будет вестись без солдат, если не будет изменений питания. Всем управляют финансы, что ведет к войне и распаду цивилизации.

Этот вид страны поддерживается нашими так называемыми "последователями Иисуса", который говорил, что когда нас бьют по одной щеке, нужно подставить вторую.

По всей вселенной и везде, где ходит человек, есть законы, с которыми нужно считаться. У сезонов каждый год - у зимы, у весны, у лета и осени - есть их законы, которым мы должны повиноваться. С законами тяготения и полетом самолета нужно считаться. И в течении жизни человека есть законы, хотя и гибкие, но которые должны исполняться.

Когда мы повинемся этим законам, есть гармония. 70 лет жизни, которые были выделены для человека несколько столетий назад, по моему опыту - это не предел жизни, когда повинуются законам. Когда этих законов придерживаются, жизнь становится более красивой с течением лет. Боли, беды, ревматизм...когда этим законам повинуются, никаких расстройств нет. Нам преподавали, и это правда, что будем пожинать то, что посеем, но кажется, что мы никогда не отмечали этот закон в наших умах. Мы еще не знаем, что наши боли и беды, полиомиелит, рак, сердечная недостаточность и сильный насморк создаются нами сами - это жатва нашего сеяния. Ревматизм не может развиваться, когда кровоток чист. Когда еда будет правильная, кровоток всегда будет чист. Нужен чистый, здоровый кровоток, чтобы поддержать счастливое существование.

Наши умы и наши нравы питаются так же, как и наш зуб, или почка. Когда мозг и нервы питаются не хорошо, проступками нельзя управлять.

Также нельзя предотвратить того, что мы называем "болезнью", когда еда недостаточна. А еда не может быть хорошей, когда почва - бедная. Людей лежат в больницах, истощенные...если бы еда была правильная, они никогда бы не попали в больницу. Если еда, подаваемая в больнице, будет правильной, то пациент выздоровеет и уйдет домой.

Я не говорю наугад - все это было испытано пережито на моем собственном теле. Когда в течение многих лет я становился все более слабым, пока все не ждали каждый день услышать, что я наконец умер. Так получилось, что один больной человек попросил, чтобы я пошел с нею в офис доктора Гарри Брауна. Пока я там был, я попросил, чтобы Гарри осмотрел меня. В течение нескольких минут он сказал мне, что у меня плохая толстая кишка, и что у меня также может не хватить жизненных сил, чтобы очистить кишечник, но если я изменю свое питание, и "возьму себя в руки", я - выздоровею. Это было 27 лет назад. Теперь мне 84 года, и единственный способ, с помощью которого я могу увидеть, что стал немного старше - это поискать календарь. Когда Закону повинуются, возможно абсолютно все. Когда (как правило) человек болен - он сам виноват. Мы были помещены в этот мир, чтобы "выбрать, кому мы будем служить."

Естественный Закон - это Бог в действии. Когда человечество живет в гармонии с этим законом, это означает конец бед и нарушений - больше болезней нет. Человек был создан после того, как были созданы все другие вещи. Ему дали силу управлять, иметь власть, выбирать - кого, или чего он может желать. Добрая воля, ненависть, здоровье, болезнь или войны - любое из этих явлений может быть выбрано и он воплотится в жизнь. У них самих нет внутренней силы - ими должен оперировать человек.

То, что нам преподавали, и то, что мы практиковали - должно быть устранено. Я говорю это, потому что результаты ведь не те, которых мы ожидали. Когда вещь или метод не работают, здравый смысл подсказывает - отбрось это. И не важно чего это касается - политики, экономики или привычек питания. Они все нас подвели, не справились с задачей. Только дурак будет идти по встречной полосе движения.

Наши методы и идеи жизни оказались фарсом. Нарушения, боли и беды нарушили движение. Мы достигли того этапа в жизни, когда трудно достать еду, содержащую в себе ценные вещества, которые создают прекрасное здоровье. Как пример одного изделия - хлеб - главный носитель питательных ценностей. Мы достигли того этапа, когда хлеб больше не "суть жизни", но - средство создания болезни и смерти, потому что он слишком переработан. Если питаться исключительно нашим популярным белым хлебом, то у него всегда получится убить человека даже быстрее, чем в теле сможет появиться серьезная болезнь. Но белый человек не использует исключительно белый хлеб, поэтому он живет с болезнью. Многие из этих болезней становятся неизлечимыми, потому что от еды, которые производят болезнь, человек так и не отказывается.

Нам в последние годы рассказывают о "целой" пшенице, но такая ли она? Большая ее часть была загрязнена химикалиями, чтобы сделать ее более белой и пушистой и предотвратить опревание, пока она будет лежать на полке.

В наши дни самый безопасный способ поддержать здоровье и жизненную силу состоит в том, чтобы обеспечить себе свою собственную мукомольню, или использовать жернова, если они есть у друзей. Но есть способ обеспечить себе пшеницу, которая не была обработана химически, а в последнее время - можно купить себе отдельные жернова. Любой заинтересованный может связаться с Lee Engineering Company, Милуоки, Висконсин. У меня есть один жернов этого завода, а также еще один - более дешевый. Один размалывает мелко, другой - более грубо, для получения овсянки, где я использую каждое зерно. Я снабжаю этим несколько своих друзей.

Каждая семья должна обладать своим собственным жерновом. Дилеры-оптовики в сообществе должны держать пшеницу под рукой для розничного распределения, и они будут это делать, если люди, которые хотят хорошую, качественную еду, будут поддерживать связи с дилером.

Есть способ иметь то, что хочет любой человек. Нас убеждают сделать наш собственный выбор. Надежда или желание должны быть поддержаны конкретным действием. Мы сами

создаем бедную почву, мы сами создаем денатурированные и рафинированные продукты, что приводит к плохому здоровью и болезни. Но мы были по сюда, чтобы управлять. Если мы не хотим то, что мы имеем, мы должны избавиться от этого. Я отказался от своего плохого здоровья, Вы можете избавиться от Вашего. Если Вы не знаете как - есть способ узнать.

Это лозунг "Город без зубной боли" меня печалит. Он был открыт, потому что я нашел здесь столь мало случаев кариеса, но ведь это относится ко всем болезням. Нет никаких болезней, кроме тех, которые мы создаем сами. Родители, когда они давали сырое молоко своим детям, они не знали, что это молоко предотвратит кариес. Когда у человека есть артрит, полиомиелит или что-угодно - кто-то ведь это создал. При этих нарушениях, или счастливых случайностях любой природы, кто-то - создатель. Но плохая еда, или довольно бесполезная еда, не всегда является полностью всей причиной болезни - но она же ее не предотвратила! Большинство наших продуктов должно быть устранено, потому что в них нет никаких сил, поддерживающих иммунитет. Сырое молоко - это не единственная еда в Херефордской области, которая предотвратила зубной кариес, или предотвратила бы любую другую болезнь. Причиной почему я это обнаружил, послужил доктор К. А. Pierle, Ph. D. -он дал мне намек. Сырое молоко, является единственной едой, используемой круглогодично, поэтому я и уделил свое внимание молоку. Нагретое молоко является особенно мертвым молоком, оно не будет предотвращать болезни.

Вся хорошая еда должна содержать в себе много иммунизирующей ценности. Но наши популярные сегодня продукты были очищены, фальсифицированы и нагреты до такой степени, что их сила позитивно влиять на иммунитет была разрушена. Это открыло ворота, ведущие на кладбище.

ПРИМЕЧАНИЕ:

На следующих страницах находятся фотографии восьми граждан Херефорда, которые жили здесь большую часть своей жизни, и, как демонстрируют сопровождающие фотографии их рта, дожили до среднего возраста и старше с прекрасными зубами.

Все люди в этой группе, за исключением одного, с детства пили много молока. Большинство из них любит пахту и пьет ее в больших количествах. Все пьют молоко сырым. Оно производится на богатой минералами траве и корме округа Дэф-Смит.

Практически все эти люди регулярно едят свежие, выращенные дома овощи, и едят сырые овощи и фрукты целиком. Большинство из них ест мясо или очень экономно, или умеренно. Почти все едят белый хлеб из муки. Таким образом, они теряют самые ценные строящие тело минералы, которые, по результатам спектрографического анализа, содержит наша местная пшеница. Но в качестве возмещения они получают недостающие минералы их сырого молока. Все они едят очень мало сахара, леденцов и других сладостей.

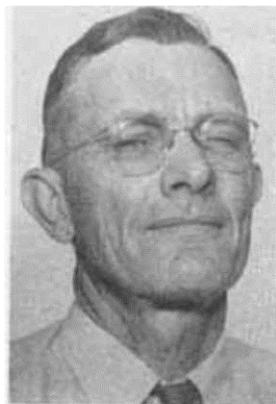
Моя теория - которую, я верю, диетические предпочтения этих людей подтверждают - заключается в том, что если бы люди выращивали свою пищу в абсолютно плодородной почве, какая имеется в округе Дэф-Смит, и ели бы эту пищу сырой, то у них не было бы никакого распада зубов и болезни бы почти отсутствовали. Причина, почему молоко настолько эффективно в предотвращении разрушения зуба, состоит в том, что оно потребляется сырым. Люди предпочитают приготовленную еду, потому что они приучили себя любить ее, а не потому что приготовленная еда - лучше. Если они настроят свое сознание, люди могут научиться любить кушать большую часть своей пищи в сыром виде. Тогда они жили бы дольше, и сохранили бы свои зубы здоровыми до старости.

Херефорд, Техас. Сентябрь 1951 года.

ИЗДАТЕЛЮ:

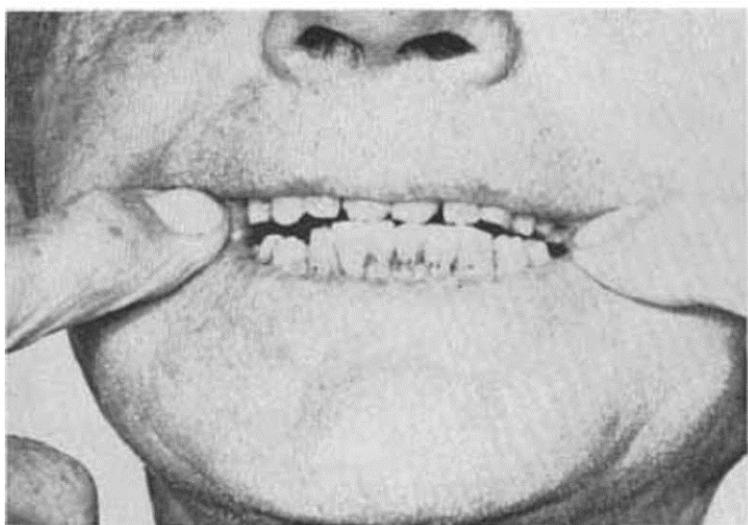
Мы, нижеподписавшийся, дали наше согласие доктору Джорджа В. Херда на то, что наши фотографии и сопровождающие фотографии наших ртов, будут напечатаны в его книге.

Искренне Ваши,
(Signed) Mrs. Sallie Morris Carter (Signed) John Jacobsen (Signed) Charles Hodges (Signed) Mrs. Margaret D. Young (Signed) Lee R. Conklin (Signed) Louie LeGrand (Signed) Miles Roberson (Signed) Troys Carmichael



ЛИ КОНКЛИН

Г-н Конклин, 54 года, жил в Херефорде с того времени, как ему исполнилось 9 лет. Он потребляет среднее количество мяса, но в значительной степени питается свежими овощами из домашнего сада. Ему нравятся все виды сырых овощей и все виды сырых фруктов. Он пьет больше среднего количества молока - и сырого, и сладкого, и в виде пахты. В детстве он пил много молока. Он любит конфеты, но ест их очень мало. Он не использует зубную щетку.



ЧАРЛЬЗ ХОДЖС

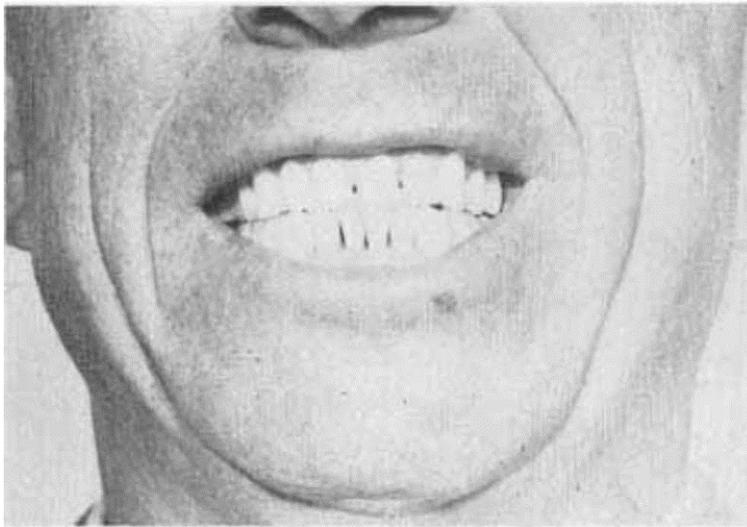
Уроженец Техаса, г-н Ходжс, 78 лет, жил в Херефорде в течение 53 лет. Он никогда не был на диете, но ел мясо только умеренно. Главным образом, он жил на свежих овощах из домашнего сада, ему нравятся все виды сырых овощей. Г-н Ходжс регулярно пьет сладкое молоко в больших количествах. Он любит пахту и пил много ее в молодости. Он никогда не использовал зубную щетку и пасту.



МИЛИ РОБЕРСОН

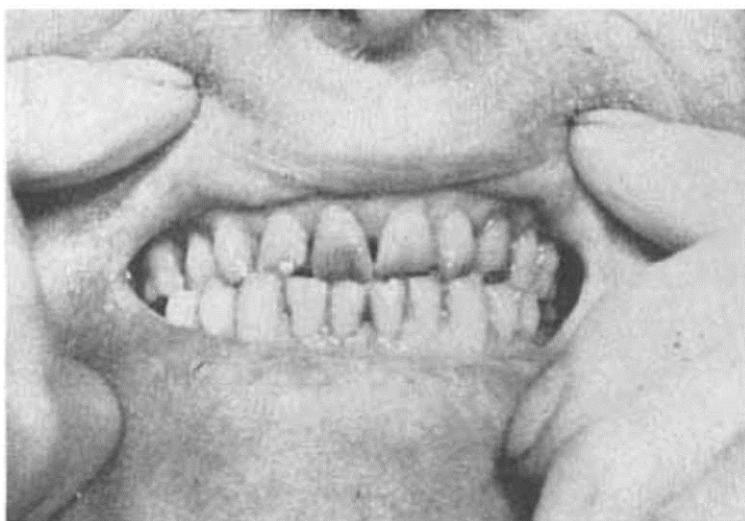
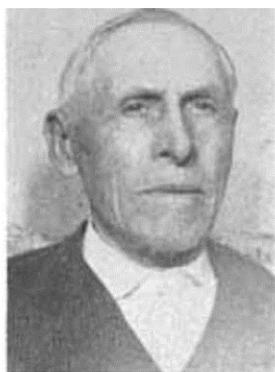
Родившийся в Клебурне, г-н Роберсон жил в Херефорде в течение 50 из его 56 лет. Он никогда не был на диете. Он умеренно ел мясо; но свежие местные овощи ел свободно - как

сырыми, так и приготовленными. Он пьет много сырого сладкого молока и пахты. Когда он был ребенком, ему давали столько молока, сколько он хотел. Г-н Робертсон использует зубную щетку один раз в день, но без зубной пасты.



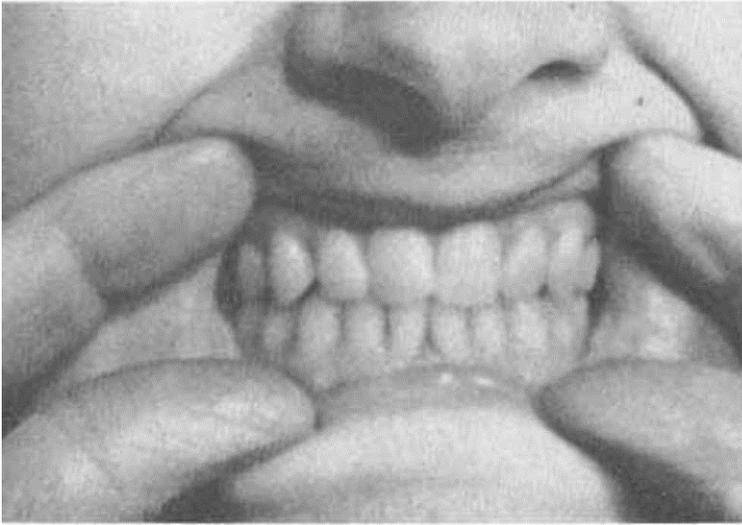
В. ТРОЙС КАРМАЙКЛ

Уроженец Оклахомы, г-н Кармайкл, 39 лет, жил в Херефорде в течение 26 лет. Многие годы он питался значительным количеством приготовленного мяса, белого и кукурузного хлеба и вареных овощей. Ему не нравятся ни сырые овощи, ни молоко. Это отвращение тянется с самого раннего детства. С другой стороны, у него нет пристрастия к сладкому, он безразличен к тортам, сиропам, пирогам и т.п.. Несмотря на его опрометчивую диету, г-н Кармайкл наслаждался хорошим здоровьем; но как штраф за его чрезмерное потребление мяса, он имеет шанс потерять свои прекрасные зубы от пиорреи.



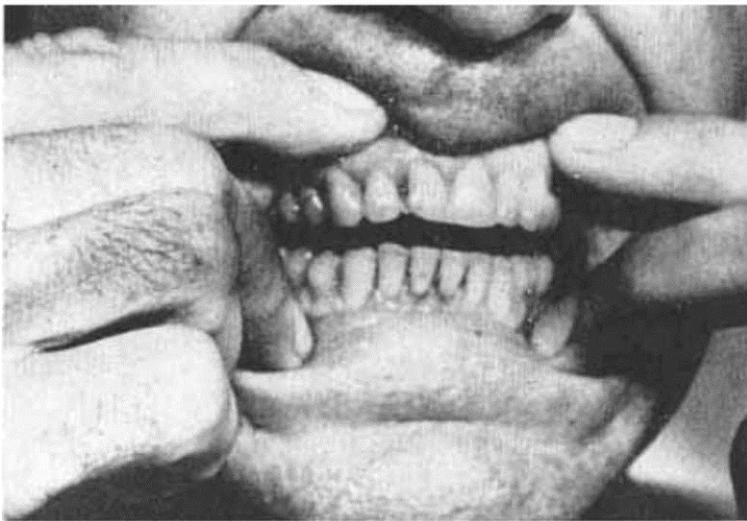
ДЖОН ДЖЭЙКОБСЕН

Родившийся в Дании 79 лет назад, г-н Джэйкобсен приехал в Херефорд 48 лет назад. Он ест очень мало мяса, избегает конфет и очищенных продуктов всех видов. Он любит целый белый хлеб; немного ест кукурузный хлеб со свежими овощами из сада, и немного сырого салата каждый день. Со своей едой он обычно пьет молоко. В ранней молодости и в течение многих лет, он пил много сладкого молока. У г-на Джэйкобсена три зуба запломбировано еще в то время, когда он в молодости жил в Дании.



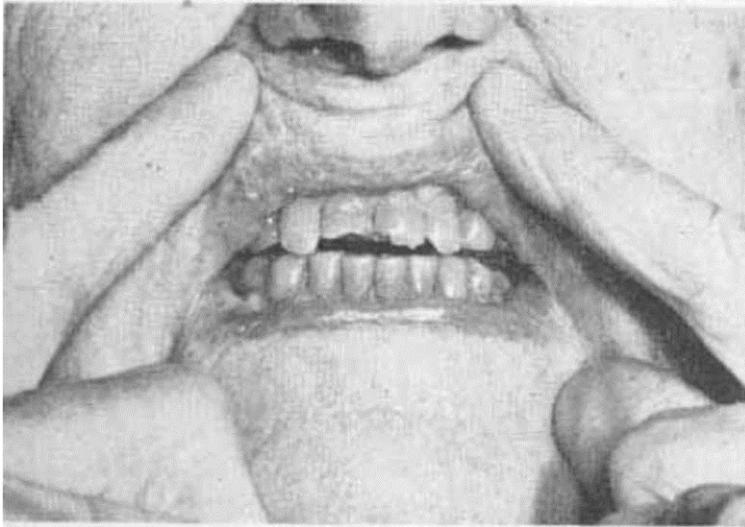
МАРГАРЕТ Д. ЯНГ

Родившийся и выросшая около Гейнсвилля, г-жа Янг, 40 лет, жила в Херефорде в течение 23 лет. Ее хорошо уравновешенная диета - это две маленьких порции мяса день, с большим количеством овощей из домашнего сада, иногда - с сырой морковью, сельдереем и помидорами, с большим количеством сырого молока. У нее прекрасные зубы. Г-жа Янг также любит пахту. У в детстве было много молока. Ее муж, тяжелый едок мяса, который не пьет молока, потерял почти все зубы.



ЛУИ ЛЕГРАН

Урожденный техасец, г-н Легрэнд жил в Херефорде в течение 47 из его 50 лет. Он никогда не был на диете, но ест мясо только два или три раза в неделю. По большей части, он существует на свежих овощах из домашнего сада, и каждый день ест щедрую порцию сырого салата. Он потребляет много сырых фруктов. Он любит пахту и пьет ее с пищей. Он ест немного сладостей. Г-н Легрэнд чистит зубы один раз в день с использованием пасты.



Г-ЖА САЛЛИ МОРРИС КАРТЕР

Родилась в Техасе 83 года назад, в тот же день, как и автор этой книги. Г-жа Картер живет в Херефорде уже 39 лет. Она наслаждалась хорошим здоровьем всю ее жизнь; никогда не имел тяжелых болезней, и не обращала внимания на диету. Ребенком у нее было много сырого сладкого молока; но теперь она предпочитает пахту и пьет ее много. Она ест мясо экономно; любит кукурузный хлеб со свежими овощами - сырыми и приготовленными, но из домашнего сада. Она ест очень немного конфет. Г-жа Картер никогда не использовала зубную щетку.

ФИЛОСОФИЯ ДОКТОРА ХЕРДА

Популярные продукты, используемые сегодня, создают болезни.

Болезни, которые нас поражают, мы создали себе сами.

У человека есть сила выбора. Все, что он имеет - он выбрал сам.

Любой город может быть городом без зубной боли, если люди так захотят.

Дело человека - управлять и выбрать. Независимо от того, что с нами происходит, мы это выбрали - "верьте этому, или нет".