

Содержание

Предисловие от Роберта Мамиконяна, врача-стоматолога, к.м.н., главного врача клиник M.Arch.....	5
Предисловие.....	13
Введение	15
Глава 1. Зачем обращаться к мудрости примитивных народов	21
Глава 2. Прогрессирующий упадок современной цивилизации	26
Глава 3. Изолированные и осовремененные швейцарцы.....	45
Глава 4. Изолированные и осовремененные галы.....	71
Глава 5. Изолированные и осовремененные эскимосы.....	89
Глава 6. Примитивные и осовремененные индейцы Северной Америки	105
Глава 7. Изолированные и осовремененные меланезийцы	138
Глава 8. Изолированные и осовремененные полинезийцы.....	150
Глава 9. Изолированные и осовремененные африканские племена	165
Глава 10. Изолированные и осовремененные австралийские аборигены	203
Глава 11. Изолированные и осовремененные обитатели пролива Торреса.....	228
Глава 12. Изолированные и осовремененные новозеландские маори.....	242
Глава 13. Древние цивилизации Перу.....	255

Глава 14. Изолированные и осовремененные перуанские индейцы	282
Глава 15. Характеристики примитивного и современного рационов	298
Глава 16. Борьба примитивных народов с кариесом.....	331
Глава 17. Одна из причин физических деформаций.....	357
Глава 18. Внутриутробные деформации и болезни алиментарного происхождения	379
Глава 19. Физическое, умственное, моральное ухудшение.....	409
Глава 20. Истощение почвы, деградация растительной и животной жизни.....	444
Глава 21. Практическое приложение мудрости примитивных народов.....	459
Список источников	492
Список иллюстраций	498
Об авторе	506

**Предисловие от Роберта Мамиконяна,
врача-стоматолога, к.м.н.,
главного врача клиник M. Arch**

Знаете, когда издательство предложило мне написать предисловие к новому (как говорится, исправленному и дополненному) изданию труда доктора Прайса, я был вдохновлен и озадачен одновременно.

Вдохновлен. Очень. Ибо со дня моего знакомства с наследием доктора Прайса (это было в Мадриде в 2009 году) он стал для меня не бесспорным, но все же авторитетом. Во многом — примером для подражания. Главным образом примером того, как можно выйти за «традиционные», очерченные привычкой и инерцией, рамки своей профессии. И не только совершенствовать лечение последствий, оттачивать протоколы высверливания дырок, их заполнения пломбой и установок имплантов (что, безусловно, интересное, важное и благородное занятие), но и посмотреть на первопричины, задаться вопросом, как мы оказались в таком положении, когда кариес, недоразвитые челюсти и болезни десен стали пандемично распространены, а стоматологи превратились в анекдотичных персонажей, характеризующихся богатством? И неужели «раньше», в том рисунке в минорных тонах «черной легенды» мире прошлого, все ходили с черными огрызками вместо зубов, кровоточащими деснами и эпично смердели?

И доктор Прайс пошел по пути исследования тех популяций, которые на момент его жизни еще сохра-

няли традиционный быт. Прощальным костром догорели зарницы «большого XIX века» (по Хобсбауму, длящегося с 1789 по 1914 год), и даже в самые медвежьи углы мира проникал наглый и самоуверенный XX век, знающий, как точно надо. Век, в начале своего пути точно знающий, что за прогрессом всегда победа, и выдающий свои скромные плоды *полузнания* за истину в последней инстанции.

Но даже в такое время, когда умирал старый привычный мир, доктор Прайс смог найти популяции, чей образ жизни и — самое главное — образ питания еще радикально отличались от образа жизни, питания и качества продуктов «носителей прогресса» — индустриальной цивилизации. Цивилизации «зачем варить суп, если можно купить его в банке готовым» и цивилизации, где скоро начнется безумие подсчета калорий, стигматизация жира и холестерина (для массового читателя посоветую фильм «Сахар» и книгу «Не ешьте эту книгу»).

Результаты его сравнительного анализа дали ошеломляющий эффект. Про это вы прочитаете в книге. Там же вам откроется жуткая, хоть и закономерная, картина того, как десятки маленьких шагов по упрощению изготовления, консервации и потребления продуктов выковали (в соавторстве с другими аспектами сформированного к началу века образа жизни городской цивилизации) современного горожанина — тщедушного, болезненного, недоразвитого в челюстно-лицевой системе, хронически больного, постоянного посетителя медицинских кабинетов и аптек с регулярным потреблением десятков медикаментов. Да, с беспрецедентной продолжительностью жизни. Но с удивительно низким качеством здоровья и фертильности.

Тут можно вступить в полемику социально-политического плана о том, что «вы предлагаете лечиться ромашкой и лопухом» и если раньше было лучше, то

идите в деревню к бывшему русскому олигарху печь хлеб за 2000 рублей. Это, конечно, передегеривания. И мы, надеюсь [нет], не будем в это впадать. Для этого, благо, есть бездонный мир социальных сетей. Можно там заняться этим отрядным для многих досугом.

Однако вернусь к истории своего знакомства с открытиями доктора Прайса и их верификацией.

Именно вдохновившись его биографией и исследованиями, я сам совершил не одно путешествие в места относительно традиционно живущих популяций, чтобы подтвердить или опровергнуть правильность его посылов и выводов в реалиях XXI века. Это было сложнее, чем в начале XX века, ибо совсем традиционно питающихся популяций вне заповедных зон с ограниченным доступом для посторонних почти не осталось.

Однако даже в сравнении двух соседних популяций, где одна полностью перешла на современное промышленное питание, а другая сохранила некоторые элементы традиционного (в частности закваску теста, ферментацию продуктов, собственное производство молочных продуктов и готовку на животном жире), выводы доктора Прайса полностью подтвердились. С «осовремениванием» питания увеличивается кариесогенность, воспаление десен, недоразвитие челюстей.

И когда наблюдения в разных популяциях в мире, куда я смог доехать, подтвердили правоту доктора Прайса, я решил перенести эти выводы в свою ежедневную практику. Ведь практика — критерий истины. И лишь через нее, постоянную работу с пациентами в течение десятка лет, я увидел во всей полноте прозорливость и — я не побоюсь этого слова — гениальность доктора Прайса. Поэтому я пишу этот текст. Ибо все написанное проверил на себе, близких и в своей скромной практике.

Так Уэстон Прайс и его работа не просто обогатили меня как человека и доктора, но и дали вектор разви-

тия одной, а потом нескольких клиник, к созданию и работе которых я имел честь быть причастным. Благодаря этому мне удалось создать несколько команд настоящих профессионалов, которые не только работают со следствиями, но и дают пациентам вектор в самостоятельной работе по питанию и образу жизни в целом.

Это, конечно, сложно в рамках обычного стоматологического приема, поэтому почти каждый день мы просим пациентов, кто заинтересован в коренных изменениях в себе, ознакомиться с трудом доктора Прайса и рядом других книг. Чаще всего это делают ортодонты и детские врачи. Ибо, занимаясь исправлением прикуса и коррекцией роста челюсти, они понимают важность комплексного подхода к проблеме как никто другой.

Пожалуй, расскажу вам, что мы можем для себя вынести в качестве практических шагов для челюстно-лицевой системы. В работе доктора Прайса они показаны очень конкретно и выпукло. И это вполне реально, если найти в себе немного сил для самоорганизации и времени для осмысленной заготовки и приема пищи. И это оправдывает себя в будущем — вы сэкономите на стоматологическом (и не только) лечении. Это, в первую очередь, возвращение к тем традициям готовки, консервации и хранения продуктов, которые были ранее привычны для вашего региона проживания. Отказ, насколько это возможно, от высокообработанных продуктов. Для роста челюстей детей к этому добавляется отказ или по крайней мере минимизация пюрированной еды и введение в рацион продуктов, которые необходимо грызть и пережевывать. Все это подробнее и интереснее изложено в книге.

Однако вернусь к началу своего затянувшегося предисловия. Почему я был озадачен?

Наверное, потому что у труда доктора Прайса непростая судьба — ему совершенно не повезло с контекстом эпохи. Во время и после написания книги на-

стало непростое время, когда на фоне политических событий многие ее выводы могли и использовались не очень чисто. Это с одной стороны. Я не буду рассказывать вам историю 30-40-х годов. Я думаю, все в курсе.

С другой стороны, видя это, многие, начиная с 60-х, боялись ссылаться на такое, безусловно, ценное исследование — «как бы чего не вышло». И хотя выводы исследования далеки от постулатов белого супрематизма или расизма, но сама форма и стиль изложения, совершенно нормальные в 1939 году, в эпоху чувствительно-болезненной политкорректности могли быть восприняты превратно. И это основная причина, почему эта книга не стала абсолютным бестселлером и настольной для многих медицинских и околомедицинских профессий, а с 60-х годов снизилось и ее цитирование.

Кроме того, выводы исследования шли вразрез нарративам многомиллиардных индустрий пищевой промышленности, фастфуда и фармацевтического лобби, которые за вторую половину XX века (особенно начиная с тех же 60-х) завоевали право диктовать повестку и довели описанные доктором Прайсом тенденции физической деградации до современного ужасающего уровня. Поверьте, это не конспирология, а факт: в «цивилизованном мире» из-за изменений в питаниикратно увеличились заболевания, с ним связанные. Диабет, ожирение, кариес и даже СДВГ. Список можно продолжать до бесконечности. Так что я поставлю многозначительное многоточие и буду ждать вас на священной войне в социальных сетях.

А что же сейчас?

Сейчас, на втором десятке лет подъема интегративной медицины, превентивной медицины, медицины anti-age и нутрициологии как отдельного явления, многих «альтернативных» течений в медицине и массового медицинского нигилизма (в результате полной

дискредитации «официальной медицины» и ВОЗ, особенно после «пандемии», и нарушения монополии «дипломированных врачей» быть истиной в последней инстанции), на труд доктора Прайса обратили внимание. А еще развивается медицинская астрология, к чему данный труд также имеет опосредованное отношение. Это важно. Посему Уэстона Прайса можно назвать дедушкой или прадедушкой интегративной медицины, патриархом превентивной медицины и нутрициологии. Это я, конечно, несколько утрирую и иронизирую, однако частично это так.

Отрадно и немного иронично смотреть, как популярные прогрессивные врачи с многомиллионной аудиторией во время работы (которую они, естественно, выкладывают в социальные сети) с голливудскими звездами, миллионерами и политиками советуют им (за огромные деньги) те принципы питания, которые когда-то, сто лет назад, скромный стоматолог из Дакоты исследовал, сформулировал и описал.

Это хорошо. Это доказывает, что настоящие рукописи не горят и не забываются. Сейчас сослаться на труд доктора Прайса — хороший тон у прогрессивных или считающих себя таковыми врачей, нутрициологов и лидеров мнений. И это тоже замечательно. Мне, как человеку, который второй десяток лет не просто ссылается на него, но и делает его труд и выводы частью своей жизни и практики, это очень отрадно.

Не надеюсь, что все поймут, полюбят и будут практиковать данные методы, но наше дело сделано. Большое дело — качественно перевести, издать и по мере сил популяризировать. Послание, запечатанное в бутылке и выброшенное в океан книжных магазинов в энном количестве экземпляров.

Дело за вами. Читайте, пробуйте, проводите через критическое мышление и критерий практики. Мы также ввели некоторые уточнения и поправки с учетом

нашего времени и обстоятельств, но в любом случае это точно будет не напрасное чтение. Возможно — и я буду на это надеяться, — это даст вам толчок к большим изменениям. Для себя и окружающих.

Огромная благодарность всей команде издательства за то, что услышали мою просьбу и долго ждали этого предисловия, которое, безусловно, не получилось, но уж слишком много эмоций, дел и событий связано с Уэстоном Прайсом и его книгой, посему не судите строго.

Благодарю моих коллег, докторов Лейлу Албакову, Андрея Гребнева, Аркадия Гукасова и Рудольфа Манукяна, за советы, практику и радость понимания.