

## Правильное питание

Более 60 лет тому назад стоматолог из Кливленда по имени Вестон А. Прайс задался целью провести серию уникальных исследований, которые займут все его внимание и энергию в течение следующих десяти лет. Прайс, отличавшийся аналитическим складом ума и интересом к духовным вопросам, был обеспокоен состоянием полости рта своих пациентов. Практически всегда у взрослых пациентов обнаруживались тяжелые формы стоматологических заболеваний, которые зачастую сопровождались серьёзными расстройствами прочих систем организма такими, как артрит, остеопороз, диабет, проблемы с кишечником и хроническая усталость (в те времена ее называли неврастенией).

Однако наибольшее беспокойство у него вызывали молодые пациенты. По его наблюдениям, всё у большего количества детей встречались слишком близко посаженные, кривые зубы, а также явления, которые Прайс называл «лицевыми деформациями», а именно неправильный прикус, слишком узкое лицо, недоразвитость носа и скул, а также слишком узкие ноздри. Такие дети практически всегда страдали от одной или нескольких проблем, столь хорошо знакомых современным матерям, включая частые инфекционные заболевания, аллергию, анемию, астму, плохое зрение, проблемы с координацией движений, утомляемость и неадекватное поведение. Прайс не мог поверить, что Господь уготовал человечеству такое «вырождение». Напротив, он склонен был считать, что, по замыслу Творца, все люди должны быть физически совершенными, а дети должны расти, не болея.

Вопросы, которые задавал себе Прайс, породили уникальную идею. Он решил посетить различные изолированные уголки планеты, жители которых не контактировали с «цивилизованным миром», с тем чтобы изучить состояние здоровья и физического развития населяющих их людей. В ходе своих путешествий он посещал оторванные от внешнего мира деревни Швейцарии и открытые всем ветрам острова у шотландского побережья. Объектами его изучения стали живущие в традиционных для себя условиях эскимосы, индейские племена Канады и южной части Флориды, жители южно-тихоокеанского региона, австралийские аборигены, новозеландские маори, перуанские и амазонские индейцы, а также представители коренных африканских племен.

Эти исследования проводились в то время, когда еще существовали изолированные очаги проживания людей, не затронутые современными изобретениями; однако одно современное изобретение - фотоаппарат - позволило Прайсу навсегда запечатлеть тех людей, которых он изучал. Сделанные Прайсом фотографии, описания того, что он увидел, а также его удивительные выводы представлены в его книге «Питание и вырождение»; многие специалисты в области диетологии, которые последовали по стопам Прайса, считают эту книгу настоящим шедевром. Тем не менее этот клад мудрости наших предков практически не известен современным врачам и родителям.

«Питание и вырождение» - это книга, которая меняет взгляд прочитавших ее людей на окружающий мир. Невозможно смотреть на привлекательные изображения так называемых «туземцев», видеть их широкоскулые лица с правильными и благородными чертами и не понимать, что в развитии современных детей наблюдаются серьезные проблемы. В каждом изолированном регионе, который посетил Прайс, он находил племена или деревни, где практически для каждого жителя было характерно подлинное физическое совершенство. Зубы у этих людей болели редко, а проблемы слишком близко посаженных и кривых зубов - те самые проблемы, которые позволяют американским ортодонтам покупать себе яхты и дорогие дома на курортах, - полностью отсутствовали. Прайс снимал и снимал эти белозубые улыбки, при этом отмечая, что местные жители неизменно отличались бодростью и оптимизмом. Эти люди отличались «прекрасным физическим развитием» и практически полным отсутствием болезней даже в тех случаях, когда им приходилось жить в крайне тяжелых условиях.

Другим исследователям того периода также был известен тот факт, что «туземцы» зачастую отличались высоким уровнем физического совершенства, а также прекрасными, ровными белыми зубами. Общепринятое объяснение этого заключалось в том, что эти люди сохраняли «расовую чистоту», и что нежелательные изменения формы лица являлись результатом «смешения рас». Прайс считал эту теорию несостоятельной. В очень многих случаях изучаемые группы людей проживали в непосредственной близости от сходных с ними в расовом отношении групп, контактировавших с торговцами или миссионерами и отказавшихся от своего традиционного рациона питания в пользу продуктов, которые продавались во вновь открывавшихся магазинах: сахара, муки тонкого помола, консервов, пастеризованного молока и «выхолощенных» жиров и масел - то есть тех самых продуктов, которые Прайс называл «суррогатными продуктами современной коммерции».

Среди этих групп свирепствовали зубные болезни и инфекционные заболевания, а также наблюдались признаки вырождения. Для детей тех родителей, которые перешли на «цивилизованный» рацион питания, были характерны слишком близко посаженные и кривые зубы, узкие лица, деформации костных тканей, а также ослабленный иммунитет. Прайс пришел к выводу о том, что расовый фактор не имеет к этим изменениям никакого отношения. Он отметил, что признаки физического вырождения наблюдаются у детей местных жителей, перешедших на «рацион питания белого человека», тогда как дети в смешанных семьях, родители которых употребляли традиционную пищу, имели широкоскулые, привлекательные лица и ровные зубы.

Продукты питания здоровых «туземцев», которых изучал Прайс, были весьма многообразны. Жители швейцарской деревни, с которой Прайс начал свои исследования, потребляли высокопитательные молочные продукты, а именно непастеризованное молоко, масло, сливки и сыр; кроме того, они ели ржаной хлеб, иногда мясо, супы на костном бульоне, а также те немногие овощи, которые они успевали вырастить в течение недолгих летних месяцев. Дети в этой деревне никогда не чистили зубы (их зубы были покрыты зеленой слизью), однако Прайс обнаружил признаки кариеса лишь у одного процента обследованных им детей. Когда погода заставляла доктора Прайса и его жену надевать теплые шерстяные пальто, эти дети бегали по холодным ручьям босиком; тем не менее они почти не болели, а в деревне не было зафиксировано ни одного случая туберкулеза.

Отличавшиеся крепким здоровьем галльские рыбаки, которые жили на островах у

побережья Шотландии, молочных продуктов не употребляли. В основном они питались рыбой, а также овсяной кашей и блинчиками из овсяной муки. Рыбьи головы, фаршированные овсяной кашей и печенью рыб, являлись традиционным блюдом, которое считалось исключительно важным для питания детей. Рацион питания эскимосов, состоявший в основном из рыбы, икры и морского зверя, включая тюлений жир, позволяли эскимосским матерям производить на свет многочисленное здоровое потомство, не страдая ни кариесом, ни другими заболеваниями.

Занимавшиеся охотой и собирательством и отличавшиеся крепкой мускулатурой индейцы, которые жили в Канаде, Флориде, в бассейне Амазонки, а также в Австралии и Африке, питались мясом диких животных, и особенно теми их частями, которыми их «цивилизованные» собратья, как правило, пренебрегают (субпродуктами, железами, кровью, костным мозгом и в особенности надпочечниками), а также разнообразными злаками, корнеплодами, овощами и фруктами. Африканцы-скотоводы (например, из племени масаи) вообще не употребляли растительных продуктов, питаясь лишь мясом, кровью и молоком.

Жители островов, расположенных в южной части Тихого океана, и новозеландские маори употребляли различные морепродукты: рыбу, акулье мясо, осьминогов, моллюсков, морских червей, а также свиное мясо и сало и различные виды растительной пищи, включая кокосы, маниоку и фрукты. Эти люди - включая даже индейские племена, жившие высоко в Андах, - использовали любую возможность для того, чтобы включить в свой рацион морепродукты. Они высоко ценили рыбную икру, которая в сушеном виде употреблялась в пищу в самых отдаленных андских деревнях. Еще одним распространенным видом пищи во всех регионах, за исключением Арктики, являлись насекомые.

Независимо от расовой принадлежности и климатических условий человек может быть здоровым лишь в том случае, если основу его рациона составляют не новомодные «деликатесы», приготовленные с применением рафинированного сахара, высокоочищенной муки, а также прогорклых и химически видоизмененных растительных масел, а цельные натуральные продукты: мясо с содержащимся в нем жиром, мясные субпродукты, цельные молочные продукты, рыба, насекомые, злаки, корнеплоды, овощи и фрукты.

Фотографии доктора Вестона Прайса иллюстрируют разницу между строением лица людей, питающихся традиционными для себя продуктами, и людей, родители которых перешли на «цивилизованный» рацион, состоящий из выхолощенных полуфабрикатов. У девочки-«туземки» из племени семинолов (слева) и у мальчика с острова Самоа (третий снимок слева) широкоскулые, привлекательные лица с нормальными зубными рядами. У «осовремененной» семинольской девочки (второй снимок слева) и у самоанского мальчика (правый снимок) родители которых отказались от традиционных продуктов питания, - узкие лица, слишком близко посаженные зубы и ослабленный иммунитет. Прайс увозил образцы местных блюд с собой в Кливленд и изучал их в своей лаборатории. Он обнаружил, что рацион питания местных жителей содержал, по меньшей мере, в четыре раза больше минеральных веществ и водорастворимых витаминов - витамина С и витаминов группы В - по сравнению с рационом питания американцев того времени. Если бы Прайс проводил бы свои исследования сегодня, он, вне всякого сомнения, выявил бы ещё большую разницу по причине истощения наших почв индустриальными методами ведения сельского хозяйства. Кроме того, приемы, при

помощи которых местные жители готовили блюда из злаков и корнеплодов, способствовали увеличению содержания в них витаминов и повышению усвояемости минеральных веществ; эти приемы включали в себя вымачивание, сбраживание, проращивание и применение дрожжевой закваски.

Настоящий сюрприз ожидал Прайса тогда, когда он обратил свое внимание на жирорастворимые витамины. Рацион питания здоровых туземцев содержал, по меньшей мере, в 10 раз больше витаминов А и D, чем рацион питания американцев того времени! Эти витамины содержатся исключительно в животных жирах: сливочном масле, свином сале, яичных желтках, рыбьем жире, а также в продуктах, мембраны клеток которых содержат большое количество жиров, включая печень и другие субпродукты, рыбную икру и моллюсков.

Прайс называл жирорастворимые витамины «катализаторами» или «активаторами», от которых зависит усвоение других питательных веществ белков, минеральных веществ и витаминов. Иными словами, без питательных ингредиентов, содержащихся в животных жирах, все другие питательные вещества, как правило, не усваиваются.

Кроме того, Прайс обнаружил еще один жирорастворимый витамин, который является еще более мощным катализатором усвоения питательных веществ по сравнению с витаминами А и D. Он назвал его «активатором икс». В рационе всех здоровых групп, которые изучал Прайс, присутствовал «фактор икс». Он содержался в некоторых особых продуктах питания, которые эти люди считали священными, включая жир печени трески, рыбную икру, мясные субпродукты и ярко-желтое сливочное масло, получаемое весной и осенью из молока коров, которые питаются зеленой быстрорастущей травой. После таяния снегов, когда коровы выходили на богатые пастбища, расположенные выше деревни, швейцарцы ставили миску с таким маслом на церковный алтарь и зажигали в ней фитиль. Туземцы племени масаи сжигали пожелтевшую траву на полях, с тем чтобы для питания их коров могла вырасти новая трава. Люди, занимавшиеся охотой и собирательством, всегда ели мясо различных внутренних органов тех диких животных, которые становились их добычей; часто они употребляли это мясо в сыром виде. Многие африканские племена даже считали печень священной. Эскимосы и многие индейские племена очень ценили рыбную икру.

Лечебное значение продуктов, богатым «фактором икс», было признано после Второй мировой войны. Прайс обнаружил, что «высоковитаминное» весеннее и осеннее сливочное масло является поистине чудодейственным, особенно в тех случаях, когда в рацион также входят небольшие количества жира печени трески. Он с большим успехом использовал сочетание высоковитаминного сливочного масла и жира печени трески для лечения остеопороза, кариеса, артрита, рахита и замедленного развития детей.

Другие исследователи весьма успешно применяли подобные продукты для лечения таких заболеваний дыхательных путей, как туберкулез, астма, аллергические реакции и эмфизема. Одним из этих исследователей был Фрэнсис Поттенджер, открывший санаторий в городе Монровия, штат Калифорния, где выздоравливающих пациентов кормили большим количеством печени, сливочного масла, сливок и яиц. Пациенты, страдавшие от физического истощения, также получали добавки из коры надпочечников.

Доктор Прайс постоянно убеждался в том, что для здоровых туземцев, рационы которых включали адекватные количества питательных веществ, содержащихся в животном белке и жире, было характерно радостное, оптимистическое отношение к жизни. Он

также отмечал, что большинство заключенных в местах лишения свободы отличалось деформациями лица, свидетельствующими о нехватке питательных веществ в период их внутриутробного развития.

Подобно Прайсу, Поттенджер был исследователем-практиком. Он решил провести такой эксперимент: после удаления надпочечников у кошек он давал им экстракт коры надпочечников, который он готовил для своих пациентов, с тем чтобы проверить эффективность этого экстракта. К сожалению, большинство кошек умирало в ходе операции. Он провел еще один эксперимент, в котором одна группа кошек получала исключительно сырое мясо и парное молоко, тогда как в рацион других групп включались пастеризованное молоко или вареное мясо. Он обнаружил, что операцию переносили лишь те кошки, которые питались исключительно сырыми продуктами, а по мере дальнейшего развития своих исследований установил, что лишь потомство кошек, потреблявших сырые продукты, сохраняло хорошее здоровье из поколения в поколение; для них было характерно отличное развитие скелета, неподверженность паразитам и глистам, нормальные беременности и безболезненные роды.

У кошек всех групп, рацион которых частично состоял из выхолощенных продуктов, развивались «лицевые деформации» той же самой природы, которую Прайс отмечал в группах людей, питавшихся «суррогатными продуктами современной коммерции»; у них были узкие мордочки, слишком близко посаженные зубы, хрупкие кости и ослабленные связки. Они были поражены паразитами, страдали от всяческих болезней и отличались трудным протеканием беременности. Кошки становились слишком агрессивными, а коты малоподвижными. Всего лишь через три поколения молодые особи умирали, не достигнув половой зрелости, и их размножение прекращалось. Francis Pottenger photo  
Результаты экспериментов Поттенджера с кошками часто становятся предметом неверного толкования. Они не означают, что людям следует питаться лишь сырыми продуктами, ведь люди не кошки. Во всех здоровых группах людей, обследованных Прайсом, часть рациона составляли продукты, прошедшие кулинарную обработку (хотя молочные продукты практически всегда употреблялись в свежем виде). Выводы Поттенджера следует рассматривать сквозь призму исследований Прайса; они в частности, могут быть истолкованы следующим образом: в тех случаях, когда в результате неправильного питания у людей возникают «лицевые деформации», а именно постепенное сужение лица и слишком близко посаженные зубы, спустя несколько поколений наступит стадия вымирания. Последствия этого вывода для западной цивилизации, которая буквально помешалась на рафинированных полуфабрикатах с высоким содержанием сахара и продуктах пониженной жирности, поистине огромны.

Что касается исследований Вестона Прайса, то их скорее просто игнорируют, нежели неправильно истолковывают. Найдутся ли в стране, где весь официальный медицинский истеблишмент осуждает насыщенные жиры и холестерин из животных источников, и где автоматы по продаже колы и чипсов прочно обосновались в школах, люди, желающие слушать историю дантиста-путешественника, который предупреждал об опасностях сахара и белой муки, полагал, что детям следует употреблять рыбий жир, и считал, что сливочному маслу нет равных среди продуктов здорового питания?

Ирония ситуации заключается в следующем: по мере того, как о Прайсе все больше и больше забывают, в научной литературе появляются все новые факты, доказывающие, что он был прав. Сегодня мы знаем, что витамин А имеет ключевое значение для

предотвращения врожденных дефектов, для роста и развития новорожденных, здоровья иммунной системы и надлежащего функционирования всех желез. Ученные обнаружили, что предшественники витамина А - каротиноиды, содержащиеся в растительной пище, - не могут превращаться в витамин А в организме младенцев и детей. Они должны получать это жизненно необходимое им питательное вещество из животных жиров. Тем не менее в настоящее время доктринёры от диетологии пропагандируют снижение доли жира в рационе питания детей. Преобразовывать каротиноиды в жирорастворимую форму витамина А не могут также диабетики и люди, страдающие расстройствами щитовидной железы; несмотря на это, диабетикам и людям, страдающим от недостатка энергии, предписывается избегать животных жиров. Из научной литературы мы узнаем, что витамин D нужен нам не только для здоровья костных тканей, оптимального роста и развития, но и для предотвращения рака толстой кишки, рассеянного склероза и репродуктивных проблем.

Превосходным источником витамина D является жир печени трески. В этом жире содержатся также особые жирные кислоты, называемые ЭПК и ДГК. Организм использует ЭПК для синтеза веществ, которые препятствуют образованию сгустков крови, а также регулируют огромное число биохимических процессов. Последние исследования свидетельствуют о том, что ДГК имеет ключевое значение для развития мозга и нервной системы. Достаточное количество ДГК в рационе питания беременных женщин необходимо для надлежащего развития сетчатой оболочки глаз у плода. Присутствие ДГК в материнском молоке помогает избежать возможных будущих проблем с усвоением учебных материалов. Включение в рацион питания жира печени трески, а также таких продуктов питания, как говяжья печень и яичные желтки, обеспечивает поступление этого жизненно важного питательного вещества в организм ребенка на стадиях беременности, вскармливания и роста.

Сливочное масло содержит витамины А и D, а также другие полезные вещества. Содержащаяся в этом масле конъюгированная линолевая кислота является мощным средством защиты от раковых заболеваний. Определенные виды жиров, называемые гликофинголипидами, способствуют процессу пищеварения. Сливочное масло богато редкими минеральными веществами, а весеннее и осеннее масло природного ярко-желтого цвета содержит «фактор икс».

Насыщенные жиры из животных источников, которым пытаются приклеить ярлык наших «врагов», представляют собой важный компонент клеточных мембран; они защищают иммунную систему и способствуют усвоению незаменимых жирных кислот. Они также необходимы для надлежащего развития мозга и нервной системы. Некоторые виды насыщенных жиров позволяют быстро восполнить утраченную энергию, а также обеспечивают защиту от патогенных микроорганизмов в желудочно-кишечном тракте; другие их виды обеспечивают энергией сердце.

Холестерин играет ключевую роль в развитии мозга и нервной системы младенцев; его роль в этом процессе настолько велика, что материнское молоко не только очень богато этим веществом, но также содержит особые ферменты, способствующие усвоению холестерина из кишечного тракта. Холестерин это своего рода «заживляющий пластырь» организма; при повреждении артерий в результате их слабости или раздражения холестерин необходим для устранения этих повреждений и предотвращения аневризм. Холестерин мощный антиоксидант, защищающий организм от раковых заболеваний; из него образуются желчные соли, необходимые для усвоения

жиров, а также вырабатываемые надпочечными железами гормоны, которые помогают нам справляться со стрессами и регулируют половую функцию.

Научные данные столь же недвусмысленно свидетельствуют об опасности полиненасыщенных растительных масел - тех самых, которые якобы должны приносить нам пользу. Поскольку полиненасыщенные масла подвержены окислению, они увеличивают потребность организма в витамине Е и других антиоксидантах (в частности, употребление рапсового масла может приводить к острой нехватке витамина Е). Чрезмерное употребление растительных масел наносит особенный вред репродуктивным органам и легким, то есть там самым органам, на которые в США приходится резкий скачок раковых заболеваний.

В ходе экспериментов на подопытных животных выяснилось следующее: высокое содержание полиненасыщенных растительных масел в пище снижает способность к обучению, особенно в условиях стресса; эти масла оказывают токсическое действие на печень; они нарушают целостность иммунной системы и замедляют умственное и физическое развитие младенцев; повышают уровень мочевой кислоты в крови и вызывают аномалии жирнокислотного состава жировых тканей; с ними связывают ослабление умственных способностей и повреждение хромосом; наконец, они ускоряют процесс старения. Чрезмерное употребление полиненасыщенных масел связывают с увеличением числа раковых и сердечно-сосудистых заболеваний, а также с ожирением; злоупотребление коммерческими растительными маслами негативно влияет на образование простагландинов (местных тканевых гормонов), что, в свою очередь, порождает целый букет заболеваний, включая аутоиммунные заболевания, бесплодие и обострение ПМС. Токсичность коммерческих растительных масел возрастает при их нагреве.

По данным одного из исследований, в кишечнике полиненасыщенные масла превращаются в вещество, подобное олифе. Результаты исследования, проведенного одним пластическим хирургом, свидетельствуют о том, что у женщин, употребляющих преимущественно растительные масла, гораздо больше морщин, чем у тех женщин, которые употребляют традиционные животные жиры.

Когда полиненасыщенные масла превращают в твердые жиры для получения маргарина и разрыхлителей при помощи процесса, называемого «гидрогенизацией», они становятся вдвойне опасны и влекут дополнительный риск раковых заболеваний, проблем с репродуктивной системой, расстройств, не позволяющих детям нормально учиться, а также проблем роста у детей.

Важнейшие исследования Вестона Прайса продолжают замалчивать по той причине, что, если правильность сделанных им выводов будет признана населением, это приведет к краху крупнейшей отрасли американской экономики - пищевой промышленности - и тех «трех китов», на которых она держится: рафинированных подсластителей, белой муки и растительных масел. Представители этой отрасли промышленности провели большую закулисную работу для того, чтобы соорудить огромный занавес «липидной гипотезы» - несостоятельной теории, согласно которой насыщенные жиры и холестерин вызывают сердечно-сосудистые и раковые заболевания. Для того чтобы убедиться в ложности этого утверждения, достаточно ознакомиться со статистикой.

В начале XX века годовое потребление сливочного масла в расчете на душу населения составляло 18 фунтов; при этом растительные масла практически не употреблялись, а

распространение раковых и сердечно-сосудистых заболеваний было минимальным. Сегодня уровень потребления сливочного масла составляет лишь немногим более четырех фунтов на человека в год; потребление растительного масла резко возросло, а раковые и сердечно-сосудистые заболевания приобрели характер эпидемии.

Доктор Вестон Прайс обнаружил, что в физически здоровых племенах было принято кормить родителей перед зачатием, а также беременных женщин особыми продуктами; эти же продукты давались в пищу детям в период их роста. Проведенный им анализ показал, что эта пища была исключительно богата жирорастворимыми питательными веществами, встречающимися исключительно в животных жирах, таких, как сливочное масло, рыбий жир и жир морских животных. Универсальная «туземная» традиция, связанная с употреблением в пищу беременными женщинами и растущими детьми специальных продуктов, свидетельствует о несостоятельности практики, применяемой медиками в западных странах.

Квинтэссенцией «липидной гипотезы» является постулат в действительности результаты исследований свидетельствуют о том, что как рафинированные углеводы, так и растительные масла вызывают аномалии на уровне состава крови и на клеточном уровне, которые, в свою очередь, влекут за собой тенденцию к образованию сгустков крови, вызывающих инфаркт миокарда. В начале XX века об этой болезни в Америке практически никто не слышал. Сегодня и она приобрела масштабы эпидемии.

Атеросклероз, или формирование отвердевших бляшек на стенках артерий, нельзя списывать на употребление насыщенных жиров и холестерина. На холестерин приходится лишь крайне небольшая доля в составе этих бляшек; в 1994 году в журнале «Ланцет» были опубликованы результаты исследования, свидетельствующие о том, что почти 70% жиров, входящих в состав вещества, которое вызывает закупорку артерий, являются ненасыщенными.

Жиры, «закупоривающие артерии», - это не животные жиры, а растительные масла. ат, согласно которому традиционная еда наших предков сливочное масло, сливки, яйца, печень, мясо и рыбная икра та самая еда, которую Прайс признавал необходимой для «отличного физического развития», вредна для нас. Для того чтобы прочно утвердить эту аксиому в сознании людей, использовались различные методы, и в частности Национальная программа распространения информации о холестерине (НПРИХ), в ходе которой на деньги налогоплательщиков был подготовлен сборник «информации», посвященной холестерину и сердечно-сосудистым заболеваниям, для рассылки всем докторам в Америке.

Поскольку функции координационного комитета этой массированной программы выполняла Американская фармацевтическая ассоциация, не удивительно, что авторы этих материалов давали врачам советы относительно методов измерения уровня холестерина в сыворотке крови, а также относительно медикаментов, которые следует выписывать пациентам, попавшим в «группу риска»; следует отметить, что уровень содержания холестерина, за которым начинается эта «группа риска», был произвольно определен в 200 мг/дл, вследствие чего в неё попало большинство взрослого населения. Докторам были предоставлены инструкции в отношении «благоразумной диеты» с пониженным содержанием насыщенных жиров и холестерина для американцев, попавших в «группу риска», хотя согласно результатам исследований такая диета не обеспечивала какой-либо защиты от сердечно-сосудистых заболеваний. Напротив, она приводила к увеличению риска смертности от раковых и желудочно-кишечных

заболеваний, несчастных случаев, самоубийств и инсультов. Одна из конкретных рекомендаций, содержащихся в сборнике информации, была связана с заменой сливочного масла маргарином.

В 1990 году - через два поколения после того, как Вестон Прайс, стремясь укрепить здоровье наших будущих детей, занялся изучением изолированных групп людей в неиндустриализированных странах, - в рамках Национальной программы распространения информации о холестерине всем американцам в возрасте от двух лет и старше была рекомендована «благоразумная диета». Предполагается, что преимуществом этой диеты является снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний на последующих этапах жизни, хотя эта гипотеза не подтверждается ни одним исследователем. Напротив, научная литература говорит нам о том, что в тех случаях, когда для рациона питания детей характерно пониженное содержание жира или замена животных жиров растительными маслами, дети не могут нормально развиваться, то есть расти высокими и сильными. Они также страдают от расстройств, мешающих им нормально учиться, подверженности инфекционным заболеваниям и проблем с поведением. Девочки-подростки, придерживающиеся подобной диеты, рискуют столкнуться с репродуктивными проблемами. Даже если им удастся зачать ребенка, высока вероятность того, что при рождении у него будет недостаточный вес или различные дефекты.

Рацион питания матерей двух этих красивых девушек в период их роста не был оптимальным. Тем не менее им удалось обратить вспять тенденцию к вырождению путем употребления богатых питательными веществами продуктов в период беременности, а также включения в рацион дочерей цельных, богатых питательными веществами продуктов, в том числе животных белков, продуктов из цельного молока, сливочного масла, продуктов из цельных злаков, свежих фруктов и овощей, а также жира печени трески. Такой рацион позволил этим девушкам полностью реализовать свой генетический потенциал. У обеих матерей зубы были посажены слишком близко, тогда как у двух этих девушек зубы ровные и не требуют вмешательства ортодонта. С этими глупостями резко контрастирует мудрость так называемых «туземцев», прекрасно знающих, как позаботиться о здоровье своих детей; эта мудрость произвела глубокое впечатление на Вестона Прайса, а также на всех тех, кто прочитал его книгу. Изучая обычаи племен, в особенности тех из них, которые жили на территории Африки и южной части Тихого океана, он вновь и вновь обнаруживал, что они включали в рацион питания молодых мужчин и женщин перед зачатием ребенка, беременных и кормящих женщин, а также детей в период их роста специальные продукты питания. Проанализировав состав этих продуктов, в том числе печени, моллюсков, мясных субпродуктов и сливочного масла природного ярко-желтого цвета, Прайс установил, что все они исключительно богаты «жирорастворимыми активаторами» - витаминами А и D и «фактором икс». Кормящим матерям для увеличения выработки молока давали специальным образом вымоченные злаки с высоким содержанием минеральных веществ, в частности просо и лебеду.

Прайс также обнаружил, что во многих племенах была принята практика перерывов между деторождениями у одной и той же матери, с тем чтобы восполнить запасы питательных веществ в организме матери и обеспечить, чтобы последующие дети рождались такими же здоровыми, как и предыдущие. Это достигалось при помощи системы многоженства, а в рамках моногамных культур при помощи сознательного

воздержания. Минимально необходимым промежутком между рождением детей считался период в три года; более частые роды считались позором для родителей и вызвали осуждение других жителей деревни.

Обучение молодежи в этих племенах включало в себя изучение опыта предков в вопросах питания, с тем чтобы обеспечить здоровье будущих поколений и продолжение существования племени перед лицом постоянных проблем, связанных с поиском пищи и защитой от воинственных соседей.

Современные родители, живущие в условиях мира и изобилия, сталкиваются с совершенно иной проблемой, которая требует от них чутья и находчивости. Они должны научиться отличать мифы от реальности в вопросах, связанных с выбором продуктов питания для себя и членов своих семей. Они должны также проявлять находчивость, ограждая своих детей от тех суррогатных продуктов современной коммерции, которые препятствуют оптимальной реализации их генетического потенциала. Речь идет о продуктах, изготовленных с применением сахара, белой муки и выхолощенных растительных масел, а также о «продуктах-хамелеонах», имитирующих питательную еду наших предков, включая маргарин, разрыхлители, заменители яиц, наполнители мясных изделий, суррогатные бульоны, поддельную сметану и сыр, животную и растительную продукцию, полученную индустриальным способом, белковые порошки и пакетики с едой, которая никогда не портится.

Для будущего здоровья детей да наконец для того, чтобы у нас вообще было какое-то будущее, - мы должны отвернуться от высокоумных советов доктринёров от медицины и вспомнить о мудрых традициях наших так называемых «отсталых» предков, останавливая свой выбор на традиционных, цельных продуктах питания, полученных экологическими, гуманными методами, минимально переработанных, и, что наиболее важно, - не лишенных своих жизненно важных жировых компонентов.

Когда между рождением детей делаются надлежащие перерывы и уделяется должное внимание диете обоих родителей до зачатия ребенка, а также рациону питания детей в период их роста и развития, все дети в семье имеют возможность пользоваться благами крепкого здоровья и счастливого детства, а также располагать необходимой энергией и умственными возможностями для того, чтобы наиболее продуктивно прожить свои взрослые годы.