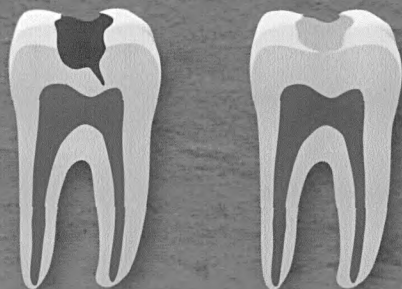


Рамиэль Нэйгел

Естественное лечение кариеса



Реминерализация
и восстановление зубов
при помощи питания

Ресурс
2012

Ramiel Nagel

Cure Tooth Decay

Remineralize Cavities
and Repair Your Teeth
Naturally with Good Food

Golden Child Publishing
Los Gatos, CA

Рамиэль Нэйгел

Естественное лечение кариеса

Реминерализация
и восстановление зубов
при помощи питания

*Москва
Ресурс
2012*

УДК 613.2
616.31
ББК 53.51
56.6
Н95

Нэйгел Рамиэль

Н95 Естественное лечение кариеса. Реминерализация и восстановление зубов при помощи питания. / Рамиэль Нэйгел / Перевод Ольги Арескольд — М.: Ресурс, 2012. — 336 с.
ISBN 978-5-905392-07-8

Из этой книги вы узнаете, что разрушение зубов не является результатом неудачной задумки природы, плохой наследственности или фактом старения, а происходит из-за неумения самого человека правильно выбирать продукты. В книге «Естественное лечение кариеса» доступным языком изложены различные концепции возникновения кариеса, исследуя которые автор приходит к выводу, что главным фактором здоровья зубов и десен является правильное питание. Автор предлагает вашему вниманию несколько вариантов рациона, а также методы ухода за полостью рта, которые помогут достичь следующих результатов: избежать чистки каналов, вылечив зубы; оперативно остановить развитие кариеса; нарастить вторичный дентин; избежать или минимизировать истирание десен; вылечить и восстановить зубы после инфекции; избежать дорогостоящих и ненужных стоматологических процедур; улучшить общее состояние здоровья и повысить жизненный тонус организма.

Книга предназначена широкому кругу читателей и будет особенно интересна молодым родителям. Книга не заменяет собой консультацию стоматолога.

УДК 613.2
616.31
ББК 53.51
56.6

ISBN 978-5-905392-07-8

© Издательство «Ресурс», 2012,
перевод, оформление
Golden Child Publishing
Copyright © 2011 by Ramiel Nagel

Оглавление

<i>Предисловие</i>	9	<i>Глава 3</i>	
		<i>Укрепляйте зубы с помощью</i>	
<i>Введение</i>	13	<i>жирорастворимых витаминов</i>	56
Правдивые истории о лечении зубов	13	Азы реминерализации зубов	57
Зарождение идеи реминерализации		Гормоны и разрушение зубов	59
разрушенных зубов	15	Холестерин	60
		Чудо витамина D	61
<i>Глава 1</i>		Жизненно важный	
<i>Почему стоматология</i>		жирорастворимый витамин А	63
<i>не способна излечить кариес</i>	18	Жир печени трески излечивает кариес	66
Утвердитесь в своем решении избавиться от		Активатор X Вестона Прайса	68
кариеса	18	Дополнительные источники	
Боязнь зубного кабинета	20	жирорастворимых витаминов: костный мозг,	
Микроорганизмы	23	головной мозг, почки и железы	72
Провал современной стоматологии	28	Потроха обитателей морей и рек	74
Примечания	30	Жирорастворимые витамины: выводы	75
		Примечания	77
<i>Глава 2</i>		<i>Глава 4</i>	
<i>Открытия доктора Вестона Прайса</i>	32	<i>Реминерализация зубов</i>	
Дефицит питательных веществ является		<i>при помощи разумного</i>	
причиной физического вырождения	32	<i>выбора продуктов</i>	80
Здоровые жители		Город без зубной боли	81
долины Лёченталь в Швейцарии	33	Хороший суп лечит зубы	89
Современные швейцарцы теряют здоровье	37	Белок для зубов	97
Здоровые жители Гебридских островов	39	Фосфор	101
Из-за современных продуктов		Ферментированные продукты и ферменты	101
гэлы теряют зубы	40	Овощи — источник минеральных веществ	102
Генетика и разрушение зубов	41	Являются ли крупы скрытой причиной	
Австралийские аборигены	43	многих современных болезней,	
Лечения кариеса по методу доктора Прайса	50	в том числе и кариеса?	103
Примечания	54	Влияние замачивания и проращивания	
		на фитиновую кислоту	112

Зерновые продукты дома	124
Сухие завтраки и гранола	127
Орехи и ореховые пасты	128
Микроэлементы лечат кариес	131
Говяжья/баранья селезенка	132
Утиная/гусиная печень	132
Устрицы	132
Икра	132
Бараньи почки	132
Куриная печень и печень индейки	132
Вяленые помидоры	132
Картофель	132
Петрушка сырая	132
Говяжья печень	132
Борются ли с кариесом мультивитамины?	133
Соевые продукты	134
Пасленовые	135
Органические продукты — лучше	136
Скрытый глутамат мононатрия	138
Питательные батончики, энергетические батончики и разрушение зубов	139
Лекарства по рецептам врачей, наркотики и ваши зубы	141
Благодарность	142
Примечания	143

Глава 5

Программа питания

для реминерализации зубов

и лечения кариеса

149

Правила Природы для лечения зубов	149
Реминерализуйте зубы с помощью питания	150
Сбалансированная программа реминерализации зубов	151
Упрощенная программа «Великолепное питание один раз в день»	156
Полезные советы по поводу ресторанов	158
Продвинутая программа излечения кариеса	159

Программа излечения кариеса для вегетарианцев	162
Забота о себе	165
Распространенные ошибки людей, которые думают, что питаются правильно	166
Очищение организма и голодание	167
Примечания	169

Глава 6

Остановите кариес

при помощи новых рецептов

и планов питания

170

Эффективные лечебные диеты для зубов	171
Рецепты для здоровья ваших зубов	179
Рекомендации по приготовлению пищи	184
Приготовление зерновых культур так, чтобы они не приводили к кариесу или болезням	185
Примечания	189

Глава 7

Здоровые десны —

здоровые зубы

190

Зубной налет и болезни десен	191
Больные, кровоточивые, воспаленные десны и жирорастворимые витамины	192
Заболевания десен, витамин С и цинг	193
Постукивание — удивительный массаж для лечения десен естественным путем	194
Морская соль для ваших десен	195
Лекарственные травы от заболеваний десен	196
Сосание масла	197
Программа лечения больных десен	197
Примечания	200

Глава 8

Стоматология —

<i>во что она нам обходится</i>	201
Токсичная стоматология	202
Другие опасности токсичной стоматологии	207
Поиск хорошего врача-стоматолога	210
Лечение зубных каналов	217
Фокальные (очаговые) инфекции	224
Зубные имплантаты	225
Злоупотребления в стоматологии	226
Есть ли в зубе дупло? Как понять, что происходит с вашими зубами	227
Самостоятельное наблюдение за здоровьем зубов	229
Как происходит реминерализация зубов	230
Как лечить разрушающийся зуб	231
Порочный круг и разрушение зубов	236
Разрушение мифа о том, что застрявшая в зубах пища является причиной кариеса	240
Уход за зубами	241
Обманчивый фтор	248
За пределами болезненной стоматологии	251
Примечания	254

Глава 9

Ваш прикус —

<i>скрытая причина кариеса</i>	257
Свежий взгляд на ортодонтию и ВНЧС (височно-нижнечелюстной сустав)	257
Идеальное положение вашей челюсти и жизнь в удовольствие	257
Прикус, боли в ВНЧС, скрежетание зубами во сне и кариес	260
Ортодонтия	267
Методы традиционной ортодонтии калечат лица	270
Функциональная ортопедия	272
Восстановление здоровья ваших зубов	278
Примечания	280

Глава 10

Зубы могут стать здоровыми

<i>естественным путем!</i>	282
Свидетельства и доказательства того, что кариозные полости могут реминерализоваться и зарости	282
Лечение кариеса — напутственное слово	285
Примечания	290

Дополнительная глава Реминерализуйте зубы своих детей и вылечите у них кариес

<i>естественным образом</i>	291
От страха к вере, от страдания к умиротворенности	292
Лечение детского кариеса естественным образом	298
Хирургическое лечение кариеса у детей?	299
Лечение раннего детского кариеса естественным путем	304
Ключевые аспекты питания для реминерализации зубов у маленьких детей	306
Прививки способствуют развитию кариеса	316
Гомеопатические клеточные соли	320
Беременность и кариес	320
Грудное вскармливание и кариес	323
Заключительные мысли о реминерализации зубов вашего ребенка	326
Примечания	328

Об авторе

330

Предисловие

Мы живем в эпоху постоянных стрессов, которые вызываются, к сожалению, в том числе и растущими ценами на услуги врачей и стоматологов. Ко мне приходят пациенты, недавно потерявшие работу или дом. Эти люди зачастую «заедают» стресс, а заканчивается это для них кариесом. Я действительно осознаю всю сложность подобных ситуаций и стараюсь помочь своим пациентам, обучая их принципам правильного питания, изложенным в замечательной книге Рамиэля Нэйгела «Естественное лечение кариеса». Тем, кто начинает следовать этим принципам, удается в значительной степени остановить развитие кариеса, и они больше не возвращаются в мой кабинет; другие же по-прежнему приходят ко мне с проблемами разрушения зубов.

Я занимаюсь стоматологической практикой более двадцати пяти лет, являюсь членом Международной академии стоматологической медицины и токсикологии, Американской стоматологической ассоциации, Калифорнийской стоматологической ассоциации, а также состою в Стоматологическом обществе округа Санта Клара. В течение многих лет был членом Ассоциации биологической стоматологии, а последние четыре года являюсь президентом Холистической* стоматологической ассоциации. Здоровье зубов зависит от нашего желания заботиться о них; это сфера нашей личной ответственности. То, как мы питаемся каждый день, имеет прямое отношение к состоянию зубов. Но нередко мы делаем неправильный выбор, и состояние наших зубов ухудшается, а мы склонны винить генетику, микробы, процесс старения, но только не свой стиль жизни. Необходимые знания позволяют нам понять истинные причины кариеса и принять наиболее правильное решение при выборе питания, которое поддерживает здоровье зубов на протяжении всей жизни. Книга «Естественное лечение кариеса» представляет собой кладь мудрости — в ней содержатся бесценные советы по сохранению здоровья зубов. Вам остается только захотеть правильно питаться!

Вскоре после окончания стоматологической школы Университета Калифорнии в Сан-Франциско моя практика стала расширяться. Однажды я

* Холизм, холистический — цельность, целостный (др.-греч. «холон»). Холистическая медицина рассматривает организм человека как единое целое, учитывает взаимосвязь одних органов с другими системами организма. (Прим. ред.).

почувствовал онемение в ступнях ног. Я обратился к врачам, и несколько раз мне поставили неверный диагноз. В конце концов один из них определил, что проблема вызвана отравлением ртутью. Все ртутьсодержащие пломбы были удалены, а затем последовало более двадцати пяти процедур внутривенного хелирования крови, чтобы вывести из организма оставшуюся ртуть. С тех пор я как стоматолог стал использовать другие методы лечения. Большинство знакомых мне врачей-стоматологов, работающих без применения ртути, пришли к такой практике, испытав на себе последствия такого же отравления. При установке и высверливании подобных пломб врачи-стоматологи постоянно подвергаются воздействию паров этого вредного вещества. Однако, большинство стоматологов, придерживаясь общепринятого мнения, продолжают убеждать других в безопасности работы с ртутью. Когда-то я был одним из таких стоматологов... пока сам не заболел.

Воздействие ртути на организм многообразно: она поражает щитовидную железу и, как известно, является нейротоксином. После того как я сам пострадал от отравления ртутью, я стал активным членом нескольких холистических биологических стоматологических организаций, где совершенствовал свои знания о взаимосвязи зубов с организмом в целом.

Стоматологи, придерживающиеся традиционных взглядов, считают, что зубы и их состояние не связаны с остальным организмом; такие врачи не могут научить своих пациентов холистическим методам сохранения зубов. Однако весь организм связан с полостью рта. Существующие в организме меридианы, энергетические каналы и биологические структуры, в частности нервы, вены и артерии, пронизывающие его, соединяют все воедино. Надеюсь, что в будущем множество врачей, занимающихся профилактической стоматологией или минимально инвазивной стоматологией. При холистическом подходе мы рассматриваем воздействие стоматологических материалов на весь организм — как на химические, так и на электромагнитные процессы. Конечной точкой меридиана (биоэлектрического канала) является зуб, и все происходящее с зубом и связанными с ним структурами может оказать воздействие на биоэлектрическую стабильность меридиана, а также всех желез и органов, через которые проходит путь этого меридиана. Поэтому инфицированный зуб также может повлиять на железу в отдаленной части организма. Инфекция или воспаление в полости рта могут привести к возникновению затрагивающего весь организм воспаления или инфекции. Подобное воспаление невозможно устранить, пока не будет разрешена проблема в полости рта. Иммунная система, минеральные вещества и гормоны также взаимодействуют с зубом и связанными с ним органами.

Книга «Естественное лечение кариеса» доступно объясняет, как гормоны контролируют разрушение зубов и как вы можете справиться с этим процессом, выбирая правильный образ жизни. Я замечал, что когда мои пациенты следовали рекомендациям, изложенным в этой книге, это приводило к эффекту анаболической стимуляции — восстановлению ткани при помощи добавления гормонов и нейтрализации гормональных нарушений. В итоге им на самом деле удавалось остановить, не допустить дальнейшего развития и даже повернуть вспять процессы разрушения.

Самым важным достоинством книги «Естественное лечение кариеса» является, вероятно, тот факт, что здесь собраны воедино самые различные дисциплины. В новаторских работах докторов Фрэнсиса Поттенгера, Вестона Прайса и Мелвина Пейджа, представленных в книге, четко прослеживается сходство взглядов. До ее появления врачам-стоматологам было трудно представить концепцию холистической стоматологии так, чтобы она была доступна всем. Книга «Естественное лечение кариеса» дает читателю возможность увидеть и сравнить разные теории развития кариеса. В этом отличном изданном руководстве представлены как новые концепции, так и современные тенденции в стоматологии.

Главным фактором здоровья полости рта, несомненно, является питание. Именно этот вопрос является ключевым в книге «Естественное лечение кариеса». Употребление большого количества бакалейных продуктов, особенно сладких или мучных, может вызвать разрушение организма. Уровень инсулина подскакивает, уровень кортизола растет, нарушается движение гормонов околоушной слюнной железы, и все это приводит к развитию кариеса. Когда вы едите слишком много сахара, в работе гормонов, которые отвечают за реминерализацию зубов, происходит сбой. Если у вас достаточное количество здоровых гормонов, здоров и зуб, и он активно участвует в процессе поддержания и создания собственной прочной структуры посредством реминерализации. При плохом питании организм во многом теряет способность восстанавливать и поддерживать здоровье зубов и десен. В результате начинается разрушение зуба или деминерализация. Запомните главную мысль этой книги: излишнее употребление сахара и мучных продуктов нарушает работу всей гормональной системы организма. Это приводит не только к кариесу или заболеваниям десен, но и к чрезмерному образованию кислоты в организме. При повышенной кислотности могут активно развиваться бактерии и грибки.

Зачастую в состоянии стресса очень хочется съесть что-нибудь вкусное, например, сахар и крахмал (мучные продукты). В процессе метаболизма в организме человека, который любит сладкое, для производства энергии вместо жиров сжигается сахар. Если люди воздерживаются от сахара в те-

чение семи дней и потребляют достаточное количество полезных насыщенных жиров, у них пропадает тяга к сахару, и состояние зубов значительно улучшается. После этого организм приходит в состояние равновесия; можно есть только фрукты с низким содержанием сахара: зеленое яблоко, грушу, киви и ягоды (не посыпая их сахаром!). Если у вас есть предпосылки к образованию кариеса, держитесь подальше от сладких фруктов; многие из них являются гибридами, выведенными с целью получения более сладкого вкуса. Однажды я на некоторое время перестал есть фрукты, потом попробовал яблоко сорта Фуджи — оно показалось мне сладким, как конфета!

Книга «Естественное лечение кариеса» — это настоящая находка для тех, кто хотел бы узнать больше о предупреждении кариеса и минерализации зубов. Помимо этого, я полагаю, люди почувствуют себя более энергичными и жизнестойкими благодаря увеличению потребления питательных витаминов и минералов.

Книга «Естественное лечение кариеса» — это просто дар богов, иначе и не скажешь. Как врач-стоматолог я знаю, что вы вряд ли захотите тратить кучу денег на лечение зубов. Этого можно избежать, если изменить свой образ жизни. Подход к лечению кариеса, основанный на изменениях в питании, очень эффективен! Вам не нужно будет так часто пломбировать зубы, а от стоматолога вы будете уходить, зная, что ваши зубы здоровы — что может быть лучше!

Желаю вам счастливых улыбок, приятных визитов к зубному врачу и никакого кариеса!

*Тимоти Галлахер, доктор стоматологии,
Президент Холистической стоматологической ассоциации,
Саннивейл, Калифорния*

Введение

Итак, подготовьтесь к тому, чтобы узнать, как, поддерживая здоровье ваших зубов и десен при помощи правильного питания, стать частью растущего сообщества людей, которые реминерализуют и восстанавливают пораженные кариесом зубы естественным путем, а также предотвращают появление нового кариеса в будущем. Эта перемена, этот шаг к здоровью зубов начинается со следующего приема пищи.

Цель этой книги состоит в том, чтобы дать вам возможность взять полный контроль над здоровьем зубов в свои руки и предотвратить появление кариеса.

Книга «Естественное лечение кариеса» представляет собой итог пятилетних исследований, не исключавших также и ошибок. Многие люди написали о положительных результатах после того, как они начали следовать действенным рекомендациям по реминерализации зубов, изложенным в этой книге. Вы тоже сможете достичь следующих результатов:

- избежать чистки каналов, вылечив зубы;
- оперативно остановить развитие кариеса;
- нарастить вторичный дентин;
- сформировать новую зубную эмаль;
- избежать или минимизировать истирание десен;
- вылечить и восстановить зубы после инфекции;
- прибегать к стоматологическому лечению, только если это необходимо с медицинской точки зрения;
- избежать дорогостоящих и ненужных стоматологических процедур;
- улучшить общее состояние здоровья и повысить жизненный тонус организма.

Правдивые истории о лечении зубов

Лерой из штата Юта

Я был готов согласиться на удаление зуба, а стоматолог сказал, что мне нужно делать чистку канала. У меня не было денег ни на ту, ни на другую процедуру. Я мучился от

боли, и у меня уже начала опухать щека. Но через месяц с небольшим, в течение которого я соблюдал лечебную диету, я уже не мог вспомнить, который зуб так меня беспокоил. Огромное спасибо, Рамиэль. Невероятно.

Миссис Стуернол из Альберты, Канада

После родов (у меня родилась двойня) у меня было несколько очень болезненных дырок в зубах, из-за которых я не могла спать по ночам и почти ничего не ела. Кроме того, я видела, что в некоторых зубах кариес прогрессирует. После того как я последовала совету из этой книги, боль в зубах утихла через 24 часа и больше совсем не возобновлялась. Мои зубы выглядят лучше, а десны больше не кровоточат, они хорошего розового цвета. Я сходила к стоматологу, и оказалось, что на моих разрушавшихся зубах формировался вторичный дентин (это было видно на рентгеновских снимках). Стоматолог был поражен.

Майк из города Эшланд, штат Орегон

Похоже, что практические советы из этой книги действительно обернули кариес вспять! Хвала небесам! Дантист хотел срочно прочистить мне два больших корневых канала, а еще два зуба запломбировать. Когда я спросил его, можно ли что-то сделать при помощи питания или пищевых добавок, он сказал: «Возможно, вы сможете немного замедлить разрушение зубов», — но по существу ответ был «НЕТ».

Это было три месяца назад, а сейчас зубы у меня совсем перестали болеть, они стали гораздо менее чувствительны к горячему и холодному и, по моим ощущениям, стали в целом прочнее.

Большинство людей чувствуют себя бессильными, когда речь заходит о здоровье зубов. Информация из вашей книги изменила для меня эту ситуацию. Я купил эту книгу за 28 долларов. Работа стоматолога обошлась бы мне более чем в 4 000 долларов. Догадываетесь, как я потрясен? Вы тоже будете потрясены, если станете использовать эту информацию и возьмете здоровье своих зубов в собственные руки!

Эти, на первый взгляд, удивительные результаты — вовсе не чудеса, хотя и кажутся таковыми. Они стали возможны благодаря пониманию и соблюдению биохимических и физиологических законов нашего организма для формирования здоровых зубов и костей.

Это не мои правила. Они принадлежат Природе. Я вывел эти естественные законы из своего собственного опыта методом проб и ошибок, а также на основе многолетних исследований, проведенных некоторыми из самых влиятельных стоматологов и ученых, занимавшихся вопросами здоровья. Многие из них были забыты историей. Среди них — врачи-стоматологи Вестон Прайс и Мелвин Пейдж, профессора Эдвард и Мей Мелланби. В этих исследователях меня особенно восхищает то, что они не просто предлагали какие-то теории; каждый из них провел десятки лет, успешно излечивая и предотвращая кариес при помощи питания. Кроме того, книга «Естественное лечение кариеса» обобщает уже опубликованные, но забытые работы десятков стоматологов, ученых и исследователей с тем, чтобы помочь вам решить проблему кариеса.

Зарождение идеи реминерализации разрушенных зубов

В ранней молодости я особо не задумывался о зубах. Позже я решил, что хорошее питание предохранит мои зубы от кариеса на всю жизнь. Но все резко изменилось в тот день, когда мы с женой обнаружили, что у нашей годовалой дочери появилось небольшое светло-коричневое пятнышко на поверхности переднего зуба. Я не был уверен, было ли это пятно кариесом или нет.

Проходили дни, недели, а затем и месяцы. К нашему ужасу, пятно на том зубе продолжало расти, а у других зубов начал меняться цвет. Как родитель, который интересуется естественными методами лечения и защищает дочь от воздействия различных химикатов (промышленно обработанных продуктов и западных лекарств), я очень переживал при мысли, что мне придется отвести мою драгоценную девочку к стоматологу для сверления и пломбирования зубов. Вы можете себе представить, каково придется такой малышке в кресле стоматолога? В полтора года ребенок не может спокойно сидеть, пока его осматривает врач, и уж тем более не может понять, за что его подвергают такому тяжкому испытанию, как лечение зубов. Типичный метод лечения для маленьких детей с множественным кариесом — это хирургическая операция под общим наркозом.

Поскольку я не хотел подвергать свою дочь таким травмирующим процедурам, как наркоз и хирургическое вмешательство, а также удаление

зубов, я оказался в весьма затруднительном положении. Мне предстояло решить: подвергнуть ли ее стоматологическому лечению, казавшемуся мне излишне жестоким по отношению к ребенку, который никогда не испытывал страданий и боли, или найти настоящую причину кариеса и остановить его. Когда развитие кариеса достигло пика, зубы моей дочери стали разрушаться так быстро, что тот первый больной зуб рассыпался в течение нескольких недель. Это доставило мне и моей жене Мишель немало душевных страданий, мы почувствовали себя беспомощными.

Я знал, что такое кариес. Пока зубы моей дочери разрушались, у меня самого обнаружили четыре новые дырки. Я не был готов к тому, чтобы в мой и без того перегруженный химикатами организм добавили еще больше инородного материала. В то же время, когда у меня нашли кариес, многие из моих больших коренных зубов стали довольно чувствительными по бокам, рядом с десной, и эту проблему нельзя было бы решить сверлением и пломбированием тех четырех дырок.

Пять лет спустя после обнаружения того кариеса мои зубы, когда-то бывшие чувствительными и шатавшиеся, теперь прочны, крепки и тверды, как алмаз. Исчезла и чувствительность. Пять лет спустя у моей дочери прорезались четыре новых здоровых коренных зуба без признаков кариеса, а молочные зубы перестали доставлять проблемы. Ее разрушенные зубы как бы сами защитили себя. Этого можно добиться, следуя принципам, о которых вы узнаете из этой книги. Я радуюсь каждый раз, когда какой-нибудь родитель пишет мне о том, что их маленького ребенка, страдающего кариесом, только что удалось спасти от дорогостоящей и болезненной стоматологической операции, или когда я узнаю, что какому-то взрослому человеку удалось спасти зуб от бормашины.

Эти результаты не были достигнуты благодаря везению, какому-то особому продукту, химическому веществу или стоматологическому лечению, но только лишь благодаря питанию. Из этой книги вы узнаете все что нужно, чтобы достичь таких же результатов.

Несколько важных замечаний

Каждый может восстановить зубы, пораженные кариесом. Однако некоторым из тех, у кого имеются серьезные проблемы со здоровьем в целом — а это, по моим оценкам, около 1–3% читателей — будет необходимо предпринять дополнительные шаги, которые выходят за рамки этой книги и моих знаний. Для людей с такими проблемами одной хорошей пищи для поддержания здоровья недостаточно. Если у вас имеется серьезное или тяжелое заболевание, некоторые из советов в этой книге могут не прине-

Зарождение идеи реминерализации разрушенных зубов

сти вам пользы. Кроме того, я не выступаю за то, чтобы люди не ходили к стоматологам; принимайте самостоятельно те решения, которые подходят именно вам.

Глава 1

Почему стоматология не способна излечить кариес

Зубы созданы не для того, чтобы разрушаться! Они устроены таким образом, чтобы оставаться крепкими, здоровыми и стойкими к образованию кариеса на протяжении всей нашей жизни. Без здоровых зубов и десен мы не сможем должным образом переваривать пищу и, следовательно, наше здоровье будет ухудшаться. Из этой книги вы узнаете, что разрушение зубов не является результатом неудачной задумки Природы или «фактом» старения, а происходит из-за неумения самого человека делать правильный выбор в вопросах питания.

Разрушение зубов может быть пугающим и болезненным. Когда мы находимся в состоянии испуга или паники, мы чаще всего пренебрегаем наиболее разумным вариантом решения проблемы — искать настоящую причину, а не легко и безропотно сдаться на милость зубного врача в надежде, что он «разрешит» нашу проблему за нас. Однако в поисках настоящей причины разрушения зубов многие люди теряются в лабиринте противоречивой информации. Ваш поиск завершен... здесь вы найдете действенные и естественные методы решения проблемы зубного кариеса.

Нас учили, что кариес по большей части так же неизбежен, как смерть или налоги, и что в этом отношении у нас нет никакого выбора. Из этой главы вы узнаете, что власть над излечением кариеса находится в ваших руках. Мы исследуем историю зубоврачевания, чтобы вы смогли понять, как неверные и обманчивые представления о причинах кариеса могут превратить вас в жертву стоматологии.

Утвердитесь в своем решении избавиться от кариеса

Перемены начинаются с решения. Если вы взяли в руки эту книгу, то либо вы уже сделали свой выбор, либо готовитесь принять важное реше-

ние — ответственно подойти к вопросу здоровья ваших зубов. Тем, кто уже решил самостоятельно излечиться от кариеса, я хотел бы с полной убежденностью сказать, что вы сделали правильный выбор. А тех, кому еще предстоит принять решение, я призываю хоть на минуту задуматься, готовы ли вы вложить все свои силы в то, чтобы изменить состояние своих зубов.

Важнейшие ответы на вопросы о реминерализации зубов находятся не только в этой книге. Они связаны с нашей собственной физиологической природой. Эта книга поможет вам разработать и применить на практике свою собственную диету, способствующую исцелению зубов и десен, и посредством правильного питания восстановить связь со своим организмом.

Наверняка кариес не появился у вас просто так. Скорее всего, вы сами, пусть и непреднамеренно, своими действиями довели зубы до столь плачевного состояния. Однако осознав личную ответственность за свое здоровье, вы поймете, что этот процесс можно взять под контроль. Я пришел к выводу, что лечение кариеса заключается не только в том, чтобы питаться полезными для здоровья продуктами, а во многом изменить весь образ жизни, отказавшись от старых привычек, и взять на себя ответственность за это решение. Многие сталкиваются с тем, что, когда дело касается зубов, принимать решения оказывается непросто. Я понял, что выход из этих затруднительных ситуаций, касаются ли они зубов или чего-то еще, можно найти, проделав глубокую внутреннюю работу. Я призываю вас отнестись ко всему, о чем я пишу в этой книге, как к подсказке, которая приведет вас к нужному решению, которые вы примете сами: когда дело касается ваших зубов, последнее слово — за вами.

Настоящая причина кариеса

Основные причины разрушения зубов известны современному миру уже примерно восемьдесят лет. Профессор Гарвардского университета Эрнест Хутон выразил суть проблемы в нескольких словах: «Покупные продукты довели нас до покупных зубов».

Восстанавливая связь

Исцеление разрушенных зубов происходит, когда, выбирая правильные продукты питания, мы восстанавливаем связь со своей внутренней сущностью и Природой.

Боязнь зубного кабинета

Многие люди боятся ходить к зубному врачу, и это вполне объяснимо. Через чувство страха и неприятия организм посылает нам мощный сигнал: «Не сверлите во мне еще одну дырку!»

Как функционирует официальная стоматология

Когда вы приходите на профилактический осмотр к зубному врачу, он делает рентгеновские снимки, обследует полость рта визуально и при помощи зонда и зеркала, чтобы проверить, нет ли у вас кариеса. Если таковой обнаружен, врач сообщает вам об этом. На основании знаний, полученных в стоматологическом институте, а также согласно требованиям закона, зубные врачи предлагают пациентам лечить кариес посредством хирургического вмешательства, которое заключается в высверливании большого участка зуба и заполнении образовавшейся полости синтетическим материалом.

Сверление зубов

Для сверления зубов традиционные стоматологи используют высокоскоростные бормашины, потому что они позволяют экономить время. Скорость такой бормашины может достигать 350 000 оборотов в минуту. Высокоскоростное сверление приводит к сильному трению и нагреву зубного нерва, что в 60% случаев вызывает его необратимое повреждение. Кроме того, отрицательное давление, возникающее при высокоскоростном сверлении, разрушает часть хрупких микроскопических канальцев, питающих каждый зуб¹.

В XIX веке зубные врачи первоначально с осторожностью использовали золото, чтобы заполнять дырки в больших зубах. Однако большинству пациентов это было не по карману. Для сравнения представьте, что вам надо заплатить 10 000 долларов за одну пломбу. Многие люди не могли позволить себе обратиться к услугам зубного врача, и в 30-е годы XVIII века братья Крокур направились из Франции в Соединенные Штаты с целью распространения более дешевой альтернативы — амальгамы. Используя амальгаму, которая состояла из смеси расплавленных серебряных монет и ртути, они могли в две минуты заполнить кариозную полость, и при этом — без предварительного сверления². Амальгама действовала в течение короткого периода времени, содержащаяся в ней токсичная ртуть приводила к изменению цвета зубов или их гибели³, не говоря уже о других побочных действиях этого металла на организм.

Из истории стоматологии

В 1845 году Американское общество зубных хирургов запретило использование пломб, содержащих ртуть, из-за беспокойности по поводу здоровья пациентов⁴.

Экономическая выгодность амальгамных пломб по сравнению с золотыми взяла верх, и Американское общество зубных хирургов распалось в 1856 году. В 1899 году возникла Американская стоматологическая ассоциация, целью которой стало продвижение использования амальгамных пломб⁵. В 1896 году, благодаря работе стоматолога Г. В. Блэка, настал поворотный момент в системе лечения зубов. Блэк переработал состав амальгамных пломб, сделав их менее токсичными и более долговечными. Он также создал новую технику сверления зубов, суть которой вкратце можно свести к выражению «расширение для предотвращения». Другими словами, высверливайте более крупную дырку (расширение) — и зуб еще долго не надо будет лечить снова. Эта техника, хотя и претерпевшая со временем некоторые изменения, является фундаментом современной стоматологии. «Инновации» доктора Блэка включали в себя высверливание всей видимой пораженной ткани зуба и создание особой клиновидной полости, которая снижает риск выпадения помещенной туда амальгамной пломбы. Проще говоря, стоматологов учат сверлить большие дырки в зубах, потому что этот метод предпочтителен при использовании амальгамы. Эта процедура стала неотъемлемой частью образовательной программы стоматологических институтов, и уже на протяжении ста лет зубные врачи с энтузиазмом высверливают зубную ткань, которая еще здорова, или разрушающиеся места, которые могут реминерализоваться. Недостаток метода «расширения для предотвращения» как раз и состоит в том, что мы теряем здоровую зубную ткань. Один человек, обучающийся на врача-стоматолога в Индии, так объяснил мне свое понимание этой дилеммы:

В качестве студенческой практики я каждую неделю сверлю зубы. Точнее, я вынужден это делать, чтобы получить зачет. Когда я смотрю на своих пациентов, сидящих в кресле с закрытыми глазами, я сочувствую им, так как знаю, что они теряют здоровье своих зубов навсегда.

Пломбирование

Как только у вас в зубе появляется большая дыра, возникает необходимость чем-то ее заполнить. У таких заболеваний, как боковой амиотро-

фический склероз (болезнь Шарко), болезнь Альцгеймера⁶, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, волчанка и некоторые формы артрита, есть один общий компонент – ртуть⁷. Она входит в состав флуоресцентной лампы в количестве 22 миллиграммов и считается опасным отходом. Обычная амальгамная пломба содержит 1 000 миллиграммов ртути. При просмотре обучающего видеофильма о применении амальгамных пломб я сам видел, насколько опасна эта техника, когда ротовая полость покрывается сотнями микроскопических частичек ртути. Попадание в наш организм инородного вещества, особенно металла, вызывает ответную реакцию со стороны иммунной системы. Это вещество может напрямую или косвенно способствовать развитию перечисленных выше заболеваний. В своей книге «Холистическая стоматология»^{*} врач Марк Брейнер описывает иммунные реакции детского организма. Например, один ребенок заболел и перестал ходить после того, как ему поставили амальгамные пломбы и металлические коронки, содержащие никель. У другого ребенка эти же самые материалы вызвали развитие лейкемии⁸.

Однако не только ртутьсодержащая амальгама является токсичной. Белые композитные пломбы, изготовленные из стеклопорошка и пластмассы, не настолько ядовиты, но, тем не менее, вызывают иммунную реакцию в среднем у 50% пациентов. Один из наиболее распространенных видов композитных пломб вызвал нежелательную иммунную реакцию в 90% случаев⁹. Обычные зубные врачи не проверяют пломбы на совместимость с вашим организмом. Композитные пломбы, имеющие в своем составе пластмассу и клей, могут содержать такие токсичные химические вещества как бисфенол А. Долговечность современных пломб составляет 5–12 лет и зависит от используемого материала. В случае с амальгамой, даже при специальном высверливании, только 25% пломб служат 8 и более лет¹⁰. Несмотря на то, что в арсенале современной стоматологии имеются хорошие композитные материалы, при столь коротком сроке службы пломбы не являются долговременным решением проблемы кариеса.

После сверления и пломбирования начинается самое неприятное — оплата лечения. Бормашина, пломба и счет — вот три столпа официальной стоматологии; и это не только ее научная основа, но и бизнес-модель. Зубной врач, которому надо возвращать кредиты на образование, обеспечивать свою семью и платить зарплаты сотрудникам клиники, а также покрывать другие расходы, должен зарабатывать уйму денег, чтобы не обанкротиться и в то же время поддерживать комфортный уровень жизни. Чем

* Breiner, M. *Whole-Body Dentistry*. Книга на русском языке не издавалась. (Прим. редактора).

большее количество зубов подвергается сверлению и пломбированию, тем больше врач зарабатывает денег. При такой системе у врача нет мотивации для настоящего лечения и профилактики, потому что без сверления и пломбирования гораздо сложнее превратить стоматологию в прибыльный бизнес. Даже многие альтернативные дантисты опасаются судебных исков или потери лицензии, и поэтому не хотят выходить за рамки общепринятых методов лечения. Многих медиков просто ослепляет невероятно высокая прибыльность зубоврачебной практики. И люди видят и сознают, что большинство стоматологов занимаются своей профессией из-за денег. Конвенциональному стоматологу проще порекомендовать наименее консервативное — то есть самое выгодное — лечение кариеса. В результате много людей потеряло веру в эффективность стоматологии. Куда бы ни обратился человек, он везде сталкивается с тем, что его интересы вытесняет забота о прибыли. Даже сами врачи теряют веру в свою профессию. В книге «Зубоврачевание и его жертвы» стоматолог Марвин Шиссел пишет о подобной некачественной работе врачей, рвущихся за большей прибылью, а Роберт Нара написал книгу «Полон рот денег»**, в которой показал, как легко и часто дантисты наживаются, навязывая ненужные лечебные процедуры.

Используя токсичные материалы, которые, попадая в рот пациентов, вызывают реакцию иммунной системы, недолговечные пломбы, приносящие вред высокоскоростные бормашины и излишние процедуры пломбирования, официальная стоматология не может предложить пациенту ни настоящую медицинскую помощь, ни долгосрочное решение проблемы кариеса.

Микроорганизмы

В давние времена, когда люди сталкивались с разными заболеваниями, они обычно объясняли их влиянием злых духов. Они полагали, что злой дух захватывает организм человека и затем вызывает болезнь. Если бы можно было найти способ задобрить этих духов или изгнать их из тела, то пациент был бы излечен.

Многие люди по всему миру до сих пор верят в это, однако теперь у «злых духов» появились реальные имена. Стоматологи, ученые, доктора и

** Schissel, M. *Dentistry and Its Victims*, Robert Nara *Money by the Mouthful*. Книги на русском языке не издавались. (Прим. ред.).

государственные чиновники решили, что болезнетворные «злые духи» на самом деле существуют в форме микроорганизмов (вирусов, бактерий и т. д.). Преобладающая и общепринятая теория заключается в том, то эти вирусы и бактерии являются первичной и главной причиной болезней, в том числе и кариеса. Эта теория болезней, хорошо известна нам как микробная теория благодаря работе Луи Пастера (1822–1895), знаменитого изобретателя пастеризации. Господин Пастер выдвинул теорию болезней, которая стала фундаментом для большинства форм современной медицины. Согласно этой теории, во внешнем мире существуют болезнетворные бактерии, и когда защитные механизмы нашего организма ослаблены, эти бактерии могут проникнуть внутрь и вызвать заболевание. «Научные» взгляды Пастера остаются неизменными, несмотря на существование большого количества фактов, доказывающих, что бактерии не захватывают человеческий организм, а скорее развиваются и меняются в зависимости от окружающей их среды. Влияние идей Пастера на медицинскую мысль привело к созданию современной системы лечения зубов, при которой мы пытаемся вылечить кариес посредством уничтожения пагубных захватчиков — бактерий.

Современное лечение зубов проигрывает битву с бактериями

Когда болезни типа зубного кариеса становятся нашими врагами, мы должны с ними сражаться. Однако сколько бы денег вы ни вкладывали в лечение зубов, кажется, что выиграть битву с бактериями невозможно.

Современная система лечения зубов развивается на основе двух идей: разрушение зубов вызывается бактериями (такими как *Streptococcus mutans*) и кислотой, которую производят те же бактерии, когда перерабатывают в ротовой полости частички съеденной нами пищи. Поэтому задача стоматологии — контролировать рост количества бактерий во рту в целях лечения и профилактики кариеса. Стратегия стоматологов в войне с бактериями сводится к следующим шагам:

1. Вы должны все время чистить зубы, чтобы избавиться от «болезнетворных» бактерий.
2. Необходимо полоскать рот химическими веществами, чтобы избавиться от еще большего количества «опасных» бактерий.
3. Следует пользоваться зубной нитью, чтобы избавиться от оставшихся бактерий и кусочков пищи.
4. Если следование этим трем пунктам не принесет результата, вы должны заплатить зубному врачу, чтобы он избавил вас от нашествия бактерий при помощи бормашины.

5. Если бормашина не в силах уничтожить бактерии, и они продолжают размножаться, то инфекция может дойти до корня. Тогда необходимо удалить инфицированную пульпу, чтобы вычистить бактерии из корневого канала.
6. В конце концов, если все принятые меры не помогают спасти ваш зуб от предполагаемого нашествия бактериальных захватчиков, то его необходимо удалить, и вам остается вставить искусственный зуб, либо ходить с дырой на том месте, где зуб когда-то был.

К тому времени, как вы доберетесь до шестого пункта, потратив при этом тысячи долларов на лечение, война уже будет проиграна. Сколько бы денег вы ни потратили, сколько бы зубной врач ни сверлил ваши зубы, все равно побеждает кариес. Конечно, современные методы лечения помогают умерить боль и страдания, но если продолжать игнорировать главную причину разрушения зубов — наше питание — то разрушение будет не остановить.

Внимание: бактерии не являются главной причиной кариеса

Фундаментальная теория современной стоматологии была выведена в 1883 году врачом В. Д. Миллером. Он обнаружил, что если поместить удаленный зуб в ферментирующую смесь хлеба и слюны, то на зубе появлялось что-то похожее на кариес. Он предположил, что кислоты, выделяемые микроорганизмами во рту, разлагают зубную ткань. Однако сам доктор Миллер никогда не верил, что бактерии являются причиной кариеса. Он скорее полагал, что бактерии и выделяемая ими кислота участвуют в процессе разрушения зуба. Но что важнее всего – он считал, что крепкий зуб не может разрушиться.

Доктор Миллер писал:

Степень влияния кислоты на разрушение зубов зависит от плотности и структуры зубной ткани, и в особенности от безупречного состояния эмали и здоровых десен, которые защищают шейку зуба. В этом случае зуб может противостоять влиянию кислоты неопределенно долгое время, в то время как менее здоровый зуб погибнет от воздействия той же самой кислоты всего за несколько недель¹¹.

Проще говоря, доктор Миллер считал, что крепкий и плотный зуб может противостоять «неопределенно долгое время» любой кислоте, будь то от

бактерий или пищи. В то же время, зуб, не обладающий плотной структурой, быстро поддастся бы воздействию кислоты, независимо от ее происхождения. Доктор Миллер также писал, что «вторжению микроорганизмов всегда предшествует снижение количества минеральных солей¹²». Проще говоря, сначала зуб теряет минералы, и тогда микроорганизмы могут причинить вред.

Спустя сто двадцать лет наука стоматология и Американская ассоциация стоматологов придерживаются теории доктора Миллера, упуская при этом самую существенную информацию. Они пишут:

Кариес возникает, когда продукты, содержащие углеводы (сахара и крахмалы), например молоко, газированные напитки, изюм, торты и конфеты, часто остаются на зубах. Они создают благоприятную среду для бактерий, которые в результате своей жизнедеятельности производят кислоты. Со временем эти кислоты разрушают эмаль зубов и приводят к образованию кариеса¹³.

Разница между теорией доктора Миллера, предложенной в 1883 году, и теорией, которой придерживаются стоматологи в наши дни, заключается в том, что защита зубов от разрушения обеспечивается за счет плотности и структуры зубной ткани, тогда как сегодня зубных врачей учат, что только бактерии являются причиной кариеса. Стоматологи уверены, что кариес почти никак не связан с питанием, не считая разве того, что пища прилипает к зубам.

Современная теория разрушения зубов разваливается еще и потому, что белый сахар на самом деле обладает способностью обезвреживать микроорганизмы, так как притягивает воду¹⁴. Микроорганизмы погибают в 20-процентном растворе сахара¹⁵. Бактерии действительно присутствуют при разрушении зубов, как его следствие, но большое количество сахара, потребленного одномоментно, убивает их. Если стоматология не заблуждается по поводу роли бактерий в развитии кариеса, то рацион с высоким содержанием сахара должен привести к их уничтожению.

Бактерии вездесущи, и от них практически невозможно избавиться. На данный момент заболевания зубов связывают с более чем 400 видами различных бактерий, и далеко не все еще обнаружены¹⁶. Поскольку бактерии, хорошие и плохие, являются неотъемлемой частью нашей жизни и исчисляются триллионами, стратегия их уничтожения, которой придерживаются нынешние стоматологи, кажется безнадежной.

В 1922 году врач-стоматолог Перси Хауи зачитал для Американской сто-

матологической ассоциации доклад, в котором отметил, что его исследовательская группа безуспешно попыталась воспроизвести процесс разрушения зубов у морских свинок. Животным через питание и прививки вводили различные виды бактерий, присутствие которых принято связывать с заболеваниями десен и зубов. Он заявил, что «не было ни одного случая, в котором бы им удалось доказать наличие заболевания зубов с помощью этих методов¹⁷». С другой стороны, доктор Хауи совершенно легко добился кариеса у морских свинок, исключив из их рациона витамин С.

Идея о роли бактерий в разрушении зубов была заимствована из исследований доктора Миллера, но никогда не была доказана. В 40-е годы XX века на встрече Международной ассоциации стоматологических исследований спору о причине кариеса был положен конец. В ходе голосования кислотно-бактериальное учение доктора Миллера было принято как неоспоримый факт, несмотря на наличие противоречивых данных и теорий¹⁸.

Конкурирующей теорией в то время была так называемая теория протелиза и хелирования, предложенная доктором Альбертом Шацем. Согласно этой теории, ферменты (а не бактерии) и хелирующие вещества, которые присутствуют в растительных и животных продуктах (не в кислотах), являются причиной разрушения зубов. В теории доктора Шаца питание, микроэлементы и гормональный баланс представляют собой ключевые факторы, которые запускают производство ферментов и выведение минералов из зубной ткани, тем самым приводя к образованию кариеса¹⁹.

С 1954 года и по сегодняшний день исследовательская работа, которой посвятили всю свою жизнь доктор Ральф Штайнман и его коллега доктор Джон Леонора, доказывает, что кариес развивается вследствие физиологических процессов, происходящих в нашем организме, когда мы потребляем пищу. При помощи гипофиза гипоталамус в нашем мозге регулирует связь между нервной системой и железами. Доктора Леонора и Штайнмана обнаружили, что гипоталамус обменивается информацией с околоушными слюнными железами посредством высвобождающего фактора гормона паротина. Когда гипоталамус передает сигнал слюнным железам, они начинают выделять паротин, который стимулирует движение дентальной лимфы, богатой минералами, по микроскопическим каналам внутри зубов²⁰. Эта жидкость очищает зубную ткань и реминерализирует ее. Когда мы потребляем продукты, вызывающие кариес, гипоталамус прекращает стимулировать выделение паротина, который помогает циркуляции зубной реминерализирующей жидкости. Со временем задержка в выработке зубной лимфы приводит к разрушению зубов, которое мы называем кариесом. Тот факт, что околоушные слюнные железы отвечают за минерализацию зубов, объясняет, почему некоторые люди

невосприимчивы к кариесу даже при относительно скудном питании. У них с рождения очень здоровые околоушные слюнные железы. Опыты, которые доктор Штайнман проводил с крысами, показали, что хотя бактерии и производят кислоту, взаимосвязь между этой кислотой и наличием кариеса отсутствует²¹.

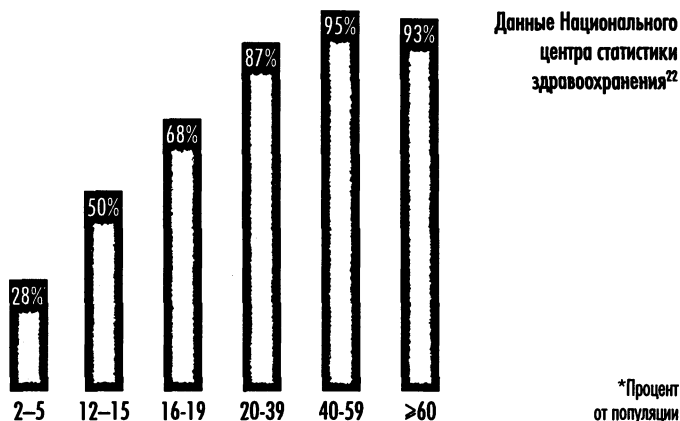
Даже согласно часто цитируемой кислотно-бактериальной теории доктора Миллера 1883 года, именно прочность зубной ткани делает человека неуязвимым для кариеса. В 1922 году доктор Хауи доказал, что бактерии не являются причиной разрушения зубов. В 40-е годы XX века теория кариеса подверглась обсуждению, но осталась необоснованной. Большинство голосов была отвергнута теория протеолиза-хелирования, разработанная доктором Шацем, в которой разрушение зубов происходит на основе биологических процессов, а именно под влиянием ферментов и хелирующих веществ. Более недавняя работа доктора Штайнмана показывает, что образование кариеса регулируется железами при помощи гормонов, контролируемых нашим питанием. С 1833 года по сегодняшний день набирается совокупность фактов, которые поддерживают предположение, что именно неправильное питание, а не бактерии, являются причиной кариеса. Говоря с полной ответственностью, можно отметить, что если микробы служат причиной больных зубов, то человечество так и будет оставаться жертвой ужасной эпидемии кариеса. И наоборот, если мы поймем, что причиной разрушения зубов является питание, мы обречем полный контроль над лечением и предотвращением кариеса.

Провал современной стоматологии

На приведенном ниже графике можно увидеть, что с возрастом кариес поражает все большее и большее количество зубов. По мере старения организма мы теряем все больше зубов. Если не считать зубы мудрости, то люди в возрасте от 20 до 39 лет в среднем уже потеряли один зуб; те, кому от 40 до 59 лет, не досчитываются трех с половиной зубов; а те, кому за 60 — восьми зубов.

Удручают и дополнительные статистические данные, касающиеся поражения зубов у людей старше 40 лет. В среднем у лиц этой возрастной группы кариесу подвержены 45,89% зубов. Это среднестатистическое число говорит о том, что у каждого человека почти половина зубов поражена кариесом. И ситуация только ухудшается. Вам еще не исполнится и шестидесяти лет, а 62,36% ваших зубов будут разрушены кариесом²³.

Заболеваемость кариесом в разных возрастных группах



Можно было бы высказать аргумент, что увеличение количества пораженных кариесом зубов с возрастом происходит по причине естественного старения организма, однако это никак не объясняет, почему в наше время растет заболеваемость кариесом среди маленьких детей. Между 1988–1994 и 1999–2004 годами количество кариеса молочных зубов у детей в возрасте от 2 до 5 лет возросло с 24 до 28 процентов²⁴. Одновременно с ростом заболеваемости кариесом, выросла посещаемость стоматологов. Если разрушение зубов связано с процессом старения, почему от него страдает все больше детей? И почему рост частоты стоматологических вмешательств у этих детей не останавливает дальнейшее разрушение зубов?

Если бы сверление, чистка каналов, удаление зубов, массовое фторирование воды, чистка зубов и зубные пасты были действенными методами борьбы с кариесом, то мы не стали бы свидетелями стремительного распространения этого явления.

Следует ли нам предположить, что более 90% населения не выполняют рекомендации стоматологов? Думаю, нет. Скорее всего, современная стратегия борьбы с бактериями в надежде излечить и предотвратить кариес в конне своем ошибочна.

Примечания

1. American Academy of Biologic Dentistry, May 1987 Iatrogenic Damage Due To High Speed Drilling by Ralph Turk, DDS, Germany.
2. Brown, E.H. & Hansen, R.T. The Key to Ultimate Health. Fullerton: Advanced Health Research Publishing; 1998:32-33.
3. Hussain, Sharmila. "Chapter 15." Textbook of Dental Materials. New Delhi: Jaypee Brothers Medical, 2004. 258. Print.
4. Ring ME (2005). "Founders of a profession: the original subscribers to the first dental journal in the world". The Journal of the American College of Dentists 72 (2): 20–5.
5. Huggins, H. A. DDS It's All In Your Head. Garden City Park, New York: Avery; 1993:61.
6. Breiner, M. DDS Whole-Body Dentistry. Fairfield: Quantum Health Press; 1999:59-60.
7. Huggins, H. A. DR It's All In Your Head. Garden City Park, New York: Avery; 1993:43-52.
8. Breiner, M. DDS Whole-Body Dentistry. Fairfield: Quantum Health Press; 1999:137-138.
9. Там же, стр. 79.
10. Там же, стр. 78.
11. Jeans, P.C. A Survey of Literature of Dental Caries: Washington, D.C.: National Academy of Sciences; 1952:251.
12. Там же, 251.
13. Tooth Decay, FAQ, American Dental Association: http://www.ada.org/public/topics/decay_faq.asp
14. Why is Sugar in Food, Sugar Association: http://www.sugar.org/consumers/sweet_by_nature.asp?id=279
15. Osmotic pressure and bacteria – Science Encyclopedia <http://science.jrank.org/pages/714/Bacteria.html>
16. CDS Review. "NIDCR Studies Oral Biofilms". No author listed. January/February 2005, page 60.
17. Howe, P. DDS. Further Studies of the Effect of Diet Upon the Teeth and Bones Journal of the American Dental Association, 1923: 201.
18. Larmas, M., J Dent Res 82:253 (2003).
19. Schatz, A. The New York State Dental Journal: Vol. 38, No. 3: 285-295: May, 1972.
20. Roggenkamp, Clyde L., and John Leonora. "Foreward." Dentinal Fluid Transport: Publications of Drs. Ralph Steinman and John Leonora. Loma Linda, CA: Loma Linda

Примечания

University School of Dentistry, 2004. XIV. Print.

21. Там же, VI.
22. National Health and Nutrition Examination Survey, 1999-2002. National Center for Health Statistics, CDC: www.cdc.gov/nccdphp/publications/aag/pdf/oh.pdf
23. Surveillance for Dental Caries, Dental Sealants, Tooth Retention, Edentulism, and Enamel Fluorosis—United States, 1988–1994 and 1999–2002. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Available at: <http://www.cdc.gov/MMWR/preview/mmwrhtml/ss5403a1.htm>
24. Trends in Oral Health Status: United States, 1988-1994 and 1999-2004. Series 11, Number 248. 104 pp. (PHS) 2007-1698.

Глава 2

Открытия доктора Вестона Прайса

В 1915 году выдающийся стоматолог Вестон Прайс был назначен первым директором исследовательской группы при Национальной ассоциации стоматологов, которая через несколько лет стала называться Американской стоматологической ассоциацией. В 1936 году в статье, опубликованной в журнале Американской стоматологической ассоциации (он издается до сих пор), доктор Прайс изложил свое понимание кариеса, весьма отличное от нынешнего представления об этом заболевании. Он описывал людей, которые не пользовались зубными щетками, и при этом были невосприимчивы к кариесу.

Все группы людей, которые имеют обильный запас минералов, в особенности фосфора, и обильный запас жирорастворимых активаторов, были на 100% защищены от зубного кариеса¹.

Давайте рассмотрим несколько интереснейших исследований, проведенных доктором Прайсом среди людей, зубы которых были безупречно здоровы.

Дефицит питательных веществ является причиной физического вырождения

Доктор Прайс осознал, что в причина всех проблем связана с нашим образом жизни, и он отправился в путешествие по миру, чтобы узнать это

наверняка. В 30-е годы XX века доктор Прайс смог документально подтвердить резкое ухудшение состояния здоровья среди ранее здоровых людей, произошедшее в результате контакта с современной цивилизацией. Выявленные доктором Прайсом свидетельства, которые он описал в своей книге «Питание и физическое вырождение»*, а также его впечатляющие фотографии доказывают тот важный факт, что современная еда и стиль жизни являются главными причинами разрушения зубов.

Здоровые жители долины Лёченталь в Швейцарии

В 1931 и 1932 году доктор Прайс побывал в долине Лёченталь, расположенной в отдаленных уголках швейцарских Альп. Обитатели этой долины жили в гармонии с природой. Доктор Прайс описывал высокие моральные качества и прекрасное физическое развитие этих людей, также как и безупречное состояние полей и пастбищ в изолированных и труднодоступных долинах швейцарских Альп:

У них нет ни врача, ни стоматолога, потому что в них они практически не нуждаются; в полицейских или тюрьмах также нет необходимости².

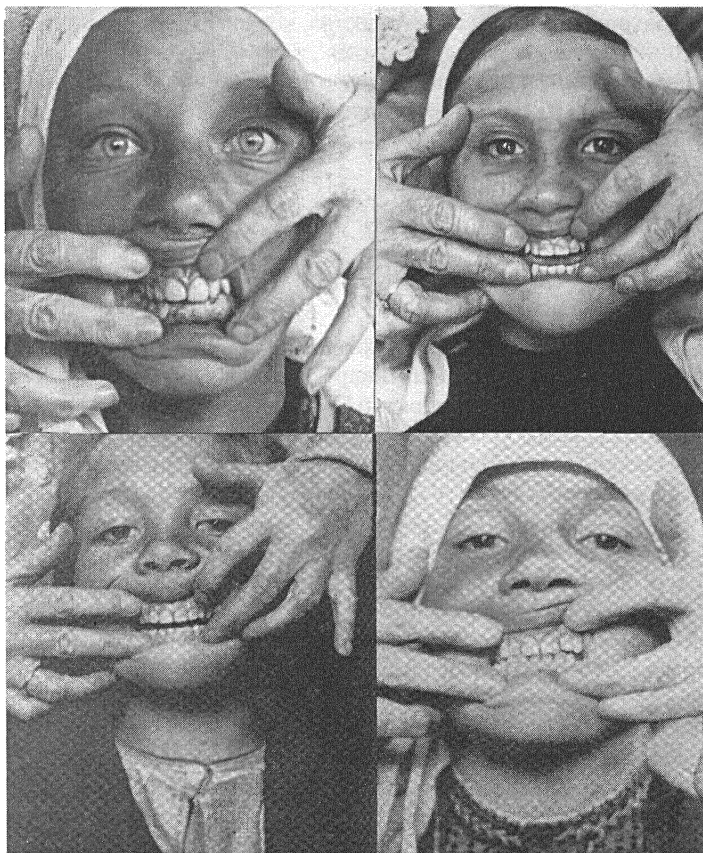
О гармоничности этого сообщества свидетельствуют и методы добычи пищи:

Коровы, проводящие теплое лето на зеленых пастбищах и лесистых склонах около ледников и покрытых вечным снегом полей, в определенный период времени дают много питательного молока... Сделанный из этого чудесного молока сыр содержит натуральные молочные жиры и минералы и служит настоящим источником жизненной энергии в зимний период³.

* Weston A. Price *Nutrition and Physical Degeneration*. — Книга на русском языке не издавалась. (Прим. ред.).

Открытия доктора Вестона Прайса

Дети, жившие в изолированных районах швейцарских Альп, были удивительно здоровыми



© Price-Pottenger Nutrition Foundation, www.ppnf.org

Нормальное развитие лица и зубной дуги в условиях достаточного питания родителей и детей. Обратите внимание на хорошо развитые ноздри.

* Все подписи к фотографиям, принадлежащим *Price-Pottenger Nutrition Foundation*, взяты из книги Вестона Прайса «Питание и физическое вырождение».

Современные швейцарские дети утратили здоровье



© Price-Pottenger Nutrition Foundation, www.ppnf.org

В тех районах Швейцарии, которых достигла современная цивилизация, у людей активно развивается кариес. Девочке, изображенной на верхней левой фотографии, шестнадцать лет; той, что на верхней правой — меньше. Они едят много белого хлеба и сладостей. У детей на нижних фотографиях плохо сформированы зубные дуги, зубы скучены. И это не наследственные дефекты⁴.

Преподобный Джон Сиген, пастор единственной в долине церкви, рассказал доктору Прайсу об изумительных качествах масла и сыра, выработанных из молока вольно пасущихся коров:

Он сказал, что они признают присутствие Божественного в животворных свойствах июньского масла, когда коровы добираются до пастбищ вблизи ледников. Он собирает жителей, чтобы поблагодарить доброго Творца за то, что он свидетельствует о своем Присутствии, наделив животворными качествами масло и сыр, когда коровы пасутся у границы вечных снегов... Местные жители ценят исключительное качество июньского масла, и, сами не зная почему, отдают ему должное уважение⁵.

Ни хорошие гены, ни везение не имели отношения к превосходному здоровью этих изолированных швейцарцев. Доктор Прайс продолжает:

Немедленно возникает вопрос – нет ли чего-то особенного в животворящих витаминах и минералах, которые не только формируют здоровое физическое тело, но и создают умы и сердца, отличающиеся особой человечностью, когда материальные ценности жизни становятся вторичны⁶.

Эти люди служат для нас примером здорового образа жизни и относительной гармонии. Именно этого образа жизни мы лишены в современном мире удобств и фастфуда. Это следствие нашего грехопадения. Ощущая совершенную природу пищи и почитая ее, представители древних культур обладали прекрасным здоровьем. В обмен на почитание животворящей жизненной силы, особенно той, что дана летнему молоку, изолированно жившие швейцарцы получали здоровье, энергию, жизнестойкость и гармонию. К сожалению, в сегодняшнем мире молоко, этот целебный продукт, который на протяжении тысяч лет сохранял здоровье людей по всему миру, подвергается нападкам, потому что в целом наша культура изменилась не в лучшую сторону, и натуральная пища потеряла свое значение и ценность. Между тем, употребление натуральной пищи восстанавливает нашу связь с природой.

Питание жителей долины Лёченталь

Традиционный рацион швейцарцев состоял в основном из дрожжевого ржаного хлеба, легнего сыра (порция которого равнялась не очень толстому куску хлеба), которые запивали свежим козьим или коровьим молоком. Мясо ели раз в неделю, а также регулярно потребляли масло, овощи, ячмень и костный бульон.

Питание физически здоровых коренных жителей швейцарских Альп⁷

Калории	Продукт	Содержание жирорастворимых витаминов	Кальций	Фосфор
800	Ржаной хлеб	низкое	0,07	0,46
400	Молоко	высокое	0,68	0,53
400	Сыр	очень высокое	0,84	0,62
100	Масло	очень высокое	0,00	0,00
100	Ячмень	низкое	0,00	0,03
100	Овощи	низкое	0,06	0,08
100	Мясо	среднее	0,00	0,12
2000		очень высокое	1,76	1,84 ⁸

Распространенность кариеса

Обследование 4 280 зубов детей в высокогорных долинах показало, что только 3,4% из них были поражены кариесом. В долине Лёченталь 0,3% всех зубов были затронуты кариесом⁹.

Современные швейцарцы теряют здоровье

В 30-е годы XX века разрушение зубов стало серьезной проблемой школьников в городах Швейцарии, при этом кариес был у 85–100% населения. Директор местного управления здравоохранением рекомендовал детям находиться на солнце, так как существовало мнение, что витамины, вырабатываемые под воздействием солнца, предохранят зубы от разрушения. Однако этот подход не был эффективен. Современные швейцарцы больше не придерживались исконного рациона питания, включавшего

дрожжевой ржаной хлеб, летний сыр, летнее масло и свежее козье и коровье молоко.

Питание современных швейцарцев

Пища, которую потребляли современные жители Швейцарии и которая приводила к разрушению зубов, включала продукты из рафинированной муки, конфитюр, джем, консервированные овощи, сладости и фрукты. Все эти продукты, лишённые жизненной силы, привозились издалека. Лишь небольшое количество овощей выращивалось на месте.

Несмотря на то, что между диетами жителей «цивилизованных» и промышленно неразвитых районов существуют некоторые отличия, два момента представляют значительный интерес. Анализ этих двух таблиц показывает, что ключевые различия рационов с точки зрения питательности не связаны с ржаным или белым хлебом. Скорее, 500 калорий «цивилизованного» рациона относятся к конфетам и шоколаду, в которых содержится мало жирорастворимых витаминов и минералов. Эти продукты заменили горожанам сыр и молоко, которые являются богатыми источниками жирорастворимых витаминов и минералов.

Продукты питания современных швейцарцев, вытесняющие питательные вещества и приводящие к разрушению зубов¹⁰

Калории	Продукт	Содержание жирорастворимых витаминов	Кальций	Фосфор
1000	Белый хлеб	низкое	0,11	0,35
400	Варенье, мед, сахар, сироп	низкое	0,05	0,08
100	Шоколад и кофе	низкое	0,02	0,07
100	Молоко	высокое	0,17	0,13
100	Консервированные овощи	низкое	0,08	0,08
100	Мясо	среднее	0,01	0,11
100	Растительный жир	низкое	0,00	0,00
100	Масло (сливочное)	высокое	0,00	0,00
2000		низкое	0,44	0,82

Вот интересное наблюдение доктора Прайса относительно некоторых современных жителей Швейцарии:

Здесь мы обследовали несколько детей, чьи родители сохранили традиционные методы выбора продуктов питания, и все без исключения дети, чьи зубы были устойчивы к развитию кариеса, потребляли иную пищу, чем те, чьи зубы были в большей степени уязвимы перед кариесом¹¹.

Распространенность кариеса

Из 2 065 зубов, подробно изученных доктором Прайсом в одном исследовании швейцарцев из развитых районов страны, 25,5% были подвержены кариесу, и у многих зубы были инфицированы¹². Различие между «цивилизованными» швейцарцами и их соотечественниками из удаленных провинций, у которых был устойчивый иммунитет к кариесу, не является загадкой. Такие же наблюдения доктор Прайс сделал и в других уголках мира. Давайте внимательно рассмотрим еще два примера.

Сложились целые истории об отменном физическом здоровье людей, живущих на Внешних Гебридских островах¹³.

Здоровые жители Гебридских островов

Внешние Гебриды – это архипелаг в Атлантическом океане, к западу от Шотландии.

Основу рациона жителей этих островов составляет рыба и овсяные продукты с небольшим количеством ячменя. Овес достаточно хорошо растет на островах и из него готовят каши и лепешки, которые во многих семьях едят почти с каждым приемом пищи. Рыболовецкий промысел у Внешних Гебридских островов особенно хорошо развит; морепродукты, включая омаров, крабов, устриц и кальмаров встречаются в изобилии. Важную роль в питании жителей островов играет запеченная голова трески, фаршированная рубленой печенью трески и овсом¹⁵.



© Price-Pottenger Nutrition Foundation, www.ppnf.org

Превосходное физическое развитие гэльских рыбаков – прекрасные зубы и хорошо сформированные лица¹⁴.

Распространённость кариеса

На острове Льюис только в 1,3 из 100 осмотренных зубов были проявления зубного кариеса. На острове Харрис только один зуб на каждые сто имел признаки разрушения, а на острове Скай у жителей, питающихся простыми полезными продуктами, кариес составлял 0,7 на каждые сто зубов.

Из-за современных продуктов гэлы теряют зубы

Одним из печальных фактов истории острова Льюис является быстрое распространение туберкулеза легких в последнее время. Младшее поколение современной части острова Льюис не обладает такой сопротивляемостью туберкулезу, как их предки¹⁶. (Выделено мной. — Р.Н.)

Фотографии двух братьев на следующих страницах иллюстрируют тот факт, что причиной физического вырождения является не плохая наследственность, а скорее потребление современных промышленно-переработанных продуктов с низкой питательной ценностью.

Питание современных гэлов

В городе Сторнауэй можно купить «ангельский бисквит» (из муки, сахара и взбитых белков), хлеб, белый как снег, такой же, как продается в любой стране мира, много других продуктов из белой муки, а также (консервированный) конфитюр, консервированные овощи, фруктовые соки с сахаром, джемы и разнообразные сладости, которыми заставлены витрины и прилавки¹⁷.

Распространенность кариеса

На острове Льюис среди сотни человек в возрасте от двадцати до сорока лет 25 уже были со вставными зубами. У жителей острова Харрис 32,4% зубов были подвержены разрушению, а на острове Скай 16,3%, что в 23 раза больше в сравнении с жителями изолированных районов.

Генетика и разрушение зубов

Изменения, произошедшие через два поколения, проиллюстрированы на примере маленькой девочки и ее бабушки с острова Скай. Ему около восьмидесяти лет. Он нес на спине урожай с поля, когда я остановил его, чтобы сфотографировать. Это типичный здоровый выходец из поколения, выросшего на местных продуктах. А родители девочки начали потреблять современную покупную еду и отказались от овсяной выпечки, овсяной каши и морепродуктов²¹.

Как следствие, у внучки снижена устойчивость к кариесу. Ее ноздри сужены, и она дышит ртом. У ее бабушки в 82 года зубы крепкие и здоровые²².

Я представил вам два показательных примера того, как влияет питание на состояние зубов. В первом случае мы имеем дело с двумя братьями,



© Price-Pottenger Nutrition Foundation, www.ppnf.org

У младшего брата (слева) — обширный кариес. Многие зубы отсутствуют, в том числе и два передних. Он не мог отказаться от белого хлеба, варенья, очень сладкого кофе и сладкого шоколада. Его отец, сильно беспокоясь, рассказал, как тяжело этому мальчику было вставать по утрам на работу¹⁸

один из которых невосприимчив к кариесу, а другой — наоборот. Другой пример — пожилой человек. Можно было бы предположить, что к этому возрасту он уже потерял бы большинство зубов или они были бы полны пломб, однако у него здоровые зубы без кариеса — в отличие от внучки, которая питается вредными современными продуктами.

И в примере с братьями, и в случае с дедушкой и его внучкой разница в состоянии здоровья основывается не на генетике, а на потребляемых продуктах. Эти наблюдения наглядно показывают причину и следствие, однако они не совпадают с общепринятым мнением медицинской науки. Современная культура приучает нас думать, что разрушение зубов и многие другие болезни являются главным образом наследственной проблемой. Я показал, что это не всегда так. Десятки миллионов людей ходят к зубным врачам, но никогда не слышали, что зубы разрушаются из-за недостатка витаминов и минералов в питании.



© Price-Pottenger Nutrition Foundation, www.ppnf.org

У старшего брата (справа) идеальные зубы, у младшего — обширный кариес. Старший брат с идеальными зубами по-прежнему любит традиционную еду из овсяной муки, овсяные лепешки и морепродукты, с ограниченным количеством молочных продуктов¹⁹. Обратите внимание на узкое лицо и узкие зубные дуги у младшего (слева)²⁰.

Австралийские аборигены

Доктор Прайс побывал в Австралии в 1936 году. Он обнаружил, что средний показатель зубного кариеса среди австралийских аборигенов, ведущих традиционный образ жизни, был равен нулю, а это означает, что они были абсолютно невосприимчивы к кариесу. В отличие от них, согласно наблюдениям доктора Прайса, средний показатель разрушения зубов среди аборигенов, живущих в резервациях и питающихся современными продуктами, составлял 70,9%²³.

Доктор Прайс подчеркивает всю важность ситуации:

Во всем мире вряд ли найдется еще такое место, где можно увидеть столь поразительный контраст в физическом развитии и совершенстве тела между примитивными ав-

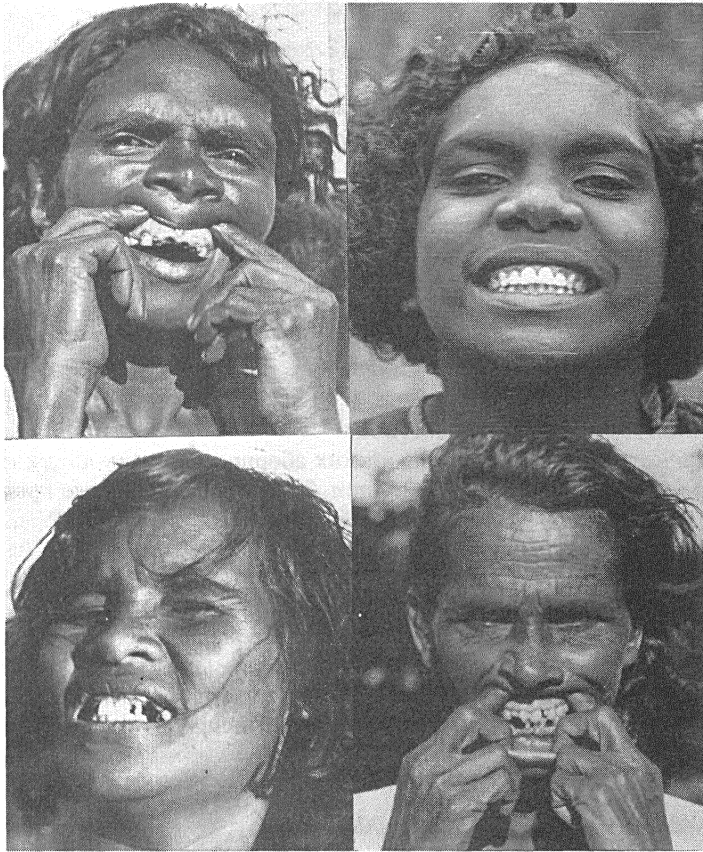
стралийскими аборигенами, которые живут по своим законам, никому не подчиняясь, и теми аборигенами, которые попали под влияние белого человека. Белый человек захватил их исконные места проживания и теперь кормит их в резервациях, используя труд коренных жителей в погоне за достижениями современного индустриального общества.

Я почти никогда не встречал белых людей, столь трагически страдающих от признаков физического вырождения, выраженного в разрушении зубов и изменении формы лица, как те, что живут в восточной Австралии. Эта ситуация складывается на самых лучших землях, где раньше жили аборигены, что заставляет нас задуматься о природной мудрости этих людей и служит предупреждающим знаком для современной цивилизации, которая их вытеснила²⁴. (Выделено мной. — Р.Н.)

Доктор Прайс объяснил важность питательных продуктов для нашего общего самочувствия. Он обнаружил, что австралийские аборигены, которые на протяжении тысяч лет поддерживали практически совершенную физическую форму, потеряли свою идеальную красоту и здоровье из-за современного питания.

Однако те люди, которые переняли питание белого человека, чрезвычайно страдают от разрушения зубов, подобно белым жителям. Там, где они были лишены возможности добавлять местные продукты к пище белокожих, их положение было отчаянным, а физическое состояние — чрезвычайно серьезным.

(Относится к фото на противоположной странице) — в зависимости от верстки Обратите внимание на контраст с фото в верхнем правом углу. Просто невозможно представить, какие страдания должны были причинять этим людям гнойные инфекции, которые сопровождают безудержное разрушение зубов. Здесь у многих людей, подобно тому, что мы обнаружили на нескольких островах Тихого океана, затронутых современной цивилизацией, упадок духа и желание смерти заменили собой радость жизни. Немногим душам в мире довелось испытать такой упадок духа и такую глубокую тоску по смерти²⁵. (Выделено мной. — Р.Н.)



© Price-Pottenger Nutrition Foundation, www.ppnf.org

Везде, где аборигенов помещали в резервации и кормили произведенными промышленным способом продуктами белых поселенцев, начинает свирепствовать кариес. Он уничтожает их красоту, препятствует нормальному жеванию, становится источником инфекции, которая наносит вред всему организму. Обратите внимание на то, как отличаются три женщины, живущие в резервации, от представительницы традиционной культуры в правом верхнем углу²⁶.

Питание аборигенов

Рацион аборигенов составляла пища охотников-собирателей.

Из растительной пищи они использовали корни, стебли, листья, ягоды и семена трав, а также местный сорт гороха, который употребляли вместе с мясом крупных и мелких животных.

Аборигены ели мясо крупных животных — обычных кенгуру и кенгуру-валлаби, а также и мелких, среди которых различные грызуны, речные и морские животные, а также насекомые, жуки и личинки. Мясо и яйца птиц употребляют там, где таковые имеются²⁷.

Питание современных аборигенов

Современный рацион австралийских аборигенов очень похож на тот, который уже упоминался в этой книге. Это импортированные продукты: сахар, мука, молоко в пакетах, чайный лист и мясные консервы²⁸.

Доктор Прайс делает мрачное предупреждение:

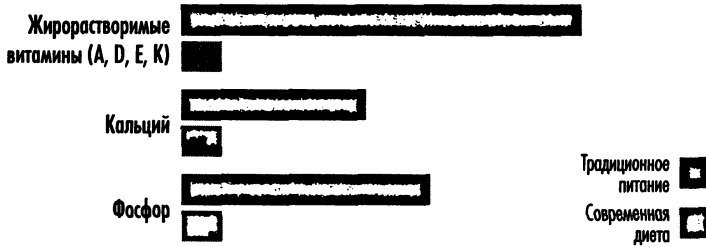
Тот факт, что люди могут стать быстро физически вырождаться в результате определенного вида питания, особенно под воздействием продуктов, которые так широко используются в современном обществе, должен служить поводом не только для беспокойства, но и для чрезвычайной тревоги²⁹.

Сравнение питательной ценности современного и традиционного рационов

Вестон Прайс проанализировал показатели питательности продуктов, употребляемых многими изолированными и цивилизованными сообществами, которые он изучал. В случае со швейцарцами он обнаружил, что питание жителей отдаленных районов содержало в 10 раз больше жирорастворимых витаминов и активаторов, в 4 раза больше кальция и в 3,7 раза больше фосфора, чем питание цивилизованных народов. Гэлы из удаленных районов потребляли в 10 раз больше жирорастворимых витаминов, в 2,1 раза больше кальция и в 2,3 раза больше фосфора, чем их осовремененные соотечественники, иногда живущие всего в нескольких милях от них. Австралийские аборигены жили вдоль восточного побережья, где имелся до-

ступ к большому количеству морепродуктов. По сравнению с современной диетой, их традиционное питание включало в 4,6 раз больше кальция, в 6,2 раза больше фосфора и в 10 раз больше жирорастворимых витаминов³⁰.

Огромная разница в содержании питательных веществ, обнаруженная доктором Прайсом



Доктор Прайс установил, что разрушение зубов в современном обществе происходит в результате нехватки питательных веществ в нашем рационе. Поэтому доктор Прайс пришел к выводу, что кариес не является генетически обусловленным заболеванием:

Разрушение зубов — не только следствие, но и показатель нашего отступления от фундаментальных законов жизни и здоровья³¹.

Жирорастворимые витамины и активаторы

Элементы, которых более всего недостает в нашем современном питании, это жирорастворимые витамины, особенно те, что находятся в животных жирах. Вернув жирорастворимые витамины в свой рацион, мы сможем восстановить здоровье и устойчивость к кариесу. Это витамины А, D, Е и К. Они содержатся в жирах. Жирорастворимые витамины крайне важны для нашего физического здоровья, не только потому, что они являются питательными: это еще и активаторы, помогающими нашему организму усваивать минеральные вещества из пищи.

Доктор Прайс обнаружил, что люди из традиционных сообществ, у которых была самая высокая устойчивость к разрушению зубов, каждый день потребляли по крайней мере две или три порции следующих продуктов, богатых жирорастворимыми витаминами:

- продукты из молока коров, питающихся свежей травой на пастбищах;
- рыбные субпродукты и рыбы головы, а также морепродукты;
- субпродукты.

В своей статье, напечатанной в журнале Американской стоматологической ассоциации в 1936 году, к которой редко обращаются современные специалисты, доктор Прайс раскрывает этот малоизвестный секрет сто-процентного иммунитета к кариесу:

Проанализировав содержание жирорастворимых активаторов и витаминов в потребляемых продуктах, я обнаружил, что те группы населения, которые использовали по крайней мере два или три главных источника этих элементов, имели самый высокий иммунитет к зубному кариесу. Те люди, которые употребляли продукты с самым низким содержанием жирорастворимых активаторов, имели наибольшее количество кариозных зубов. Исходя из содержания жирорастворимых активаторов в питании, в тех группах, где эти вещества потреблялись в неограниченном количестве, кариесу были подвержены не более 0,5% зубов. В то же время, среди групп населения, где жирорастворимые активаторы потреблялись в небольших количествах, кариесу были подвержены до 12% зубов. Все группы, имеющие богатый запас источников минералов, в особенности фосфора, и богатый запас источников жирорастворимых активаторов, имели стопроцентный иммунитет к зубному кариесу³².

Я специально привел цитату из журнала Американской стоматологической ассоциации, поскольку общественность должна знать, что факты, продвигаемые Американской ассоциацией стоматологов, в частности кислотно-бактериальная теория образования кариеса, и то, чему обучают будущих зубных врачей, противоречит материалам, опубликованным в журнале этой самой Ассоциации. Я хочу покритиковать Американскую стоматологическую ассоциацию за невнимание к более ранним исследованиям, напечатанным в их журнале доктором Прайсом, который был руководителем научных исследований в их же организации. Поскольку Американская стоматологическая ассоциация скрывает столь необходимую информацию о том, как обеспечить устойчивость к разрушению зубов при помощи питания, у сотен миллионов людей образовался кариес, который можно было предотвратить.

Яйца также считаются дополнительным источником жирорастворимых витаминов. Однако большинство купленных в магазине яиц, даже если они экологически чистые, были снесены курами, которых кормили исключительно зерном. Яйца кур, корм которых состоит из зерна, не содержат достаточного количества витаминов и питательных веществ, чтобы рассматривать их как продукт, способный предотвратить разрушение зубов. Именно из-за нехватки жирорастворимых витаминов и активаторов в питании вегетарианцев со временем им становится труднее противостоять кариесу и последствиям физического вырождения.

В качестве четвертой категории можно было бы добавить насекомых, но этот источник питания очень мало употребляется в нашей культуре. Фактор крайней неприязни представляется самым большим препятствием к тому, чтобы воспользоваться этой категорией пищи. С другой стороны, мои дети обожают есть кузнечиков, так что и на вкус насекомые могут быть отличной едой.

Почему с приходом цивилизации начинают разрушаться зубы?

Наше современное питание редко включает в себя особые продукты, которыми питались обособленно живущие народы и которые сделали зубы этих людей устойчивыми к разрушению. Как часто вы едите рыбу вместе с головами? Или как часто вы едите печень, костный мозг, сердце или свернувшуюся кровь? Несмотря на то, что и в цивилизованных странах употребляют молочные продукты, большинство из них низкого качества (из-за методов выращивания скота на больших специализированных фермах), что может отрицательно сказаться на здоровье.

Для поддержания здоровья среднестатистическому взрослому человеку требуется ежедневно потреблять следующие питательные вещества:

Кальций	Фосфор	Витамин А	Витамин D	Процент калорий от жиров
1,5 г	2 г	4 000–20 000 МЕ	1 000–4 000 МЕ	30–70%

Примечание: никогда не используйте синтетические витамины в качестве источника этих элементов — они не эффективны.

Цифры по кальцию и фосфору были предложены самим доктором Прайсом; касающиеся витаминов А и D и количества жировых калорий основаны на моем анализе нескольких различных описаний полезных для здоровья диет, а также на рекомендациях Фонда Вестона Прайса. Эти цифры

являются ориентировочными и могут не подходить всем читателям. Они зависят от состояния вашего здоровья, веса и диетических нужд.

Когда мы питаемся современными рафинированными продуктами, нам становится очень трудно удовлетворить минимальные потребности в питательных веществах. Например, в результате опроса, проведенного Департаментом сельского хозяйства США, было обнаружено, что 65,1% всех взрослых женщин и 55,4% всех взрослых мужчин потребляют менее одного грамма кальция в день, что ниже рекомендуемой нормы³³. При недостатке такого важного минерала становится понятным, почему разрушение зубов так широко распространено и затрагивает около 90% нашего населения.

Лечения кариеса по методу доктора Прайса

В деле выбора наилучшего рациона окончательное решение находится в ваших руках. Я рассмотрю несколько путей реминерализации разрушенных зубов. Но прежде всего мы проанализируем очень эффективный метод питания, предложенный доктором Прайсом.

Во время долгосрочного эксперимента с применением программы питания по системе доктора Прайса, у семнадцати человек с серьезным разрушением зубов количество зубов с активным кариесом сократилось в 250 раз. До прохождения этой программы питания в этой группе у людей почти половина всех зубов была подвержена кариесу. Впоследствии во всей группе в течение трех лет новые дырки появились только в двух зубах, то есть частота рецидива составила 0,4%³⁴. Доктор Прайс писал:

Эта форма контроля над кариесом зубов при помощи питания настолько эффективна, что я могу с полной уверенностью порекомендовать ее в качестве адекватного метода контроля, дающего положительный результат в более чем 95% случаев³⁵.

В двадцати семи случаях серьезного разрушения зубов у детей было достаточно следовать диетическим предписаниям с целью остановить дальнейшее развитие кариеса в каждом из этих случаев, и чтобы поврежденная кариесом зубная ткань стала твердой и блестящей. Опираясь на результативность этой программы, следует отметить, что домашнее питание детей не менялось. Они по-прежнему ели белый хлеб, растительный жир, оладьи из белой муки с сиропом и пончики, жаренные на растительном масле³⁶. Для

детей только одного приема здоровой пищи в день было достаточно, чтобы предотвратить развитие кариеса.

В начале приема пищи детям давали около четырех унций томатного или апельсинового сока и одну чайную ложку смеси равных частей натурального жира печени трески с очень высоким содержанием витаминов и сливочного масла с высоким содержанием витаминов. Затем они получали тарелку — примерно пол-литра — очень питательного рагу из овощей и мяса. Рагу готовили, главным образом, из костного мозга и мягкой вырезки, и обычно мясо запекали на огне отдельно, чтобы из него не вышел сок, а потом мелко нарезали и добавляли в мясной отвар с костным мозгом, мелко нарезанными овощами и большим количеством очень яркой моркови. Затем им подавали приготовленные фрукты с небольшим количеством сахара и булочки из свежемолотой цельной муки с витаминным сливочным маслом. Пшеничное зерно для булочек перемалывалось каждый день на электрической кофемолке. Каждому ребенку также давали по два стакана свежего цельного молока. Меню менялось изо дня в день, и мясное рагу заменялось густой ухой или блюдами из субпродуктов³⁷.*

Еще одна цитата доктора Прайса:

Требуемое количество смеси жира сливочного масла и жира из печени трески весьма невелико: половины чайной ложки три раза в день с едой достаточно, чтобы сдерживать развитие столь распространенного разрушения зубов, если к тому же в питании ограничено количество сахаров и крахмалов, и содержится большое количество продуктов богатых минералами, особенно фосфором. Обычно одной чайной ложки в день, разделенной на два или три приема пищи, бывает достаточно, чтобы предотвратить кариес и поддержать хороший иммунитет; это также поможет предотвратить простуды и сохранить отличное физическое здоровье в целом.

Описанные результаты были получены благодаря обогащению рациона питания жирорастворимыми вита-

* Приблизительно 113 граммов.

минами, питание с низким содержанием крахмалов и сахаров, а также с использованием хлебных и злаковых продуктов, приготовленных из свежемолотой цельной муки, в которой полностью сохранилось содержимое эмбриона, или зародыша, зерна; молоку для детей и многих взрослых, и активному использованию морских продуктов и субпродуктов животных³⁸.

Рекомендации для лечения детей с серьезным разрушением зубов, ревматизмом и артритом:

Важное изменение, которое я внес в диетическую программу этого мальчика, состояло в исключении из питания продуктов из белой муки и их замене на продукты из свежемолотой или свежемолотой пшеницы или овса, которые употребляют с цельным молоком, куда добавлено небольшое количество витаминного сливочного масла. Также были добавлены небольшое количество натурального жира из печени трески с высоким содержанием витаминов³⁹.

Сахар, сладости и продукты из белой муки были исключены, насколько это было возможно. Свежемолотые зерновые использовались для приготовления хлеба и каши. В супы добавлялся костный мозг. Мальчику давали печень и большое количество цельного молока, зеленых овощей и фруктов. Помимо этого, ему давали сливочное масло с очень высоким содержанием витаминов, которое было получено от коров, пасущихся на быстро растущей зеленой траве. Наилучшим источником такого масла являются пастбища с молодой пшеницей и рожью⁴⁰.

Общие выводы о методе доктора Прайса

Мы сопоставим богатое научное наследие доктора Прайса с итогами других многолетних исследований и выводов, и затем объединим их с целью создания эффективных лечебных программ для избавления от кариеса. В заключение приведу слова доктора Прайса:

В основе физического, интеллектуального и морального вырождения современных людей лежит неправильное питание⁴¹.

Лечения кариеса по методу доктора Прайса

Ежедневно принимать 1–1,5 чайной ложки смеси,
разделив ее на 2–3 приема:
¼ чайной ложки ферментированного рыбьего жира,
смешанного с
¼ чайной ложкой богатого витаминами
сливочного масла

Два и более стакана цельного молока от коров, пасущихся на пастбищах — ежедневно.

Костный мозг — часто.

Мясные и рыбные бульоны.

Большое количество морепродуктов, включая внутренние органы морских животных.

Большое количество субпродуктов, особенно печень.

Много зеленых овощей и небольшое количество приготовленных фруктов.

115 г томатного или апельсинового сока (богат витамином С) — ежедневно.

Хорошая мясная вырезка.

Свежемолотая цельная пшеница или овес — ежедневно*. (Обратите внимание на примечание по поводу цельных зерновых культур. Я больше не рекомендую включать их в программу лечебного питания).

Продукты, которых следует избегать

Изделия из белой муки.

Обезжиренное молоко.

Сахар и другие подсластители.

***Примечание о зерновых.** Далее я посвящу особый раздел тому, как правильно использовать злаки. Обычно использование цельных свежемолотых злаков, как описано в цитатах доктора Прайса, способствует образованию кариеса из-за наличия в них анти-питательных веществ (т. е. элементов, препятствующих усвоению питательных веществ из пищи) или из-за скрытых воспалительных процессов в кишечнике, например, целиакии. Дело не в самих зерновых культурах, а в том, насколько внимательно мы относимся к их приготовлению и использованию. Недостаточно просто перемолоть зерно, чтобы избавиться от значительного количества растительных токсинов, в частности фитиновой кислоты. Если бы доктор Прайс знал об этом, его система лечения была бы еще более эффективной.

Примечания

1. Price, W. A. Journal of the American Dental Association, 1936: 888.
2. Там же, стр. 26.
3. Там же.
4. Там же, стр. 39.
5. Там же, стр. 26.
6. Там же, стр. 27.
7. Price, W. A. "Why Dental Caries with Modern Civilizations? V. An Interpretation of Field Studies Previously Reported", 278.
8. Значения для удобства округлены.
9. Price, W. A. Journal of the American Dental Association, 1936: 888. 27.
10. Price, W. A. "Why Dental Caries with Modern Civilizations? V. An Interpretation of Field Studies Previously Reported," 278.
11. Там же, стр. 35.
12. Там же, стр. 38.
13. Там же, стр. 44.
14. Там же, стр. 45.
15. Там же.
16. Там же, стр. 49.
17. Там же.
18. Там же.
19. Там же.
20. Там же, стр. 50.
21. Там же, стр. 46–47.
22. Price, W. A. Dental Digest, Рис. 10.
23. Price, W. A. Nutrition and Physical Degeneration 6th Edition. La Mesa: Price-Pottenger Nutrition Foundation; 2004, 441
24. Там же, стр. 171.
25. Там же, стр. 174.
26. Там же, стр. 173.

27. Там же, стр. 186.
28. Fallon, S. and Enig, M. Australian Aborigines — Living Off the Fat of the Land. Available At: http://www.westonaprice.org/traditional_diets/australian_aborigines.html
29. Price, W. A. Nutrition and Physical Degeneration 6th Edition. La Mesa: Price-Pottenger Nutrition Foundation; 2004: стр. 174
30. Там же, стр. 275-276.
31. Price, W. A. Nutrition and Physical Degeneration 6th Edition. La Mesa: Price-Pottenger Nutrition Foundation; 2004:415.
32. Price, Weston A. "Field Studies among Some African Tribes on the Relation of Their Nutrition to the Incidence of Dental Caries and Dental Arch Deformities" Journal. A.D.A. 23:888, May 1936.
33. Supplementary Data Tables, USDA's 1994-96 Continuing Survey of Food Intakes by Individuals, Table Set 12, US Department of Agriculture, Agricultural Research Service. . Available At: <http://www.ars.usda.gov/SP2UserFiles/Place/12355000/pdf/Supp.PDF>.
34. Price, W. A. Nutrition and Physical Degeneration 6th Edition. La Mesa: Price-Pottenger Nutrition Foundation; 2004:295.
35. Там же, стр. 432.
36. Price, W. A. Nutrition and Physical Degeneration 8th Edition. La Mesa: Price-Pottenger Nutrition Foundation; 2008:391-392.
37. Price, W. A. Nutrition and Physical Degeneration 6th Edition. La Mesa: Price-Pottenger Nutrition Foundation; 2004:290.
38. Там же, стр. 295.
39. Там же, стр. 273.
40. Там же, стр. 274.
41. Там же, стр. 488.

Глава 3

Укрепляйте зубы с помощью жирорастворимых витаминов

Стоматолог Мелвин Пейдж пошел по стопам Вестона Прайса и позднее добавил к его исследованиям методы анализа крови. Доктор Пейдж считал, что для разрушения зубов требуется 25-процентное нарушение в химическом составе крови¹. После 30 лет наблюдений, исследовав 40 000 анализов крови, доктор Пейдж обнаружил, что биохимической причиной зубного кариеса и болезней десен является нарушение баланса кальция и фосфора в крови. Наличие 8,75 мг кальция и 3,5 мг фосфора в 100 мл крови при нормальном уровне сахара обеспечивает защиту от разрушения зубов². Нормальный уровень сахара в крови составляет 85 мг на 100 мл крови³. Когда уровень сахара резко возрастает, наши кости начинают терять минеральные вещества, в частности кальций. Когда содержание кальция и фосфора в крови отклоняется от указанных уровней, или если их соотношение не составляет ровно 2,5:1, минеральные вещества забираются из зубов или других тканей, что приводит к разрушению зубов или заболеваниям десен, или к тому и другому одновременно⁴. Доктор Пейдж писал:

Чтобы истощить минеральную структуру дентина, необходимо непрерывно поддерживать низкий уровень фосфора на протяжении нескольких месяцев⁵.

Поразительно то, что доктор Прайс также считал фосфор важнейшим и крайне необходимым для здоровья зубов минералом. Результаты анализов, сделанных доктором Пейджем, раскрывают биохимическую природу того, что мы видели на фотографиях, сделанных доктором Прайсом, и в его наблюдениях. Стремительное ухудшение состояния здоровья народов, употребляющих современную пищу, является преимущественно результатом недостатка кальция и фосфора в крови. Далее я расскажу вам, как при помощи питания восстановить баланс кальция и фосфора и прекратить разрушение зубов.

Азы реминерализации зубов

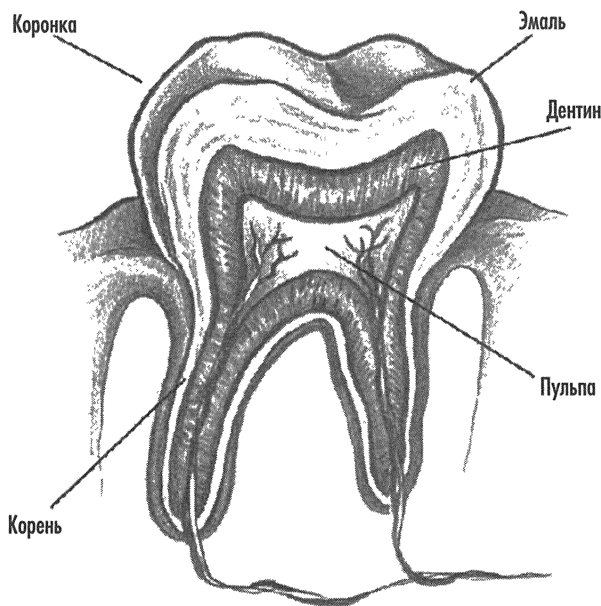
Давайте посмотрим, как устроены зубы, для того чтобы хорошо понять процесс образования кариеса (демнерализацию) и процесс восстановления разрушенной зубной ткани (ремнерализацию). Дентин — это твердый и схожий с костью средний слой зуба. Эмаль — твердая белая оболочка зуба. Корень зуба внедрен в челюсть. В середине зуба находится пульпа. Внутри нее — кровеносные сосуды, нервы и клеточные компоненты, в том числе и клетки, необходимые для роста зуба. Каждый зуб снабжается кровью и имеет нерв, который, проходя через центр корня, соединяется с нижнечелюстным нервом*. Нижнечелюстной (и верхнечелюстной) нерв является ответвлением тройничного, самого крупного нерва в нашей голове. Эта нервная связь и делает зубную боль столь сильной и изнуряющей. Корень зуба окружен периодонтальной связкой. С помощью миллионов расходящихся в разные стороны упругих волокон эта связка прикрепляет зуб к челюсти. Эти волокна распределяют жевательную нагрузку и крепко удерживают зуб в его лунке. Клетки периодонтальной связки имеют способность дегенерировать и восстанавливаться. Износ периодонтальной связки является основной причиной потери зубов.

Анатомия зуба

Каждый зуб содержит порядка 4,8 км микроскопических трубочек, называемых дентинными каналцами. Диаметр дентинных каналцев составляет 1,3–4,5 микрона⁶. Это примерно одна тысячная размера булавочной головки. Дентинные каналцы заполнены жидкостью, которая предположительно имеет состав, схожий со спинно-мозговой жидкостью, окружающей спинной и головной мозг⁷. Эмаль зуба содержит около 2% этой жидкости. Помимо особой жидкости в этих каналцах могут иметься компоненты, необходимые для роста зуба, зубного нерва и соединительной ткани⁸.

Питание дентина и эмали обеспечивается за счет особых строительных клеток, называемых одонтобластами. Они переносят или распространяют определенные питательные вещества по дентальной лимфе. Одонтобласты содержат микроскопические структуры, которые выполняют функцию насосов. В результате здоровый зуб очищает сам себя. Микроскопические капельки питательной жидкости, выделяемой из нашей крови, прокачиваются через каналцы. В здоровом зубе эта жидкость под давлением дви-

* Зубы верхней челюсти иннервируются верхнечелюстным нервом. (Прим. переводчика).



жется из пульпы в сторону эмали, защищая зубы от разъедающих веществ, присутствующих в ротовой полости⁹.

Стоматолог Ральф Стайнман обнаружил, что способность зубов к реминерализации основана на регулирующей функции самых больших слюнных желез – околоушных. Расположенные в задней части челюсти, околоушные железы регулируют деятельность дентинной жидкости, насыщенной питательными веществами. Сигнал околоушным железам приходит из регулирующего центра мозга, гипоталамуса. Когда по команде околоушных слюнных желез движение зубной жидкости начинает идти в обратном направлении (в результате плохого питания или по другой причине), то остатки пищи, слюна и другие вещества стягиваются по канальцам внутрь зуба. Со временем пульпа воспаляется, и разрушение распространяется на эмаль. Доктор Стайнман обнаружил, что этот процесс разрушения связан с потерей нескольких ключевых минералов — магния, меди, железа и марганца. Все эти элементы активно участвуют в клеточном обмене веществ и необходимы для производства энергии, которая обеспечивает движение очищающей жидкости по дентинным канальцам¹⁰. Следует отметить, что фитиновая кислота, содержащаяся в зерновых, орехах, семенах и бобовых, обладает спо-

способностью блокировать всасывание всех этих крайне важных минералов.

В этой связи разрушение зубов должно быть отнесено к другой категории заболеваний для того, чтобы дать этому явлению точное определение. Традиционное определение кариеса как заболевания, имеющего инфекционно-бактериальную природу, ложно. На самом деле кариес — это:

одонтопороз — уменьшение плотности зубной ткани, приводящее к ее ослаблению, и

одонтоклазия — рассасывание и разрушение зубной эмали, дентина и ткани.

Гормоны и разрушение зубов

Еще одним достижением доктора Мелвина Пейджа было обнаружение связи между гормонами, железами и разрушением зубов. Доктор Пейдж выяснил, что когда нарушается равновесие в работе эндокринных желез (производящих гормоны), у людей развивается кариес или заболевания десен. Исследования доктора Стайнмана показали, что процесс разрушения зубов запускается железами. Поэтому, заботясь о здоровье своих желез, мы можем остановить разрушение зубов.

Гипофиз

Доктор Пейдж осознал важность функционирования гипофиза — главной железы эндокринной системы, и его двух обособленных долей — передней и задней, каждая из которых производит определенные гормоны. Одна из функций, выполняемой задней долей гипофиза совместно с поджелудочной железой, заключается в регулировании уровня сахара в крови. Хронически повышенный уровень сахара в крови нередко приводит к разрушению зубов или заболеваниям десен. Если задняя доля гипофиза не может должным образом регулировать сахар в крови, это может привести к биохимическому дисбалансу, в результате которого кости будут терять фосфор. Главной причиной недостаточности задней доли гипофиза является белый рафинированный сахар.

Причиной заболевания десен является гиперактивная передняя доля гипофиза. Одна из функций передней доли заключается в выработке гормонов роста. Деятельность этой доли гипофиза регулируется тестостероном или эстрогеном. Поэтому недостаточная выработка гормона роста тесно связана с заболеваниями десен.

Уменьшение количества потребляемого сахара, включая натуральные сахар, может постепенно восстановить здоровье задней доли гипофиза.

Щитовидная железа

Деятельность щитовидной железы регулируется передней долей гипофиза. Часто взаимосвязь щитовидки и гипофиза игнорируется, из-за чего лечение проблем щитовидной железы оказывается неэффективным. Неправильная работа щитовидной железы также может привести к разрушению зубов и развитию заболеваний десен, потому что эта железа принимает участие в регулировании уровня кальция в крови. Чтобы восстановить нормальную функцию щитовидной железы, как правило, необходимо обратить внимание на работу передней доли гипофиза. У людей, принимающих лекарства, влияющие на щитовидную железу, могут возникнуть значительные проблемы со здоровьем зубов.

Половые железы

Избыток тестостерона может привести к воспалению десен и повышенному уровню кальция в крови¹¹. Воспаление десен также может быть связано с избытком эстрогена.

Восстановление нормальной функции желез

Причина особого интереса к работе желез состоит в том, что лекарственные препараты, гормональные контрацептивы и другие токсичные вещества, могут серьезно повлиять на одну или несколько желез, ухудшая состояние наших зубов, и избежать этого, обеспечивая нормальную работу желез. Правильная работа этих важных желез обеспечит поддержку околушным слюнным железам и, таким образом, будет содействовать реминерализации зубов. Если вы чувствуете, что ваши железы работают не очень слаженно или если вы принимаете лекарства, влияющие на их функции, то помимо питания вам надо будет пройти дополнительное лечение. Использование лекарственных трав и биологически активных добавок для поддержания функции желез, а также традиционные методы аюрведы, тибетской и китайской медицины, включая акупунктуру, под руководством хорошего специалиста могут помочь укрепить железы и наладить их работу.

Холестерин

Холестерин является важным компонентом, необходимым для выработки гормонов. Он необходим для того, чтобы гормоны правильно функционировали. Это не смертельный яд, а жизненно необходимое вещество для клеток всех млекопитающих¹². Нет никаких доказательств, что слишком большое количе-

ство животных жиров и холестерина в питании вызывает атеросклероз или сердечные приступы¹³. Многие из нас ошибочно боятся употреблять вкусные продукты, потому что в них содержится это нужное вещество. Не верьте телевидению, газетам и врачам, когда они говорят, что холестерин из животных жиров приносит вред. Если это так, тогда почему у нас такая сильная тяга к этим продуктам? Суть этой страшилки сводится к утверждению, будто чрезмерное употребление животных жиров увеличивает количество холестерина в крови, и таким образом повышается риск развития заболеваний сердца. Наш организм производит в три – четыре раза больше холестерина, чем мы потребляем с пищей. Если рассмотреть этот вопрос глубже, то можно увидеть, что холестерин, содержащийся в полезных для здоровья жирах, не опасен, и что уровень холестерина в крови не имеет никакого отношения к частоте развития сердечных болезней*. Я советую вам ознакомиться с дополнительной информацией и огромным количеством фактов на сайте «Мифы о холестерине» доктора Уффе Равнскова: www.ravnskov.nu/cholesterol.htm

Чудо витамина D

Фосфор, кальций и гормоны имеют между собой нечто общее. Им необходим жирорастворимый витамин D. Его считают скорее гормоном, чем витамином. Это может показаться странным, но организм человека развил в себе потребность в гормонах¹⁴. Присутствие жирорастворимого витамина D крайне важно для поддержания баланса кальция и фосфора в крови, без которого нельзя остановить разрушение зубов.

Английский профессор и врач Эдвард Мелланби — знаменитый ученый, открывший витамин D. Со своей женой Мей Мелланби он провел обширные исследования разрушения зубов, среди которых были продолжительные эксперименты с животными и людьми, связанные с изучением питания.

Безусловно, витамин D является самым важным фактором в развитии плотных и прочных костей и зубов, содержащих необходимый запас кальция¹⁵.

Жирорастворимые витамины А и D нужны нашим клеткам для выработки остеокальцина — белка, который отвечает за депонирование кальция

* Подробнее об этом читайте в книге Сэлли Фэллон и Мэри Г.Эниг «Питание. Мудрые традиции предков», – Москва, «Ресурс», 2011. (Прим. редактора).

Содержание витамина D в различных продуктах^{17,18}

Ферментированный жир печени трески Blue Ice™ — полный спектр витаминов D — 1 ч.л. ¹⁹	3500–10000
Сливочное масло с высоким содержанием витаминов X-Factor Gold™ — только витамин D3 — 1 ч.л. ²⁰	1000–3000
Свиная или говяжья кровь — 1 стакан	4000
Марлин — 100 г	1400
Кета (разные виды) — 100 г	1300
Сельдь — 100 г	1100
Нерка — 100 г	763
Утиные яйца — 1½ яйца	720
Устрица — 100 г мяса	642
Палтус — 100 г	600
Радужная форель — 100 г	600
Сардина — 100 г	480
Скумбрия — 100 г	345–440
Свиное сало — 1 ст.л.	140–400
Лосось — 100 г	360
Консервы из сардин — 100 г	270
Рыбья икра — 100 г	232
Креветки — 100 г	172
Куриные яйца — 2 шт.	120
Сливочное масло — 100 г	56
Свиная печень — 100 г	50
Молоко — 4 стакана	40
Говьяжья печень — 100 г	30

*Указано в М. Е.

и фосфора в костной ткани¹⁶. Доктор Прайс обнаружил, что современные люди страдают от разрушения зубов потому, что в современной пище имеется очень серьезный недостаток жирорастворимых витаминов. Для того чтобы вылечить кариес, людям просто надо добавить эти витамины в свой рацион.

При анализе таблицы содержания витамина D можно заметить несколько важных моментов. Дары моря являются отличным источником витамина D. Те, кто не имеет возможности покупать качественные морепродукты, могут употреблять свиное сало — оно содержит самое большое количество витамина D на 1 г. Однако опыты с разными типами рационов показали, что свиной жир менее эффективен в целях лечения кариеса, чем говяжий нутряной жир²¹. Ферментированный жир печени трески является самым богатым источником полного спектра жирорастворимого витамина D. Для вегетарианцев умеренное потребление сливочного масла и куриных яиц вряд ли даст необходимое количество этого витамина. Добавление сливочного масла с высоким содержанием витаминов и натуральных утиных яиц вполне обеспечит достаточное количество витамина D.

Синтетические витамины или полезные продукты?

Существует множество исследований, предупреждающих о вреде слишком большого количества жирорастворимых витаминов А и D в питании. Большинство этих заключений стали результатом исследований витаминов А и D отдельно, либо в качестве синтетических добавок, а не в составе полноценных продуктов. Я советую употреблять эти витамины только в форме пищевых продуктов с тем, чтобы организм мог их должным образом усвоить.

Жизненно важный жирорастворимый витамин А

Водорастворимые питательные вещества, называемые каротинами, не являются настоящим витамином А. Каротин содержится в моркови, тыкве и зеленых овощах. Жирорастворимый витамин А — это ретинол, а он содержится только в животных жирах. Когда наш организм здоров, он может посредством сложного процесса преобразовать каротин в ретинол. В зависимости от имеющегося запаса витамина А в организме вам может понадобиться в 10–20 раз больше каротина для того, чтобы произвести соответствующее количество витамина А²².

Витамин А принадлежит к разряду соединений, которые играют важную роль в функциях зрения, роста костей, размножения, нормального внутриутробного развития и клеточной дифференцировки; влияет на здоровье костей и совместно с витамином D стимулирует и регулирует их

УКРЕПЛЯЙТЕ ЗУБЫ С ПОМОЩЬЮ ЖИРОРАСТВОРИМЫХ ВИТАМИНОВ

рост. Витамин А снижает уровень кальция в крови²³, и это указывает на то, что он помогает организму более эффективно использовать кальций, а также способствует увеличению количества так называемых факторов роста, которые стимулируют рост и восстановление костей и зубов.

Большие дозы витамина А могут быть токсичны. Однако достаточное количество витамина D в питании, похоже, препятствует развитию негативных последствий передозировки витамина А²⁴. Поэтому, если вы едите много печени животных (за исключением морских), обязательно проводите время на солнце или потребляйте достаточное количество витамина D вместе с пищей для того, чтобы предупредить передозировку витамина А.

Проанализировав этот список, вы увидите, что наибольшее количество жирорастворимого витамина А содержится в печени. Именно этим можно частично объяснить чудодейственное свойство печени заживлять зубной кариес.

Содержание витамина А в различных продуктах²⁵

Ферментированный жир печени трески Blue Ice™ — полный спектр витаминов D — 1 ч.л. ²⁶	7500-25000*
Печень индейки — 100 г	75000
Печень утки — 100 г	40000
Говяжья печень — 100 г	35000
Куриная печень — 100 г	13328
Рыбы головы и глаза, глаза животных	Очень высокое
Угорь — 100 г	3477
Твердый козий сыр — 100 г	1745
Мягкий козий сыр — 100 г	1464
Утиное яйцо — 1 шт.	472
Королевский лосось — 100 г	453
Топленое масло — 1 ст.л.	391
Сливочное масло — 1 ст.л.	350
Сливочное масло с высоким содержанием витаминов X-Factor Gold™ — только витамин D3 — 1 ч.л. ²⁰	200-450
Желток — 1½ шт.	333
Цельное молоко — 1 стакан	249

*Указано в М. Е.

Витамины А и D из пищевых продуктов

Если у вас разрушаются зубы, вероятно, у вас имеется недостаток витаминов А и D. Для восполнения этого недостатка вам придется потреблять большее количество витаминов, когда вы начнете изменять свое питание. Без тщательных анализов и научного опыта трудно сказать, какое именно количество витаминов А и D необходимо именно вам. Поэтому нужно будет следить за своим самочувствием, когда вы будете подбирать подходящие дозы продуктов богатых жирорастворимыми витаминами. Если использовать в качестве руководства программу доктора Прайса, то, согласно ей, нам нужны как минимум 2 500 международных единиц витамина D и по крайней мере 6 000 единиц витамина А. Оба эти жирорастворимых витамина можно получить из пищи, жира печени трески или того и другого. Сначала давайте рассмотрим возможные варианты пищевых продуктов.

Мой опыт показал, что большинство людей, но не все, серьезно недооценивает свою потребность в этих витаминах, поэтому целесообразно было бы принимать их значительно больше, чем рекомендуется, если вы чувствуете от этого пользу²⁸.

Три примерные группы продуктов — источников суточного потребления жирорастворимых витаминов А и D

2 ст. л. нутряного сала ~ 500 МЕ витамина D	340 г нерки, королевского лосося (чавычи) или кеты — 2 616 МЕ витамина D	4 утиных яйца — 2 100 МЕ витамина D, 1 888 МЕ витамина А
100 г нерки — 763 МЕ витамина D	225 г козьего сыра — 3 600 МЕ витамина А	30 г куриной печени 3 808 МЕ витамина А
6 куриных яиц — 800 МЕ витамина D	2 ст. л. сливочного масла — 750 МЕ витамина А	
30 г говяжьей печени — 10 000 МЕ витамина А		

Пожалуйста, обратите внимание, что эти ежедневные рекомендации не включают в себя жизненно важный Активатор X, о котором будет рассказано далее.

Жир печени трески излечивает кариес

Когда витамины А и D употребляются одновременно, они не наносят вреда²⁹. Самый эффективный и легкий способ получить оба витамина сразу — это съесть жир печени трески. 1 ч. л. качественного жира печени трески содержит количество витамина А, эквивалентное 5,2 литрам молока или 450 г сливочного масла, или 9 яйцам.

В «Стоматологическом журнале» Новой Зеландии была опубликована статья, в которой доктор Прайс описывал эксперимент, доказывающий эффективность употребления жира печени трески для реминерализации зубов. В группе из шестидесяти шести девочек-аборигенок были выбраны тридцать три с наилучшим состоянием зубов — они составили контрольную группу. Оставшимся тридцати трем в питание добавили две чайных ложки жира печени трески в день. В остальном диета экспериментальной и контрольной групп была одинаковой. По истечении шести месяцев в группе, принимавшей жир печени трески, зубы стали на 41,75% более устойчивыми к кариесу, чем в контрольной группе девочек, прежде считавшихся менее подверженными разрушению зубов³⁰.

Разновидности жира печени трески

Недавно один из моих читателей написал мне об удивительном излечении разрушенных зубов. В течение шести месяцев он страдал от зубной боли, два раза сходил к стоматологу, ему сделали новые пломбы в одном и том же зубе — и все безрезультатно. Стоматолог порекомендовал удалить нерв и поставить коронку, чтобы боль прошла. После всего одной порции жира печени трески боль у несчастного прошла совсем и больше не возвращалась.

Не все разновидности жира печени трески одинаковы. В жире печени трески, приобретенном в специализированных магазинах здорового питания, совсем не содержится незатронутого промышленной переработкой витамина D. Процесс промышленного производства жира печени трески включает щелочное рафинирование, обесцвечивание, охлаждение, при котором устраняются насыщенные жиры, и дезодорацию, которая удаляет пестициды, а заодно и витамины А и D³¹. По окончании этого процесса жирорастворимый витамин D полностью разрушен, а витамин А остается лишь в очень небольшом количестве.

Самым лучшим видом жира печени трески, имеющимся в наличии в магазинах здорового питания, представляется продукт фирмы Nordic

Naturals® без добавления витамина D. В этом продукте не содержится естественного жирорастворимого витамина D. Если на этикетке какой-либо коммерческой торговой марки жира печени трески присутствует витамин D, то, вероятнее всего, это добавленный в жир искусственный витамин D3³². Тот факт, что этот витамин D — искусственного происхождения, на упаковке не указывается. Большинство марок жира печени трески также содержат фракционированную форму витамина E, выполняющего роль консерванта. Я слышал о людях, у которых развились аллергические реакции, такие как бородавки или головная боль, на консервант д-альфа-токоферол в жире печени трески, если они принимали жир в больших количествах. В результате процесса очищения у жира печени трески остается мало рыбного привкуса, и в таком виде его очень легко принимать. Но ключевым преимуществом жира печени трески в борьбе с разрушением зубов как раз и является жирорастворимый витамин D, а в промышленно произведенных разновидностях он отсутствует в натуральной форме.

Компания Green Pasture™ производит самый высококачественный и богатый насыщенными питательными веществами жир печени трески из того, что имеется на рынке, под названием «ферментированный жир печени трески Blue Ice™». В нем весь витамин D сохраняется не затронутым промышленной обработкой, так как этот жир производится путем ферментации, а не очищения. Жир печени трески никогда не подвергается нагреванию и тщательно фильтруется для сохранения всех естественных витаминов. В результате ферментации жир может приобрести умеренно резкий привкус, но для большинства людей это не является проблемой. Green Pasture™ не использует термообработку для производства жира печени трески, а молочнокислое брожение и питательные вещества в печени трески являются натуральными консервантами, поэтому в конечном продукте нет никаких синтетических добавок. Я сам и моя семья, включая мою дочь, которой два с половиной года, употребляем ферментированный жир печени трески Green Pasture™. Отличное качество жирорастворимых витаминов в ферментированном жире обеспечивают ваш организм витаминами в необходимой для него форме. Если вы планируете принимать жир печени трески регулярно, то Green Pasture™ — это самый безопасный вариант. Приобрести ферментированный жир печени трески вы можете на сайте компании: www.codliveroilshop.com

Дозировка жира печени трески

*1/4 – 1/2 ч. л. 2–3 раза в день для подростков и взрослых,
что составит 1/2–1 1/2 ч. л. в день*

Количество жира печени трески, необходимое вам, зависит от степени недостатка жирорастворимых витаминов А и D в организме, от вашего веса, от количества времени, проводимого на солнце, и от общего состояния здоровья. Я советую начать принимать рекомендованное количество, а потом уменьшать или увеличивать его в зависимости от вашего самочувствия. Ничего страшного, если вы пропустите несколько дней и примите больше обычного в другие дни. 2½ капсулы жира печени трески фирмы Green Pasture™ равны примерно ¼ ч. л. жира в жидком виде.

Активатор X Вестона Прайса

Будучи в долине Лёченталь в июне, доктор Прайс видел, как местные жители «воздавали благодарность доброму Творцу за то, что он свидетельствует о своем присутствии, наделив животворными качествами масло и сыр, когда коровы пасутся у границы вечных снегов»³³. Свидетельством этого самого Присутствия, как выяснил доктор Прайс, является гормон подобный витамину D, который он назвал Активатор X. Доктор Прайс предположил, что «должно быть, в продуктах существует некое вещество, которого не хватает в современном питании»³⁴. Это предположение появилось потому, что скелеты аборигенов имели безупречные кости и зубы. Активатор X как раз и является этим недостающим веществом. Самая высокая концентрация Активатора X содержится в молочных продуктах, полученных из молока коров, которые пасутся на быстро растущей зеленой траве, а также он есть в рыбной икре. Еще Активатор X присутствует в органах и жире некоторых животных, если они питались быстро растущими растениями³⁵.

Вероятно, Активатор X попадает туда из растительных стероидов в период роста растений и затем перерабатывается в организме животных, становясь тем самым веществом, способствующим реминерализации зубов, которое было названо Активатором X³⁶. Судя по моему опыту, наличие в питании сливочного масла, которое было сделано из молока коров, потреблявших свежую траву, является важнейшей частью процесса реминерализации зубов. О содержании Активатора X в сливочном масле можно судить по его пигменту. Быстрый рост травы происходит обычно в период с мая по сентябрь, в зависимости от особенностей климата. Чем летнее масло желтее или оранжевее, тем больше в нем, по всей вероятности, витаминов. Качество сливочного масла с высоким содержанием Активатора X зависит

от почвы, времени года, породы животного и видов трав, разноцвета и бобовых растений, которыми питались животные. Не любое сливочное масло богато Активатором X, а только полученное от коров, которые питались быстро растущей молодой травой.

Доктор Прайс обнаружил, что сливочное масло с высоким содержанием Активатора X может вылечить рахит, и что с его помощью соотношение кальция и фосфора в крови приближалось к показателям нормы³⁷. В результате практических экспериментов, а также опытов с лабораторными животными доктор Прайс обнаружил, что сочетание жира печени трески и желтого летнего сливочного масла дает синергетический эффект.

Источники жирорастворимого Активатора X

- Сливочное масло с высоким содержанием витаминов X-Factor Gold™.
- Необработанное сливочное масло и топленое масло, полученное из молока коров, пасущихся на быстро растущих зеленых травах.
- Необработанные сливки из молока животных, которые пасутся на быстро растущей траве.
- Икра рыб.

Продукты, в которых вероятнее всего содержится Активатор X

- Внутренности краба и омара.
- Жир печени ската.
- Печень животных, которые едят быстро растущую траву.
- Гусиная или утиная печень.
- Костный мозг.
- Железы животных, например щитовидная железа, когда животные едят быстро растущую траву.
- Кишки животных, питающихся быстро растущей травой.
- Небольшие количества сыра из молока коров, пасущихся на быстро растущей траве.
- Небольшое количество яиц птицы, питающейся свежей травой.
- Кровь животных, потребляющих быстро растущую траву.

Из-за отсутствия точных методов анализа и научных исследований, связанных с Активатором X, я не могу предоставить в этих таблицах конкретные цифры. За исключением рыбной икры и весеннего или летнего сливочного масла мы не имеем четкой информации касательно эффек-

тивности или действенности каждого продукта с точки зрения содержания в нем Активатора X. В случаях, где эффективность Активатора X не вполне ясна, я поместил продукты в категорию с вероятным содержанием Активатора. В тканях земных животных содержание Активатора X зависит от времени года. Морские животные, скорее всего, содержат умеренное количество Активатора X круглогодично, в зависимости от вида животного.

Я убедился, что летнее сливочное масло, сделанное из молока коров, пасущихся на быстро растущих зеленых травах, очень эффективно в укреплении зубной ткани, а также периодонтальной связки, которая удерживает зубы в зубных лунках.

Компания Green Pasture™ является единственным производителем сливочного масла с высоким содержанием витаминов под названием X-Factor Gold™. Концентрация Активатора X в этом масле делает его очень эффективным. Данное сливочное масло и топленое масло — два разных продукта. Как и в случае с другими рекомендациями в этой книге, вы сами решите, использовать вам этот продукт или нет. Это очень эффективный и удобный способ обеспечить достаточное количество Активатора X в вашем питании.

Дозировка Активатора X

*¼ ч. л. сливочного масла X-Factor Gold™ 2–3 раза в день
(всего ½–¾ ч. л. ежедневно)*

или

*1 ч. л. весеннего или летнего сливочного масла 2–3 раза
в день (всего 1–1½ ст. л. ежедневно)*

или

*1 ст. л. икры рыбы, выросшей в открытых водоемах,
ежедневно*

Самое лучшее сливочное масло — это сырое масло, выработанное из молока коров, пасущихся на зеленых пастбищах. Много Активатора X и витамина D, как мне представляется, содержится в молочном жире водяного буйвола, который водится в Африке и Индии, однако в этом случае высокая питательная ценность жира может быть связана с окраской кожи или осо-

бенностями питания животного. Сырое масло лучше пастеризованного, так как в нем больше целительных веществ. Если вы используете капсулы X-Factor Gold™, то 2 капсулы равны примерно ¼ ч. л. сливочного масла. Действенность весеннего/летнего сливочного масла в лечении кариеса во многом зависит от видов трав, которыми питались коровы. Содержание Активатора X в рыбной икре также зависит от разновидности рыбы и преимущественно от того, чем рыба питается.

Источники сливочного масла с высокой концентрацией питательных веществ

Местное сырое масло. Списки производителей масла из молока животных, питающихся свежей зеленой травой, имеются на сайте www.realmilk.com. Желтое масло можно купить весной и летом, когда коровы пасутся на быстро растущей зеленой траве. Питательное сливочное масло можно замораживать на зиму.

Промышленное пастеризованное масло. Процесс пастеризации ухудшает качество масла, но он не разрушает Активатор X. Коммерческие марки сливочного масла, которое можно приобрести в магазине и которые содержат наибольшее количество Активатора X – это Kerrygold из Ирландии и Anchor из Новой Зеландии. Климат Новой Зеландии — настоящий рай для коров, и я предпочитаю покупать масло марки Anchor, если не имею возможности достать сырое сливочное масло. Многие магазины здорового питания могут специально заказать коробку масла Anchor у своего оптового поставщика. Я советую приобретать сливочное масло без добавления соли. Помимо сливочного масла Anchor, вы можете найти менее известные местные марки, масло которых имеет насыщенный желтый цвет и хороший вкус. Если вас беспокоит, что масло пастеризованное, вы можете сделать из него топленое масло. И если вас не удовлетворяет процесс реминерализации ваших зубов, то есть они продолжают разрушаться, когда вы используете пастеризованное сливочное масло, следует попробовать более концентрированную форму Активатора X.

Приобрести сливочное масло X-Factor Gold™ можно на сайте www.codliveroilshop.com

Рыбную икру без консервантов можно приобрести в японских продовольственных магазинах, и сезонно — в хороших рыбных лавках. Когда я жил в городе Санта-Круз, местный переработчик рыбы после разделки выбрасывал головы, хребты и другие неиспользованные части морской рыбы, пойманной неподалеку. Среди выброшенного было много икры.

Дополнительные источники жирорастворимых витаминов: КОСТНЫЙ МОЗГ, ГОЛОВНОЙ МОЗГ, ПОЧКИ И ЖЕЛЕЗЫ

Этот раздел включает вспомогательные методы борьбы с кариесом при помощи питания, а также он может быть интересен читателям из других стран. Добавление одного из таких продуктов к вашему питанию, даже изредка, укрепит устойчивость вашего организма к кариесу. Вы можете остановить развитие кариеса и без продуктов, упомянутых в этом разделе или в разделе о морепродуктах, если вы принимаете жир печени трески или смесь жира печени трески и сливочного масла. Вам не обязательно употреблять эти продукты, если у вас нет на то желания. Но я также не хочу уменьшать важность этих уникальных продуктов. У тех людей, у которых употребление этих продуктов вошло в привычку, изменилась жизнь.

Доктор Прайс писал о том, как канадским индейцам удавалось сохранить отличное здоровье, крепость костей и зубов:

Индеец знает, где можно найти эти особые жизнетворные вещества, и он, подобно дикому плотоядному животному, демонстрирует мудрость в выборе пищи. Соответственно, он выбирает печень, мозг, почки и железы. Часть ежедневного рациона индейцев составляет некоторое количество этих особых тканей. Родители дают их детям и учат их понимать особую ценность этих продуктов³⁸.

Канадские индейцы, при их активном образе жизни и рационе, составляющем 3 000 калорий в день, съедали примерно 400 калорий в форме субпродуктов ежедневно³⁹. Например, понадобится 115 граммов печени, 115 граммов почек и 115 граммов кишок, чтобы получить в сумме 400 калорий. Печень является наиболее ценным органом благодаря разнообразию питательных веществ, а также потому, что ее проще всего добыть. Она может накапливать токсины, поэтому крайне важно использовать печень самого высокого качества от животных, которые паслись на пастбищах, или от диких животных. Если вы все же беспокоитесь о наличии токсинов в печени, вы можете замочить ее в теплой воде или теплом молоке на несколько минут или часов и затем слить жидкость.

Регулярное потребление различных видов желез является верным способом укрепить здоровье. Очень дорогие рестораны понимают ценность субпродуктов и регулярно включают в меню блюда из вилочковой железы

и гусиной или утиной печени. Добавление желез животных в питательный рацион также будет содействовать гармоничной деятельности вашей эндокринной системы, так как ваш организм может использовать гормоны из употребляемых желез для пополнения собственных желез. Если вы не находите это приемлемым, натуральные гормоны можно также найти в молозиве. Лучше всего употреблять молозиво свежим, или если оно было заморожено сразу после дойки.

Костный мозг играет важную роль в процессе сохранения зубов от разрушения. Костный мозг является ценным веществом, которое способствует реминерализации дентина, и профилактическим средством. В костном мозге содержится много клеток, участвующих в формировании костной ткани, и поэтому он помогает омолодить организм и стимулировать рост костей. Костный мозг можно употреблять в сыром либо приготовленном виде. Его можно есть просто так, на бутерброде или в супах.

Органы и железы восполняют недостаток жирорастворимых витаминов и коферментов в нашем современном питании. Во многих странах мира люди все еще потребляют большие количества субпродуктов. В современной культуре эта традиция была утрачена, и в результате наши дети часто имеют недостаточно развитую структуру лица, а это происходит из-за незавершенного роста костей.

Полезный совет о субпродуктах

Не забывайте употреблять мозг. Например, в некоторых районах Китая дети дерутся за такое особое лакомство, как мозг из головы курицы.

Источники субпродуктов

Фермерские рынки. Я люблю поддерживать небольшие фермерские хозяйства. Попросите какого-нибудь местного фермера отложить для вас субпродукты, когда он будет забивать свой скот.

Магазины здорового питания. Обычно в отделе замороженных продуктов вы найдете говяжью печень, а также говяжьи или свиные кости. Многие магазины продают куриную печень, потому что у нее хороший вкус.

www.eatwild.com — здесь вам помогут найти производителей молочных и мясных продуктов, получаемых от животных, которые пасутся на пастбищах. У этих производителей можно покупать продукцию напрямую.

www.uswellnessmeats.com — поставщик высококачественных продуктов, которые можно заказать по почте: мясо курицы, свинину, говядину, баранину, мясо бизона, сливочное масло, сыр и морепродукты (не выращенные на фермах). Компания US Wellness Meats делает читателям этой

книги особое предложение. Введите код купона HEALTH15, когда будете заказывать, и получите 15-процентную скидку с вашего первого заказа, вес которого составляет меньше 18 килограммов.

Потроха обитателей морей и рек

Самая высокая устойчивость к разрушению зубов развивается, когда мы включаем в свой рацион как минимум два вида продуктов из тех трех, о которых рассказывается в этой главе. Мы уже обсудили сливочное масло и субпродукты. Теперь давайте обратим внимание на обитателей рек, озер и океанов.

Устрицы и другие моллюски — это исключительные с точки зрения питательности продукты. Обычно их едят живыми и целиком, в сыром виде. Присутствие всех примитивных органов обеспечивает доступ к жирорастворимым витаминам и огромному количеству микроэлементов. Если можете, не пренебрегайте потрохами дикой рыбы, например печенью. Рыбьи головы, включая мясо, глаза и мозги, содержат большое количество витаминов, полезных для здоровья.

Во многих частях света ценятся все части ракообразных, включая потроха и панцирь. В Соединенных Штатах разламывают и вычищают крабов и омаров, выбрасывая самое важное — потроха и жир. А в остальных уголках планеты все до последней внутренности омара или краба сохраняют и употребляют в пищу. Даже панцири используют для приготовления вкусного бульона. Внутренние органы краба и омара очень богаты жирорастворимыми витаминами, необходимыми для роста костей. Раки, которые выглядят как миниатюрные омары, также содержат эти ценные жирорастворимые витамины и водятся в озерах и ручьях. В западных странах, благодаря строгим законам, существует минимальный риск увидеть на обеденном столе ракообразных или их потроха, которые были загрязнены промышленными отходами. Ракообразные очень чувствительны к химическому загрязнению, и, к сожалению, мы потеряли большие территории, где раньше собирали богатый улов. Например, причиной гибели омара в проливе Лонг Айленд послужил массовый сток загрязненной воды после обработки сельскохозяйственных угодий пестицидом под названием малатион. Я упоминаю об этой проблеме потому, что когда вы осознаете ценность продуктов животного происхождения для вашего здоровья, у вас, возможно, появится стремление что-нибудь предпринять, чтобы остановить уничтожение среды обитания морских животных правительством и промышленными

компаниями. Мы также можем помочь возродить уничтоженные и загрязненные экосистемы, чтобы будущие поколения могли употреблять рыбу, моллюсков и ракообразных с пользой для своего здоровья.

Во многих мировых культурах люди понимают ценность других морских продуктов, таких как морская еж, морская улитка, мидии и т. д.

Чрезвычайно эффективный ферментированный жир печени ромбового ската

Ромбовый скат является близким родственником акулы и химеры и выглядит как небольшой электрический скат. Традиционно живущие у южных морей аборигены рисковали своей жизнью, охотясь за акулами, хотя как таковую акулу не ели. Они рисковали жизнью, чтобы добыть масло печени акулы. Для того чтобы извлечь жир, они помещали печень в желудок акулы и подвешивали его на несколько месяцев, чтобы теплый воздух способствовал ферментации⁴⁰. В наше время этот вид рыбы находится под угрозой уничтожения. К счастью, многие уникальные питательные вещества, такие как хондроитин, сквален и алкоксиглицериды, содержатся в скате. Печень ската также богата жирорастворимыми витаминами.

Дозировка жира печени ската

1/8–1/4 ч. л. 2–3 раза в день (всего 1/4–3/4 ч. л. ежедневно)

Жир печени ската можно использовать вместо жира печени трески или в сочетании с ним. Скорректируйте принимаемую дозу соответственно. Жир печени трески является тайным кладом, хранящим избыток жирорастворимых витаминов, тех самых витаминов, которые делают зубы и кости особо крепкими. Я советую принимать жир печени ската наряду с жиром печени трески. Приобрести жир печени ската вы можете на сайте: www.codliveroilshop.com.

Жирорастворимые витамины: выводы

Вернув в свой рацион жирорастворимые витамины, вы почувствует их чудодейственную способность излечивать больные зубы и десны. Недостаток жирорастворимых витаминов является основной причиной зубного кариеса, поразившего современную цивилизацию. В вашем ежедневном рационе вам необходимы Активатор X и витамины A и D. Главными источниками

ми этих жирорастворимых витаминов служат молочные продукты, а также субпродукты, полученные от животных, которые питались свежей травой, и потроха и жир морских обитателей, выросших на воле.

Изучив рассмотренные в этой главе рекомендации по потреблению жирорастворимых витаминов, вы можете составить свой собственный рацион с учетом индивидуальных ограничений в питании, доступности тех или иных продуктов, финансовой доступности. (Далее я обобщу эти рекомендации).

Самый простой и эффективный способ добавить жирорастворимые витамины в рацион — это использовать сливочное масло и ферментированный жир печени трески, которые производит компания Green Pasture™. Их надо принимать ежедневно до или во время еды. Для удобства Green Pasture™ создала смесь $\frac{1}{3}$ (необходимо унифицировать написание дробных чисел) сливочного масла и $\frac{2}{3}$ жира печени трески под названием Blue Ice™ Royal Blend. Для подростков и взрослых доза этой смеси составляет $\frac{1}{2}$ ч. л. или чуть больше, два или три раза в день во время приемов пищи (или 7–10 капсул в день, в несколько приемов). Эта смесь имеет менее резкий привкус, чем просто ферментированный жир печени трески, поэтому некоторые люди предпочитают этот продукт. Продукцию компании Green Pasture™ можно приобрести на сайте www.codliveroilshop.com.

Оптимальная дозировка жирорастворимых витаминов

*$\frac{1}{2}$ ч. л. смеси Blue Ice™ 2–3 раза в день
(всего 1– $\frac{1}{2}$ ч. л. ежедневно)*

вместе с

*$\frac{1}{8}$ ч. л. ферментированного жира печени ската Blue
Ice™ 2–3 раза в день
(всего $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ ч. л. ежедневно)*

Если вы стеснены в финансах, я предлагаю уменьшить дозировку смеси Blue Ice™. Если вам приходится употреблять магазинные продукты, тогда лучше использовать пастеризованное сливочное масло Anchor (или Kerrygold) в сочетании с жиром печени трески Nordic Naturals® Arctic™. Опытные энтузиасты здорового питания употребляют продукты компании Green Pasture™ в качестве резервного запаса или в качестве добавки, и получают жирорастворимые витамины и активаторы из обычного рациона, который включает в себя разные виды субпродуктов, морепродуктов и сырое сливочное масло, полученное из молока коров, питающихся свежей травой.

Примечания

1. Page, M. Abrams, L. Your Body is Your Best Doctor. New Canaan: Keats Publishing Inc.; 1972:188.
2. Там же, стр. 196.
3. Forbes, R. The Hormone Mess And How To Fix It. 2004: 7.
4. Page, M. Abrams, L. Your Body is Your Best Doctor. New Canaan: Keats Publishing Inc.;1972:196.
5. Там же, стр. 23.
6. Cook, D., DDS “Rescued by My Dentist.”: 27.
7. Berggren G., Brannstrom M., “The Rate of Flow in Dentinal Tubules Due to Capillary Attraction.” J Dent Res.1965; 44: 307-456.
8. Ten Cate AR. Oral Histology: Development, Structure and Function. Mosby, St. Louis, Boston, Toronto 1998; Chapters 5, 9, 10, 11 and 18.
9. Roggenkamp, Clyde L., and John, L. “Foreward.” Dentinal Fluid Transport: Publications of Drs. Ralph Steinman and John Leonora. Loma Linda, CA: Loma Linda University School of Dentistry, 2004. IX. Print.
10. Huggins, Hal A., DDS. Why Raise Ugly Kids. Arlington House Publishers, Westport, CT, Copyright 1981, , pages 143-149.
11. Forbes, R. The Hormone Mess and How to Fix It. 2004: 12.
12. Ravnskov MD, Uffe. “The Cholesterol Myths.” Cholesterol Myths. 7 Sept. 2006. Web. 16 Aug. 2010. Available at: <http://www.ravnskov.nu/cholesterol.htm>.
13. Там же.
14. <http://www.westonaprice.org/abcs-of-nutrition/173.html>
15. Mellanby, E. Relation of Diet to Health and Disease. The British Medical Journal 677, April 12, 1930.
16. Masterjohn, C. “On the Trail of the Elusive X-Factor: A Sixty-Two-Year-Old Mystery Finally Solved.” The Weston A. Price Foundation. 13 Feb. 2008. Web. 16 Aug. 2010. Available at: <http://www.westonaprice.org/abcs-ofnutrition/175-x-factor-is-vitamin-k2.html>.
17. Masterjohn, Chris. “On the Trail of the Elusive X-Factor: A Sixty-Two-Year-Old Mystery Finally Solved.” The Weston A. Price Foundation. 13 Feb. 2008. Web. 16 Aug. 2010. <<http://www.westonaprice.org/abcs-ofnutrition/175-x-factor-is-vitamin-k2.html>>.
18. Sullivan, K. “The Miracle of Vitamin D.” The Weston A. Price Foundation. Dec. 2000. Web. 16 Aug. 2010. Available at: <http://www.westonaprice.org/abcs-of-nutrition/168.html>.

19. Wetzel, D. "Part 2, Deeper Discussion; Why FCLO and High Vitamin Butter Oil." Green Pasture Products. July 2010. Web. 16 Aug. 2010. Available at: <http://www.greenpasture.org/community/?q=node/271>.
20. Там же.
21. Mellanby, M. "The Aetiology of Dental Caries." British Medical Journal (1932): 749-51. Print.
22. Masterjohn, C. "Vitamin A On Trial: Does Vitamin A Cause Osteoporosis?" The Weston A. Price Foundation. 1 Aug. 2006. Web. 22 Aug. 2010. Available at: <http://www.westonaprice.org/abcs-of-nutrition/172-vitamin-a-on-trial.html>.
23. Там же.
24. Там же.
25. Vitamin A figures from <http://www.nutritiondata.com> which is extracted from USDA government data on vitamin contents of food.
26. Wetzel, D. "Part 2, Deeper Discussion; Why FCLO and High Vitamin Butter Oil Products." Green Pasture Products. July 2010. Web. 16 Aug. 2010. Available at: <http://www.greenpasture.org/community/?q=node/271>.
27. Там же.
28. Fallon, S., and Enig, M.. "Cod Liver Oil Basics and Recommendations." The Weston A. Price Foundation. 8 Feb. 2009. Web. 23 Aug. 2010. Available at: <http://www.westonaprice.org/cod-liver-oil/238.html>.
29. Masterjohn, Ch. "Vitamin A On Trial: Does Vitamin A Cause Osteoporosis?" The Weston A. Price Foundation. 1 Aug. 2006. Web. 22 Aug. 2010. Available at: <http://www.westonaprice.org/abcs-of-nutrition/172-vitamin-a-ontrial.html>.
30. Price, W. A. Nutrition and Physical Degeneration 8th Edition. La Mesa: Price-Pottenger Nutrition Foundation; 2008:269.
31. Wetzel, David. "Cod Liver Oil Manufacturing." The Weston A. Price Foundation. 28 Feb. 2006. Web. 22 Aug. 2010. Available at: <http://www.westonaprice.org/cod-liver-oil/183-clo-manufacturing.html>.
32. Fallon, S., and Enig, M.. "Cod Liver Oil Basics and Recommendations." The Weston A. Price Foundation. 8 Feb. 2008. Web. 23 Aug. 2010. Available at: <http://www.westonaprice.org/cod-liver-oil/238.html#brands>.
33. Price, W. A. Nutrition and Physical Degeneration 6th Edition. La Mesa: Price-Pottenger Nutrition Foundation; 2004:26.
34. Price, W. A. Nutrition and Physical Degeneration 8th Edition. La Mesa: Price-Pottenger Nutrition Foundation; 2008:385.
35. Там же, стр. 386.
36. Wetzel, D. "Plant Stem Cells." Green Pasture Products. 9 Mar. 2010. Web. 22 Aug. 2010. Available at: <http://www.greenpasture.org/community/?q=node/231>.

Примечания

37. Price, W. A. Nutrition and Physical Degeneration 8th Edition. La Mesa: Price-Pottenger Nutrition Foundation; 2008:391.
38. Price, W. A. "Why Dental Caries with Modern Civilizations?" XI. New Light on Loss of Immunity to Some Degenerative Processes Including Dental Caries," 243.
39. Там же.
40. Wetzel, D. "Update on Cod Liver Oil Manufacture."

Глава 4

Реминерализация зубов при помощи разумного выбора продуктов

Хорошо питаться — значит находить связь с тем, что действительно питает вас. Из этой главы вы узнаете, как питаться, чтобы максимально увеличить усвоение питательных веществ и реминерализацию зубов. В предыдущей главе я рассказывал, что жирорастворимые витамины являются фундаментом для реминерализации разрушенных зубов. Теперь я расскажу, как увеличить содержание минералов и жирорастворимых питательных веществ в вашем рационе. Вы узнаете, как заменить полуфабрикаты на цельные продукты и познакомитесь с методами приготовления пищи, которые обеспечивают оптимальное усвоение питательных веществ.

Дырки в зубах появляются не просто так. И часто люди с плохими зубами имеют привычки в еде, которые приводят к кариесу. Проблема в том, что большинство людей не знают, какие продукты вызывают кариес, и поэтому кажется, что для его появления не было повода. Даже в рамках укоренившейся бактериальной теории разрушения зубов стоматологи признают, что состояние наших зубов зависит от того, какими продуктами мы питаемся. Однако зубные врачи указывают вам на продукты, которые служат пищей бактериям, вместо того чтобы говорить о тех, которыми вы сами питаете свои бактерии. Разрушение зубов происходит в результате потребления продуктов, которые вредны вашему организму, и является особой биологической реакцией на совокупность факторов окружающей среды. Это не случайное явление. Эта глава разъяснит, какие именно продукты причиняют вред. Многие из нас чаще всего потребляют в качестве основных те продукты, которые вредны для зубов, не осознавая этого. Обратите особое внимание на свои укоренившиеся привычки в питании, потому что некоторые из них могут быть причиной вашего страдания. Иногда лишь отказа от продуктов, которые вызывают кариес, может быть

достаточно, чтобы мягкая разрушенная зубная ткань стала вновь твердой как камень.

Город без зубной боли

В 1942 году город Херефорд в штате Техас стал известен как «город без зубной боли» благодаря новаторской работе врача-стоматолога Джорджа Херда, автора книги «Человек против зубной боли»*. Вот как доктор Херд объясняет тайну этого города:

После того как переселенец проживет в Херефорде несколько лет, и при условии, что он выпивает много сырого цельного молока, у него вырабатывается устойчивость к разрушению зубов. Даже тот кариес, который у него уже был до переезда, покроется слоем здоровой зубной ткани, если он пил сырое молоко.

Многие годы я спрашивал своих пациентов об употреблении ими молока. Я обнаружил, что в большинстве случаев обладатели крепких зубов с раннего детства регулярно пили молоко. К удивлению, большое количество людей любили пахту, простоквашу, или и то и другое. Важен тот факт, что молоко, потребляемое пациентами, было получено от коров, которые паслись на траве в округе Дэф Смит. Зимой коровы, как правило, паслись на зеленой пшенице¹.

Мои коллеги-стоматологи выслушали меня с почтительным вниманием. Один из врачей, доктор Янг, заметил: «Если бы все наши пациенты следовали идеям доктора Херда, мы бы и вовсе остались без пациентов»².

Не хватает слов, чтобы объяснить высочайшую ценность сырого молока во всех его формах, если оно получено от коров, питающихся свежей травой. Высококачественное сырое молоко самым значительным образом улучшит как здоровье и общее состояние вас и ваших детей. Молоко очень богато кальцием и фосфором, которые, как мы уже знаем, необходимы нам для крепких зубов и костей. Четыре стакана (один литр) молока дают один грамм кальция

* Heard, G. *Man Versus Toothache*. Книга на русском языке не издавалась. (Прим. редактора).

и один грамм фосфора в день. Это значительная часть вашей ежедневной потребности в минералах, которые нужны для здоровых зубов и костей. Жирная часть молока, сливки, содержит небольшие количества ценных жирорастворимых витаминов А и D, а также витамин С. Когда коровы пасутся на свежей зеленой траве, быстро растущей после дождя, в молоке будет умеренное количество Активатора X, укрепляющего костную ткань. Следует отметить, что почвы округа Дэф Смит в Техасе чрезвычайно богаты фосфором.

Годы наблюдений, проведенные доктором Хердом, показывают, что люди, ежедневно выпивающие 1 литр (4 стакана) отличного молока, становятся неуязвимыми к кариесу. Он также советовал употреблять часть молока в виде пахты, простокваши, творога, кефира или йогурта. Некоторые древние тексты аюрведы (традиционной медицины Индии), которым более 2000 лет, описывают использование молока, именно сырого молока коров, пасущихся на свежей траве, в качестве лекарства от сотен болезней. Пахта считалась особо целебной для организма. Естественно, это была непастеризованная пахта, прошедшая кислomолочное брожение, поскольку все молоко подвергалось процессу кислomолочного брожения (холодильник еще не был изобретен). Лечебная сила молока заключается в том, что оно насыщено питательными веществами и легко усваивается нашим организмом.

До недавнего изобретения холодильников молоко выпивали или сразу после дойки, то есть парное, или давали ему скиснуть естественным путем, и тогда оно превращалось в сыр или йогурт. Пробиотики крайне необходимы для нашего здоровья и хорошего пищеварения. Различные формы сквашенного молока являются отличным источником бактерий, которые обладают свойством обезвреживать ядовитые вещества, а также вырабатывать некоторые витамины. Для крепких зубов важно не только хорошее питание, но и хорошее усвоение пищи. Питательные вещества усваиваются организмом при потреблении продуктов, богатых живыми пробиотиками. Помимо широкого спектра бактерий-пробиотиков, различные виды кислomолочных продуктов, включая йогурт, содержат легко усваиваемые формы кальция. Сквашенное молоко также содержит меньшее количество молочного сахара, известного как лактоза. Заключение доктора Херда о том, что люди, чьи зубы устойчивы к кариесу, потребляют значительное количество кислomолочных продуктов, раскрывает очень важный, но малоизвестный способ развития иммунитета к разрушению зубов.

Давайте вкратце рассмотрим некоторые из очень полезных видов сырого молока

Простокваша — это кислomолочный продукт, напоминающий йогурт, полученный из молока, которое оставили сквашиваться при комнатной температуре.

Кефир — это напиток, который получают, когда в банку с молоком добавляют кефирный гриб. Это симбиотическая материнская колония бактерий и дрожжевых грибков, похожая на кусочек цветной капусты. Кефирный гриб можно купить через интернет или взять у друзей. При комнатной температуре кефирный гриб поглощает молочный сахар и превращает сырое молоко в сильнодействующий и питательный сквашенный напиток. Его можно пить просто так или добавлять в коктейли. Кефир насыщает кишечник бактериями, перерабатывающими молоко, и способствует очищению и детоксикации организма. Регулярное употребление кефира увеличит ваш уровень энергии и продолжительность жизни, наполняя организм более чем 60 пробиотическими дрожжевыми грибами и бактериями, не говоря уже о легко усваиваемых формах минералов.

Сыворотка — это светлая желтоватая жидкость, которая остается, когда из сквашенного молока был сделан сыр или творог. Ее можно увидеть наверху (или внизу) баночки с йогуртом. Когда молоко скисает, жидкую часть можно отделить от твердой, получив таким образом творог и сыворотку. Сыворотка издревле является лечебным средством, так как она легко перерабатывается и усваивается вместе со всеми своими пробиотическими составляющими. Если у вас нет возможности достать сырое молоко, сыворотку можно получить из йогурта.

Пахта — это жидкость, которая остается в процессе сбивания масла. У нее освежающий кисло-сладкий вкус. Она также поможет улучшить ваше общее состояние здоровья.

Рекомендуемое потребление молочных продуктов

2–3 стакана сырых молочных продуктов ежедневно. Обязательно регулярно потребляйте любые из пробиотических напитков: кефир, йогурт, простоквашу, сыворотку и пахту.

Обращение доктора Джорджа Херда:

Читатель, хотели бы вы знать простейшую формулу крепких здоровых зубов? Вот она: пейте много чистейшего сырого молока каждый день³.

Жители округа Дэф Смит стали наглядным свидетельством эффективности этого подхода, потому что их коровы паслись на местных техасских травах, росших на почве, богатой минералами, а зимой питались зеленой пшеницей.

Обманчивая маркировка

Современное законодательство, касающееся молочных продуктов, является отсталым и неясным. В США законы о молочных продуктах контролируются на уровне штатов, поэтому законы каждого штата могут отличаться от других. Молочные продукты, продаваемые в больших сетевых магазинах под названиями кефир, пахта, творог, сливочный сыр, по сути, являются подделкой. Из-за существующих законов продажа настоящего кефира, пахты и сливочного сыра запрещены. Взамен для производства известных вам продуктов в молоко или сливки был добавлен определенный штамм молочной заквасочной культуры. Традиционно эти продукты вырабатывались посредством естественной ферментации без добавления ферментов. Магазинные продукты не прошли естественный процесс сквашивания, и поэтому крайне ущербны с точки зрения питательности. Обычно их вкус совершенно отличается от вкуса настоящей пищи, которую невозможно купить в магазинах. Да и польза магазинных продуктов для здоровья будет совершенно не та. Возможное исключение составляют лучшие марки йогурта.

Проблема с магазинными молочными продуктами заключается не только в процессе заквашивания, но и в качестве самого молока. Большую часть молока, которое маркируется как органическое, получают от коров, которых разводят далеко не экологически чистым способом. Молочные коровы, даже на так называемых органических фермах, часто находятся в загонах и лишены своего традиционного корма — травы. Вместо этого их кормят зерном и другим дешевым фуражом, включая зерновые отходы спиртовых заводов, что не является их естественным кормом. Результатом такого масштабного производства, основанного на получении прибыли, является молоко, в котором недостает целебных жизнетворных питательных веществ. В целом молоко коров, питающихся зерном, приносит людям не много пользы; оно слишком сладкое и лишено питательных веществ. Вы можете быть уверены, что, за исключением особо маркированного молока, магазинное молоко получено от коров, которые питаются только зерном, даже если написано, что оно органическое. Хотя в идеале органическое молоко получают от коров, которые находятся на свободном выпасе, в реальности очень немногие фермы продают молоко, соответствующее этому стандарту.

Пастеризация убивает молоко

Многие люди заметили, что молоко ухудшает самочувствие, и в результате они избегают его употребления. Это редко происходит по причине непереносимости лактозы, на которую обычно грешат. Проблемы связаны с пастериза-

цией и непереносимостью молока коров, которых кормят зерном. Вероятно, самый серьезный изъян пастеризации состоит в том, что большая часть кальция, содержащегося в сыром молоке, не всасывается должным образом. Пастеризация появилась в середине XIX века как попытка очистить грязное молоко, полученное на так называемых «спиртовых фермах» (чтобы избавиться от зерновых отходов, при спиртовых заводах создавали фермы, где животные содержались в очень плохих условиях)⁴. Пастеризация никогда не предназначалась для чистого молока от здоровых животных на свободном выпасе.

Для того чтобы усвоить кальций из молока, нам необходим фермент фосфатаза, который естественным образом присутствует в сыром молоке. При высокотемпературной пастеризации молоко обычно нагревается до 74 градусов и выше, а фосфатаза при такой температуре разрушается⁵. В процессе пастеризации также теряется значительное количество витаминов, особенно очень важного витамина С. Чаще всего традиционное молоко, которое пьет большинство людей, содержит фекалии, кровь и гной. Поэтому молоко, полученное промышленным образом, должно быть пастеризовано, чтобы его вообще можно было пить. В процессе пастеризации вредные примеси в молоке подвергаются воздействию тепла. Становится вполне понятным, что у значительной части населения появляются аллергические реакции на подобную токсичную смесь.

Поскольку пастеризация разрушает пробиотики, которые присутствуют в сыром молоке, патогенным организмам, вызывающим болезни, становится легче размножаться в пастеризованном молоке. В пастеризованном молоке пробиотические организмы уничтожены, а свой собственный механизм защиты от скрытых токсинов, которые могут привести к болезням, отсутствует. В 2007 году в штате Массачусетс три человека умерли после того, как попили пастеризованного молока. Много раз, когда люди заболели после употребления молока, считалось, что молоко не было пастеризовано должным образом. И снова, как и в случае с разрушением зубов, вина возлагалась на бактерии. Токсичные продукты, больные животные, остатки антибиотиков и гормонов роста никогда не рассматриваются в качестве причины отравления пастеризованным молоком. И что еще хуже — поскольку молоко было пастеризовано, врачи автоматически исключают его из списка предполагаемых источников той или иной болезни. В результате показатели заболеваемости, вызванной пастеризованным молоком, оказываются сильно заниженными, в то время как данные о заболеваниях, которые якобы связаны с потреблением сырого молока, значительно завышаются. Если применять стандарты чистоты и гигиены при дойке коров, полезное сырое молоко коров, питающихся свежей травой, станет более безопасным, чем пастеризованное.

Процесс гомогенизации молока делает его непригодным к употреблению, поскольку разрушается клеточная структура молока. Это происходит, когда молоко под высоким давлением проходит через очень мелкую мембрану, которая разрывает клетки молока. Не пейте гомогенизированное молоко. Из него изготавливаются многие марки мороженого, поскольку оно придает конечному продукту более нежную кремообразную консистенцию.

Животным на больших промышленных молочных фермах делают инъекции rBGH (рекомбинантного бычьего гормона роста) и дают корм, содержащий генетически модифицированные зерновые культуры, которые не входят в их естественное питание. Избегайте неорганических молочных продуктов. Употребление пастеризованного промышленного молока увеличивает количество неусваиваемого кальция в питании⁶.

Не используйте сухое молоко, потому что оно было нагрето и его белковая структура разрушена. Обезжиренное молоко не очень вкусное, но его можно использовать для изготовления хорошего сыра.

Где купить сырое молоко

В США из-за законов, которые ущемляют личную независимость, свободу и право выбора, гарантированные Конституцией и штатами, купить сырое молоко может быть весьма трудно. Во многих штатах молоко купить сложнее, чем спиртные напитки, сигареты, огнестрельное оружие, сильнодействующие лекарства с опасными побочными эффектами и даже марихуану. В тех местах, где продажа сырого молока считается незаконной, его называют «молочным самогоном».

www.realmilk.com — здесь легко найти информацию о полезных свойствах сырого молока.

www.westonprice.org/chapters — станьте членом местного филиала фонда Вестона А. Прайса или свяжитесь с руководителем этого филиала. Скорее всего, там вам подскажут, как найти менее известные программы долевого участия в небольших молочных хозяйствах или молочные продукты, которые можно законным образом приобрести напрямую у фермеров.

В сети магазинов Whole Foods есть очень хороший отдел, где продают различные виды традиционного фермерского сыра, в том числе и сыр, сделанный из сырого молока. Распознать сыр, полученный из молока коров, которые питались свежей травой, можно по его пикантному запаху и вкусу. Его вкус более насыщенный, иногда с привкусом трав. У сыра из молока коров, питающихся зерном, вкус, как и у самого этого молока, пресный, или, как говорят, «нормальный». В городах или развитых сельских районах страны нередко можно найти частных торговцев, которые имеют в ассор-

тименте несколько сортов сыра, сделанного из сырого молока от коров, паствующих на свежей траве. Многие из этих сортов сыра завозятся из Европы.

Варианты немолочных продуктов и альтернативные источники кальция

Многим людям говорят, что их организм не может усваивать молочные продукты, или у них наблюдаются известные отрицательные реакции на пастеризованное молоко. Однако у большинства людей эти отрицательные реакции отсутствуют, когда они пьют сырое молоко от коров, питающихся свежей травой. Это происходит потому, что такое молоко является продуктом, совершенно отличным от пастеризованного молока коров, проводящих всю жизнь в стойлах. Если сырое коровье молоко вам не подходит, не бойтесь попробовать сыр, сделанный из сырого молока, или сырое овечьё, козье или кобылье молоко. Многие из тех, кто не пьёт сырое молоко, обнаруживают, что их организм неплохо реагирует на кисломолочные продукты, например, кефир. У большинства людей употребление кефира в течение нескольких месяцев восстанавливает способность пить сырое молоко.

Ежедневная норма потребления кальция для взрослых составляет в среднем 1–1,5 грамма. Доктор Мелвин Пейдж советовал есть лосося, устриц, креветок и другие морепродукты, а также брокколи, листья свеклы, орехи, фасоль, цветную капусту, инжир и оливки, чтобы получить достаточное количество кальция с питанием, в котором отсутствуют молочные продукты⁷. Зеленые овощи с очень высоким содержанием кальция входят в семейство капустных: это брокколи, браунколь или листовая капуста, китайская капуста, белокочанная капуста, молодые листья горчицы и репы. Морские водоросли также являются отличным источником кальция. Помимо этого кальций можно получить из клубней тропического растения таро и из трав. Если вам нужно узнать содержание кальция или других питательных веществ в различных продуктах, я советую использовать сайт www.nutritiondata.com.

Если вы исключаете молочное из своего рациона, то чтобы получить необходимое количество кальция, вам потребуется ежедневно съедать очень много овощей, 1–2 стакана костного бульона и сколько-нибудь морепродуктов. Чтобы получить 1 грамм кальция из овощей, вам, например, понадобится съесть: 7 стаканов нарезанной сырой листовой капусты браунколь, то есть где-то один пучок листьев (это количество и надо приготовить), или целый пучок листовой капусты — это примерно 600 граммов в приготовленном виде. Рыбные консервы с косточками содержат много кальция, в то время как в свежей рыбе кальция окажется гораздо меньше, потому что косточки в этом случае мы не употребляем.

Содержание кальция в продуктах⁸

Твердый/мягкий сыр — 60 г	404
Консервированные сардины с косточками — 1 баночка, 110 г	351
Йогурт из цельного молока — 1 стакан	296
Консервированный лосось с косточками — 105 г	277
Цельное молоко — 1 стакан	276
Вареная листовая капуста — 1 стакан	266
Вареный корень таро — 1 стакан	204
Вареная капуста браунколь — 1 стакан	171
Вареные листья одуванчика — 1 стакан	147
Вареная брокколи — 1 стакан	120
Вареный морской гребешок — 105 г	115
Сельдь — 90 г	90
Творог — ½ стакана	69
Палтус — 85 г	50
Батат — 1 шт. среднего размера	40
Креветки — 85 г среднего размера	33
Лосось без косточек — 105 г	28

*Указано в мг.

Биодобавки с кальцием

Многие (но не все) биодобавки с кальцием содержат кальций в такой форме, которую организм не может распознать. Неусваиваемые формы кальция поднимают уровень кальция в крови, нанося при этом вред здоровью, так как они могут привести к появлению излишних отложений кальция. У меня нет конкретных рекомендаций по биодобавкам кальция, хотя, возможно, в продаже имеются неплохие препараты. Если вы не употребляете молочные продукты, я советую вам получать кальций из большого количества овощей или морепродуктов.

Хороший суп лечит зубы

Ничто не сравнится с вкусным согревающим супом. Бульоны домашнего приготовления являются одним из самых действенных лекарственных средств для разрушенных зубов. В питании жителей швейцарских Альп, чьи зубы были практически неуязвимы к кариесу, супы подавались к столу регулярно в течение недели⁹. Бульон для питательных супов делают из костей, богатых хрящевой тканью, в частности из куриных, говяжьих или рыбных костей. Хороший бульон содержит много коллагена и застывает, если его поставить в холодильник. На основе говяжьего или бараньего бульона можно приготовить отличные подливы и соусы.

Желеобразный коллаген способствует заживлению и восстановлению желудочно-кишечного тракта. Он улучшает всасывание питательных веществ. Каши с использованием алоэ или ржавого вяза также могут оказывать успокоительное действие на кишечник. Частью успешной программы доктора Прайса, предназначенной для предотвращения разрушения зубов, было почти ежедневное употребление говяжьих или рыбных супов. Говяжий суп готовят с большим количеством костного мозга. Самым лучшим бульоном для устранения кариеса является бульон, приготовленный из голов и хребтов дикой рыбы. Если есть возможность использовать субпродукты, то это еще лучше. Такой бульон особо эффективен и наполнен минеральными веществами. Рецепты приготовления бульонов можно найти далее в этой книге в соответствующем разделе. В разных культурах мира, где люди отличаются особым здоровьем, понимают ценность супа из рыбьих голов. Съедаются и мясо, и глаза, и мозг рыбы, поскольку они изобилуют минералами и жирорастворимыми витаминами.

Рекомендуемое потребление бульона

1–2 стакана в день. Можно употреблять в супах, рагу и соусах, или пить просто так.

Уровень сахара в крови

Важное наблюдение, сделанное врачом-стоматологом Мелвином Пейджем, объясняет, как изменения уровня сахара в крови могут повлиять на процесс разрушения зубов. Доктор Пейдж установил, что различные виды пищевого сахара вызывают различную степень изменения уровня сахара в крови. Когда колеблется уровень сахара, это приводит к колебаниям в соотношении кальция и фосфора. Рафинированный белый сахар приводит

к наиболее значительным колебаниям уровня сахара в крови, которые продолжаются пять часов. Фруктовый сахар влечет за собой менее существенные колебания, но, тем не менее, они тоже длятся пять часов. Мед приводит к наименьшим изменениям, и уровень сахара в крови возвращается в состояние равновесия в течение трех часов¹⁰. Колебания уровня сахара в крови могут повлечь за собой повышение уровня кальция. Это происходит потому, что кальций вытягивается из зубов или костей, в зависимости от того, насколько здоровы или нет те или иные железы в вашем организме. Со временем постоянные колебания уровня сахара в крови начинают оказывать отрицательное влияние на соотношение кальция и фосфора. Согласно заключению доктора Пейджа, сочетание стабильного уровня сахара в крови с правильным соотношением кальция и фосфора ведет к развитию устойчивости к разрушению зубов¹¹.

Чем дольше нарушен уровень сахара в крови, тем более длительными и значительными являются изменения в соотношении кальция и фосфора, и тем выше вероятность развития кариеса. Независимо от того, какой сахар вы употребляете — рафинированный или из фруктов, это все равно влияет на уровень сахара в крови. Если сладкие продукты, натуральные или переработанные, потребляются несколько раз в день, тогда изменения в уровне сахара в крови будут более продолжительными и постоянными. Со временем это приведет к устойчивому нарушению соотношения кальция и фосфора и, вероятно, к образованию кариеса. Все сладкие продукты, какими бы натуральными они ни были, вызывают колебания уровня сахара в крови. Интенсивность колебания зависит от концентрации сахара в продуктах. Поэтому финики или сухофрукты могут привести к более значительным изменениям уровня сахара в крови, чем свежее зеленое яблоко. Если сахар входит в ваш привычный рацион питания, особенно в больших количествах, то ваш уровень сахара в крови никогда не может вернуться к нормальным показателям.

В то время как традиционная стоматология придерживается мнения, что причиной кариеса являются углеводы, содержащиеся в еде, в реальности разрушение зубов связано с изменением химического состава крови, которое в свою очередь связано с уровнем сахара в крови. Традиционные врачи-стоматологи советуют пациентам не устраивать частых перекусов. Вот что пишет Американская стоматологическая ассоциация: «Частое потребление углеводовсодержащих продуктов может послужить “приглашением” кариесу»¹². Обычно частые перекусы способствуют кариесу, но не потому, что сам перекус чем-то плох или неправилен, а потому, что большинство людей выбирает определенные виды продуктов, чтобы перекусить. Типичным перекусом считаются продукты фастфуд, картофельные чипсы, шоколадные батончики, так называемые «полезные» батончики с

орехами, сухофруктами, белками и так далее, сухие завтраки и различные мучные продукты. Поэтому традиционная стоматология отчасти права: частое употребление напичканных сахаром легкодоступных продуктов ведет к развитию кариеса. Доктор Пейдж обнаружил, что частое употребление овощей и продуктов, содержащих белки и жир, положительным образом сказывается на балансе уровня сахара в крови. Эти продукты не приведут к разрушению зубов, и здесь совет традиционной стоматологии избегать частых перекусов некорректен. Разрушение зубов скорее связано с видами потребляемых продуктов, чем с частотой приема пищи. Разумный выбор продуктов, содержащих белок, позволит вам перекусывать весь день, при этом препятствуя развитию кариеса.

Фрукты

Фрукты, в особенности ягоды, полезны для здоровья. Однако слишком большое их количество означает слишком много сахара, а это может привести к развитию кариеса в результате колебаний уровня сахара в крови. Большинство фруктов на полках магазинов являются гибридами. Например, в давние времена яблоко было маленьким кислым фруктом, который, вероятно, надо было приготовить, чтобы оно стало съедобным. Но сотни и даже тысячи лет культивирования, селекции и скрещивания привели к выведению яблок с высоким содержанием сахара. В то время как фрукты являются натуральными продуктами, большое количество содержащегося в них сахара означает, что многие люди не могут есть их вдоволь и оставаться при этом здоровыми. Фрукты — это вовсе не плохой выбор, но многие едят их с избытком. Для многих фрукты ошибочно стали основой питания, вместо того чтобы использоваться в качестве закуски, гарнира или нечастого угощения.

Лучше всего потреблять фрукты с некоторым количеством жира. Хорошо сочетаются фрукты и сливки. Например, можно есть персики или клубнику со сливками. Некоторые виды фруктов хороши с сыром, например, яблоки или груши. Некоторые люди потребляют слишком много очень сладких фруктов. Сахар в них помогает утолить голод, поскольку является источником быстродоступной энергии. Однако фрукты не дают организму достаточного количества питательных веществ, подобных белкам, которые являются строительным материалом для нашего организма. Сладкие фрукты — это апельсины, персики, виноград и бананы. Я очень советую ограничивать потребление этих фруктов, когда вы пытаетесь свести к минимуму разрушение зубов. Наличие кариеса является признаком нарушения в механизме регуляции уровня сахара в крови, и излишнее потребление натурального сахара не позволит организму прийти в норму. Когда

кариес останется лишь воспоминанием, можете смело есть более сладкие фрукты. Некоторым людям полезно потреблять все фрукты в приготовленном виде, поскольку в процессе термообработки сахара видоизменяются и могут быть более легко усвоены организмом.

Основные рекомендации по потреблению фруктов:

- Избегайте сладких продуктов — фиников, персиков, ананасов, сухофруктов, голубики и бананов — или значительно ограничьте их потребление, пока кариес не исчезнет.
- Ешьте фрукты только раз в день в середине дня, например, после обеда. Потребляемые фрукты не должны быть слишком сладкими. Фруктами с меньшим содержанием сахара являются кислые ягоды, такие как малина, а также киви и зеленые яблоки.
- Если у вас сильный кариес или вы хотите быстро остановить стремительное разрушение зубов, полностью избегайте всех сладостей и фруктов.

Заменители сахара

Исследования врача-стоматолога Мелвина Пейджа и выразительные фотографии Вестона Прайса показывают нам пагубные последствия излишнего употребления сахара. Чем выше степень рафинирования сахара, тем серьезнее будут вызванные им колебания уровня сахара в крови. Чем интенсивнее эти колебания, тем сильнее нарушается обмен веществ, связанный с кальцием и фосфором. Заменители сахара, содержащие фруктозу, или подсластители с якобы низким гликемическим индексом, возможно, не повышают уровень сахара (глюкозы) в крови, но они повышают уровень фруктозы. В конечном итоге дисбаланс кальция и фосфора оказывается еще больше, чем в случае с рафинированным сахаром. Перед нами уже стоит сложная задача получить достаточное количество минералов из нашего питания. Чем больше сладких продуктов вы потребляете, тем меньше остается в запасе ресурсов для усвоения продуктов, богатых минеральными веществами, таких как овощи и орехи.

Безопасные заменители сахара в умеренных количествах

Вы можете использовать эти заменители сахара умеренно, когда у вас не наблюдается активный процесс разрушения зубов. Если у вас уже есть кариес, или болезненные или чувствительные зубы, тогда сделайте все возможное, чтобы временно избегать всего сладкого. На данный момент в моей семье общепринятым правилом является употребление сахара только в виде фруктов. Один или два раза в месяц мы используем в сладких

блюдах ненагретый мед, экологически чистый кленовый сироп категории Б и чистый тростниковый сахар компании Heavenly Organics.

Мед без термообработки. Выбирайте мед, на этикетке которого указано, что его не нагревали. Пчелы изо всех сил трудятся, чтобы температура в улье не превышала 34 градуса по Цельсию. Если в улье становится слишком жарко, пчелы его покидают. Я очень советую употреблять только тот мед, который собирали при температуре 34 градуса или ниже. Мед, который маркирован как «сырой», но при этом не указывается, был он нагрет или нет, вполне возможно был подогрет до температуры гораздо выше 34 градусов, и многие из его полезных свойств были утеряны. По этой причине мед не подходит для блюд, которые подвергались термической обработке. Несмотря на заявления некоторых производителей меда, мед не предотвращает разрушение зубов. Однако он является прекрасным заменителем сахара.

Кленовый сироп. Экологически чистый кленовый сироп категории Б приведет вас в абсолютный восторг. Многие марки кленового сиропа могут содержать осадок формальдегида, хотя применение гранул формальдегида для того, чтобы отверстия для сбора кленового сока оставались открытыми, в настоящее время запрещено. Когда я попробовал экологически чистый кленовый сироп общеизвестной марки, я почувствовал себя нехорошо, поэтому выбирайте сироп более мелких независимых компаний, которые вероятнее всего используют лучшие методы получения кленового сиропа.

Настоящий тростниковый сахар. В древней медицинской системе аюрведе настоящий сахар, например неочищенный пальмовый сахар-сырец, считается лечебным средством. Однако сахар, продающийся в магазинах сейчас, по большей части лечебным вовсе не назовешь. Многие разновидности сахара рафинируются чрезмерно. Безопасными его видами являются чистый тростниковый сахар, который вы сами можете извлечь из сахарного тростника, а также сахар компаний Heavenly Organics™ и Rapunzel Rapadura. Насколько мне известно, другие разновидности сахара, называемые сырыми, экологически чистыми или еще как-нибудь, весьма вероятно подвергаются значительной переработке, при которой теряются минеральные вещества. И тростниковый сахар, и кленовый сироп могут смело применяться в приготовлении разных блюд.

Стевия (используйте с крайней осторожностью) — это очень сладкое растение. Вы должны быть очень осторожны в ее употреблении, потому что помимо свойств сахарозаменителя, у нее могут быть другие лекарственные свойства. Единственной безопасной для употребления формой стевии является минимально обработанная свежая трава. Свежую стевию просто высушивают и измельчают. Коричневатый концентрат стевии, содержащий цельное растение в более действенной форме, также безопасен.

Существует множество заменителей сахара, которые сделаны из экстракта листьев стевии, и эти продукты вредны. Будьте очень осторожны в выборе, чтобы по ошибке не купить экстракт стевии или слишком обработанный продукт. Подобные экстракты могут стать причиной значительного дисбаланса в гормональной системе. Также не следует использовать стевию в пищевом глицерине.

Рафинированные заменители сахара могут повредить ваши зубы

Когда речь идет о заменителях сахара, я пользуюсь простым правилом: если используемый заменитель сахара не входит в приведенный выше список или он не является цельным сладким продуктом, как в случае с сухофруктами, то избегайте его. Важно понять, что многие заменители сахара, которые появились на полках магазинов в последнее время, особенно на рынке здорового питания, излишне обработаны и неправильно представлены на этикетках. Немало людей с отчаянием обращались ко мне: «Но ведь на этикетке сказано “сырой, веганский, совершенно натуральный, полезный”». Когда речь идет о солидной потенциальной прибыли, маркетологи идут на всё. Даже если этикетка убедительно расхваливает товар, это не значит, что вам следует играть роль еще одного подопытного кролика. Безопасные заменители сахара влияют на уровень сахара в крови. Это как раз то, что делают сладкие продукты. Импортный заменитель сахара с экзотичным названием несколько не полезнее, чем правильно переработанный тростниковый сахар.

Выпаренный сок сахарного тростника и белый сахар. Пустые калории сахара снабжают организм энергией, но не питательными веществами. Рафинированный сахар вызывает колебания уровня сахара в крови, что со временем приведет к потере минералов из зубов и костей. Первое, что вспоминается о королеве Елизавете I, это ее черные зубы из-за избыточного потребления сахара. Они почернели, но в них не было больших болезненных дырок, благодаря защитному свойству жирорастворимых питательных веществ в ее питании. Потребление рафинированного сахара истощает запасы хрома, цинка, магния и марганца¹³. Этикетки на некоторых продуктах для здорового питания часто включают органический выпаренный сок сахарного тростника. Не позволяйте такой «натурально» звучащей рекламе одурачить вас; это просто сахар. Наш организм умеет распознавать сахар, поэтому он гораздо предпочтительнее, чем любые его заменители. Если вам необходимо купить какой-нибудь готовый сладкий продукт, то лучше, если подсластителем в нем является сахар или фрукты. И все-таки надо помнить, что, потребляя сахар, мы получаем калории, которые не имеют питательной ценности. Замена питательных продуктов на

сахар в современном рационе отчасти стала причиной разрушения зубов с приходом современной цивилизации.

Ксилит. В отчете о научно-исследовательской работе, напечатанном в журнале Американской стоматологической ассоциации, было высказано мнение, что заявления о противокариесных свойствах ксилита требуют дальнейшего изучения¹⁴. Ксилитол — это сахарный спирт, а не просто сахар. Ксилит может привести к передозировке у домашних животных, при этом побочные эффекты могут включать конвульсии, поражение печени и даже смерть. Ксилит не входит в федеральный список продуктов, которые «общепризнаны безопасными». При этом он одобрен в качестве пищевой добавки¹⁵. Поэтому его можно увидеть главным образом в продуктах, которые, согласно юридическому определению, считаются «косметическими», например, в зубной пасте или жевательной резинке¹⁶. Основная нагрузка по метаболизму ксилита ложится на печень¹⁷. Противокариесные свойства приписываются ксилиту в связи с тем, что бактерии якобы не могут использовать сахарный спирт в качестве источника питания и превращать его в кислоты. Однако еще в первой главе я наглядно доказал, что бактерии и кислоты не являются виновниками развития кариеса. Помимо ксилита, избегайте других сахарных спиртов (их названия оканчиваются на -ол) — сорбитол, маннитол, мальтитол и эритритол.

Кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы (кукурузный сахар). Это самый вредный заменитель сахара с точки зрения здоровья зубов и здоровья в целом. Людей сбивает с толку незнание разницы между фруктозой, которую добавляют в продукты искусственным путем, и фруктозой, содержащейся во фруктах. И синтетический сахар, и натуральный были названы одним и тем же словом. Поскольку кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы изготавливается с применением именно ненатуральной фруктозы, он токсичен для организма. Это объясняет, почему в многочисленных исследованиях обнаруживают связь кукурузного сиропа с фруктозой с такими серьезными заболеваниями, как рак поджелудочной железы, диабет и ожирение¹⁸. По моим наблюдениям, употребление продуктов, содержащих фруктозу, — это прямой путь к гормональным нарушениям, которые ведут к выраженному разрушению зубов. Бойтесь кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы, как чумы. Искусственная фруктоза закрадывается в промышленные продукты под разными названиями: фруктоолигосахариды (ФОС) или инулин, также как и просто фруктоза или кукурузный сироп. Подслащенные напитки, газированные напитки и шоколадные батончики — это лишь немногие из продуктов, в которые часто добавляется фруктоза. Столь широкое распространение вредного кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы связано с правитель-

ственными субсидиями производителям кукурузы, что делает фруктозу дешевле, чем натуральный сахар. Подобная политика — неразумный расход налогов, которые мы платим государству.

Двойной вред газированных напитков

Газированные напитки содержат огромное количество сахара, и к тому же они слишком кислые. Они забирают у вашего организма кальций и магний, во-первых, из-за сахара, и во-вторых, из-за кислоты.

Нектар агавы — это подсластитель с высоким содержанием фруктозы, который выдают за здоровый продукт. В нем столько же или больше фруктозы, чем в кукурузном сиропе с высоким содержанием фруктозы. Обширный анализ показывает, что, несмотря на рекламные заявления, нектар агавы не является сырым или нерафинированным продуктом. Будьте осторожны, потому что нектар агавы скрыт во многих продуктах «здорового питания», например в «здоровых» батончиках. Похоже, существует непонимание разницы между продуктами, которые рекламируются как полезные, и тем, что на самом деле для нас полезно.

Глицерин — это сладкий побочный продукт, который изначально получали из животного жира, используемого в производстве свечей. Теперь его можно получить из самых разных источников, включая производство биодизельного топлива. Несмотря на множество способов применения, глицерин, по-видимому, токсичен для организма, если его употреблять внутрь.

Подсластители на основе осоложенного зерна. Проявляйте осторожность, если вам попадается осоложенное зерно таких культур, как ячмень и кукуруза. Либо форма сахара в этом зерне, либо растительные токсины, содержащиеся в нем, могут привести к серьезному разрушению зубов.

Сироп из бурого риса. Наш организм способен распознать сахар в сиропе из бурого риса. Однако меня очень беспокоит наличие в нем антагонистов питательных веществ, а также методы использования ферментов для переработки и производства этого сиропа. Вызывает беспокойство и сходство свойств сиропа из бурого риса и сиропа из осоложенного ячменя (который в значительной мере способствует развитию кариеса).

Патока — это побочный продукт производства сахара из сахарной свеклы или сахарного тростника. По уровню вреда для зубов патока, вероятно, схожа с тростниковым сахаром, но полной уверенности у меня нет.

Изолированные компоненты сахара. Мальтодекстрин, сахароза и декстроза и т. д. являются изолированными компонентами натуральных сахаров. Избегайте их.

Искусственные сахарозаменители. Это сукралоза, аспартам и сахарин. Существует множество фактов и оснований для беспокойности по поводу вреда искусственных подсластителей.

Если вам нужна дополнительная информация о токсичных формах сахара, посетите сайт www.sugarshockblog.com

Белок для зубов

Потребление белка с каждым приемом пищи помогает сохранить относительно постоянство уровня сахара в крови. Поскольку колебания в уровне сахара на протяжении некоторого времени являются ключевой причиной потери минеральных веществ в нашем организме, употребление хотя бы небольшого количества белка с каждым приемом пищи будет способствовать поддержанию биохимического баланса. Белок обеспечивает необходимые компоненты для нужд биосинтеза в организме. Чем качественнее белок, который вы потребляете, тем качественнее белковые составляющие в организме. Белок высокого качества можно получить при употреблении мяса диких животных либо животных, питающихся свежей травой на пастбищах. Даже небольшое количество белка в вашем рационе играет важнейшую роль в уравнивании уровня сахара в крови и в излечении кариеса.

Употребление мяса животных обеспечивает нас питательным запасом жира, белка и минералов. Многие группы здоровых аборигенов, которые изучал доктор Прайс, потребляли большое количество мяса животных. В зависимости от ваших личных нужд и желаний мякоть можно потреблять в любом виде — от хорошо прожаренной до совершенно сырой. Поскольку в нашей культуре вырезка является популярным продуктом, важно уравнивать потребление мяса достаточным количеством жиров и овощей. Качественная мякоть (курицы, говядины, рыбы) содержит фосфор, аминокислоты и другие минеральные вещества, которые важны для роста крепких зубов. Вегетарианцы могут получить белок из яиц и сыра.

Вяленая говядина

Говядину, полученную от животных, питавшихся свежей зеленой травой, можно вялить, подвесив ее в холодном помещении на несколько недель. Естественно присутствующие в говядине ферменты делают мясо мягким и улучшают его вкус. Вяленое мясо — это вкусная и легко усваиваемая форма белка.

Усвоение белка

Когда мы готовим блюда с белками таким образом, чтобы обеспечить максимум вкуса и усвоения, сама наша жизнь приобретает особый аромат. Плохо переваренные животные белки выпускают в наш организм токсичные вещества. Когда мы здоровы, — а для большинства людей состояние здоровья оставляет желать лучшего, — химические процессы в желудочно-кишечном тракте нейтрализуют белки и способствуют их полному усвоению, и при этом токсичные побочные продукты легко выводятся. Но у большинства из нас после употребления еды с животным белком в организме останется некоторое количество токсичных веществ.

Методы приготовления пищи, о которых здесь будет рассказано, в значительной мере улучшат способность вашего организма переваривать и усваивать белки. Поскольку белки являются строительным материалом нашего организма, включение в рацион легко усваиваемых белков важно для предотвращения разрушения зубов. Вот несколько вариантов приготовления мяса, которые улучшают его вкус и усвоение.

Барбекю. Поджаривайте еду на древесных углях. Это придаст еде неповторимый вкус. Промышленно обработанные древесные угли с добавленными химикатами могут сделать пищу токсичной, в то время как настоящие угли для барбекю делают белковые блюда сочными и ароматными.

Рагу. Употребление хорошо приготовленного мяса в бульоне, богатом коллагеном, в виде рагу или соуса улучшает способность организма усваивать белки. Термически обработанные белки отталкивают пищеварительный сок в желудке, и наоборот — смешивание белков с коллагеном в бульоне привлекает желудочный сок и способствует их перевариванию.

Разные степени прожарки. Хорошо прожаренный кусок мяса не так вкусен, как непрожаренный или среднепрожаренный. У говядины, баранины и желтого тунца отличный вкус, когда их быстро обжаривают при высокой температуре, но не дают прожариться до конца.

Белки в сыром виде. В национальных рецептах многих народов, которые используются в нашей культуре, есть множество блюд с сырым белком, но мы этого обычно не замечаем. Бодибилдеры едят сырые яйца в составе питательных спортивных коктейлей. Другие блюда с сырыми белками включают мясо по-татарски, суши и сашими, сыр и устрицы. У меня обычно нет никаких проблем с употреблением некоторых животных белков в сыром виде. Другие люди предпочитают замораживать или мариновать животные белки перед тем, как их съесть сырыми, чтобы уничтожить возможные болезнетворные бактерии. Сырой белок может быть легко переварен, поскольку он всасывает воду.

Холодное приготовление. Удивительно, но и в нашей культуре имеют-ся продукты из ферментированного сырого мяса, например колбаса саями, лосось холодного копчения и говядья солонина. Для приготовления латиноамериканского блюда севиче используется сок лимона или лайма, в котором маринуется сырая рыба. Эти виды холодного приготовления пищи делают белки легко усваиваемыми и вкусными.

Белковый баланс

Различные способы приготовления белковых блюд предназначены для того, чтобы улучшить усвоение белков организмом и, будем надеяться, для того, чтобы избавиться от возможных повреждений кишечника и восстановить нормальное пищеварение. Для многих людей наличие большого количества белка в рационе не подходит, поскольку с белком необходимо употреблять достаточное количество жиров. Поэтому не стесняйтесь добавлять к белковым блюдам жир. Белки хороши в сочетании с овощами или зерновыми.

У многих людей стенки кишечника слегка повреждены, что позволяет частично переваренному белку просачиваться прямо в кровеносные сосуды¹⁹. Если у вас есть подобное нарушение, вы, как правило, испытываете недомогание после потребления большого количества белков. В худшем случае, у вас могут воспалиться суставы вследствие аутоиммунной реакции на белки в крови. Употребление небольшого количества белков с большим количеством овощей помогает тем, у кого есть проблемы с усвоением белка. Врач-стоматолог Мелвин Пейдж считал, что нам надо ежедневно съедать минимум 1/15 нашего веса в виде белковой пищи*. Чтобы подсчитать минимальное или достаточное количество белка в граммах, умножьте свою идеальную массу тела** на 4. Например, человек с массой тела 60 килограммов должен съедать по крайней мере 240 граммов белка в течение дня. Доктор Пейдж полагал, что небольшие приемы белка в течение всего дня помогают контролировать и уравнивать уровень сахара в крови. Вы можете есть и большее количество

* Если вес в фунтах разделить на 15, а полученное число выразить в унциях. Например, масса тела человека составляет 150 фунтов, делим это число на 15, получаем 10. Это значит, что 10 унций (284 г) — минимальное количество белка, которое должен потреблять человек с массой тела 150 фунтов (68 кг). (Прим. редактора).

** Существует множество противоречивых методик подсчета идеальной массы тела в зависимости от пола, роста, возраста и некоторых других показателей. Автор пояснил редакции, что в данном случае он имел в виду ту массу тела, которую вы субъективно считаете идеальной для себя. (Прим. редактора).

белка, однако большинству людей не рекомендуется употреблять меньшие нормы.

Белки низкого качества

Производство мяса и яиц на огромных специализированных фермах осуществляется в системе, основанной на выгоде, где допускается неправильное и даже жестокое обращение с животными, и широко распространена заболеваемость среди них. Выгребные ямы на таких фермах загрязняют окружающую среду, в том числе воздух и воду. Часто животные не имеют возможности передвигаться. Им не дают их естественный корм и пичкают лекарствами и химикатами, чтобы они не умерли. Было бы неразумно употреблять мясо этих больных животных. Если возможно, всегда выбирайте свежее мясо животных, которые паслись на воле на свежей зеленой траве.

Продающиеся везде упаковки нарезанных мясных продуктов содержат много вредных пищевых добавок. Избегайте их. Экологически чистые мясные продукты — копченые колбасы, грудинка, хот-доги, сосиски и т. д. — могут быть полезны для здоровья, однако это зависит от того, как они были переработаны и что в них было добавлено. Используйте эти продукты осторожно, чтобы убедиться, что они вам не вредят.

Белковые порошки

Мне известно, что в ходе некоторых исследований было замечено: у людей начали разрушаться зубы после употребления белкового порошка. Сложный процесс, необходимый для переработки исходных продуктов в белковый порошок, делает такой белок вредным. Некоторые высококачественные белковые порошки, произведенные из высококачественных мясных продуктов, возможно, несут в себе какую-то пользу для нашего здоровья, однако доказать это на данный момент невозможно. И какой смысл употреблять белковые порошки, если можно есть настоящие полезные белки? Например, если сывороточный белок полезен для здоровья, почему бы просто не пить сыворотку каждый день. Таким образом вы получаете безвредную форму белка, и в качестве бонуса — пробиотики. Если вы чувствуете, что вам следует увеличить количество белка в своем рационе, то употребляйте настоящие и натуральные белки типа яиц, рыбы и говядины. Соевый белок препятствует всасыванию железа, даже если из сои была удалена вся фитиновая кислота²⁰. Это лишь один пример из многочисленных вредных свойств белковых порошков.

Фосфор

Фосфор, пожалуй, еще более важен для реминерализации зубов, чем кальций. Фосфор содержится в большинстве продуктов. Однако особенно много его в молочных продуктах, в частности в молоке и сыре, а также в субпродуктах и рыбных потрохах, в мясной мякоти и в белковых продуктах, включая яйца, и в зерновых, орехах и фасоли. Надо быть осторожными с употреблением зерновых и фасоли в качестве источников фосфора, потому что некоторые зерновые, например, белый рис, не содержат много фосфора. В то же время цельные зерновые культуры содержат фосфор, но в неусваиваемой форме. В овощах фосфора мало. Сто пять граммов твердого сыра содержат 0,6 грамма фосфора. То же количество говядины, курицы или рыбы содержат 0,25 грамма фосфора. В четырех стаканах сырого молока – 0,9 грамма фосфора. В субпродуктах обычно содержится большее количество фосфора, чем в мякоти. Согласно рекомендациям доктора Прайса, дневная норма фосфора составляет 2 грамма. Это в два раза больше, чем в рекомендациях Национальной академии наук США.

Яйца

4 яйца содержат 0,5 грамма фосфора. Яйца кур, уток и других животных на свободном выгуле богаты витамином и минералами, препятствующими развитию кариеса.

Ферментированные продукты и ферменты

Ферменты выступают в роли катализаторов большинства химических процессов, происходящих в нашем организме. Когда мы готовим еду при температуре выше 66 градусов по Цельсию, содержащиеся в ней ферменты разрушаются. Когда вы едите пищу, подверженную термической обработке, очень важно включать в питание и употреблять и сырые и/или ферментированные продукты вместе с приготовленными блюдами. Ферменты способствуют перевариванию пищи. Один из способов получить эти ферменты — употреблять ферментированные продукты. Ферментированные напитки включают реювелак (напиток, получаемый в результате брожения пророщенных зерновых культур), кефир и свекольный квас. К ферментированным продуктам также можно отнести квашеный редис, квашеную капусту, соленые огурцы, квашеный сладкий картофель

батат и йогурт. Квашение — это отличный способ потреблять овощи. Рецепты ферментированных продуктов можно найти в книге Сэлли Фэллон «Питание. Мудрые традиции предков». Можно принимать биодобавки с ферментами или высококачественные пробиотики, и это тоже будет способствовать усвоению пищи организмом и достижению внутреннего равновесия.

Ферментированные или сырые продукты

Употребляйте какие-нибудь сырые или ферментированные продукты с каждым приемом пищи, а не только термически обработанные блюда.

Овощи — источник минеральных веществ

Нам говорят, что мы должны как следует готовить мясо, курицу и рыбу, чтобы в них не осталось болезнетворных бактерий. С другой стороны, даже многие заботящиеся о своем здоровье люди думают, что мы должны употреблять овощи в сыром виде, чтобы сохранить питательные вещества и ферменты. Однако сырые овощи содержат множество растительных токсинов, в том числе ингибиторы ферментов (вещества, снижающие активность ферментов), оксалаты (соли и эфир щавелевой кислоты), сапонины (растительные гликозиды, образующие с водой плотную пену) и особые белки — лектины. За редким исключением, каковым являются зеленый листовой салат-латук или огурцы, сырые овощи плохо перевариваются. Только люди с отличным пищеварением могут чувствовать себя нормально при употреблении большого количества сырых овощей. Остальным же необходимо термически обрабатывать или квасить овощи, чтобы расщепить овощную клетчатку. Если ваша пищеварительная система работает не очень хорошо, употребление большого количества сырых овощей не пойдет вам на пользу из-за наличия растительных токсинов. Овощи следует готовить для того, чтобы их можно было легко переварить и усвоить, а также для улучшения вкуса.

Если вы посетите какую-нибудь ферму, обратите внимание, как у коз и коров текут слюни, когда они кормятся травой. Я заметил, что у людей такой реакции нет. Это потому, что наш организм не приспособлен для поедания большого количества сырых, богатых клетчаткой овощей. Овощи могут раздражать внутреннюю поверхность кишечника, особенно если она уже воспалена. При термической обработке клетчатка в овощах

и фруктах расщепляется, и их становится легче переваривать. Я советую есть приготовленные овощи или фрукты с каким-нибудь жиром, например сливочным маслом или сливками. Мне лично гораздо проще переварить мягкую вареную брокколи с небольшим кусочком масла или сыра, чем сырую хрустящую брокколи. Когда из овощей выжимают сок, то клетчатки не остается, и питательные вещества высвобождаются для дальнейшего усвоения. Однако слишком большое количество овощного сока может подвергнуть вас влиянию растительных токсинов и даже излишнего сахара, в зависимости от того, какие овощи вы используете.

Темно-зеленые листовые овощи следует есть приготовленными, так как при термической обработке высвобождаются питательные вещества. Главное — готовьте овощи так, чтобы вам было вкусно. Не заставляйте себя есть сырые овощи в попытках принести пользу своему здоровью.

Являются ли крупы скрытой причиной многих современных болезней, в том числе и кариеса?

9000 лет назад, или около 7000 лет до нашей эры, люди впервые начали культивировать пшеницу и ячмень, а 2500 лет спустя, в 4500 году до нашей эры, — кукурузу и рис. Если судить по ископаемым останкам человека, в когда-то давно кариеса практически не существовало. Зубы, найденные в Пакистане и относящиеся примерно к 5500 году до нашей эры, несут на себе свидетельства сверления, по-видимому, в связи с кариесом. Рост случаев разрушения зубов также виден на примере представителей коренного населения Америки, которые перешли от образа жизни охотников-собирателей к питанию, где ведущую роль стала играть кукуруза²¹. Культивация зерновых культур дала толчок эволюции цивилизаций, подобных той, что появилась в Древнем Египте, и возникновению городов, в которых большие группы людей жили вместе. Зерновые культуры также сделали возможным создание больших армий, поскольку это решало организационную проблему обеспечения питанием тысяч солдат.

В практических исследованиях Вестона Прайса отмечается, что питание, основанное на белой муке, рафинированном сахаре и растительных жирах, оказало разрушительное влияние на здоровье коренных жителей разных частей света, в частности на состояние их зубов и десен. Основыва-

ясь на этих свидетельствах, сам доктор Вестон Прайс пришел к выводу, что употребление зерновых в их цельной форме решит часть проблемы разрушения зубов. Приверженцы естественного питания, а теперь даже правительство США и гиганты пищевой промышленности, приобщились к идее, что цельные крупы полезнее для нашего здоровья, и продвигают эту идею среди населения.

Помимо подтверждений связи зерновых и кариеса, которые выявляют благодаря найденным ископаемым останкам человека, имеются данные многовековых научных исследований, которые обнаруживают взаимосвязь цельных круп с разнообразными заболеваниями. Эти данные постоянно подтверждаются практически каждодневными письмами, которые я получаю по электронной почте от сторонников здорового питания, не понимающих, почему у их прежде здоровых детей вдруг стали разрушаться зубы. Этому есть одно понятное и правильное объяснение — цельные крупы.

Учитывая то, что современному человеку (*Homo sapiens*) примерно 200 000 лет, употреблять зерновые в больших количествах стали не так давно. Наш организм не предназначен для переваривания зерновых в сыром виде, поэтому нам требуется использовать свой интеллект, чтобы придумать способы предварительной подготовки круп при помощи ферментации или термообработки. Без тщательной предварительной обработки зерновых появляется масса разных болезней.

Известный профессор и врач Эдвард Мелланби писал, что «овес и зародыш зерна наиболее серьезно препятствуют» росту здоровых зубов. Он называл влияние зародыша зерна на зубы «гибельным». Он также обнаружил, что питание с большим количеством цельного зерна, то есть зерна с зародышем, привело к нарушениям нервной системы у его собак, в частности к слабости в лапах, и двигательных функций. Доктор Мелланби сделал вывод, что в большинстве круп содержится вредное вещество, которое может повлиять на нервную систему²². Он указывал на взаимосвязь зерновых и бобовых с пеллагрой (разновидность авитаминоза), недостатком витамина В3, злокачественной анемией, которая возникает из-за дефицита витамина В12, а также с ларитизмом, который выражается в параличе мышц и возникает в результате отравления токсином, который содержится в особом виде чечевицы, называемым чиной. Наиболее эффективным способом лечения всех этих заболеваний является печень животных. И каждое из этих заболеваний можно воспроизвести в лабораторных условиях, если питание подопытных состоит из цельных зерновых культур.

Витамин для зубов и десен, предотвращающий цингу

Цинга приобрела известность благодаря своей широкой распространенности среди моряков. Она развивалась во время длительных морских путешествий, когда моряки должны были питаться главным образом сухими (в том числе сухими зерновыми) продуктами в виде галет. Симптомом цинги являются мягкие рыхлые десны, что в конечном итоге приводит к потере зубов, медленному заживлению ран, нарушению в формировании костей, выраженной слабости, тошноте и, в наихудшем случае, смерти. Заболевания десен являются главным фактором потери зубов, которая происходит с возрастом. Поскольку потеря зубов в результате заболевания десен является симптомом цинги, разумно предположить: то, что служит причиной болезни и способом ее излечения, может также вызвать или излечить другие проблемы с деснами.

Ученым удалось найти подходящее животное для проведения опытов по изучению цинги — это морская свинка. Если давать морским свинкам корм с высоким содержанием зерна, то у них развивается заболевание, которое очень схоже с цингой, поражающей человека²³. Чтобы вызвать у морских свинок цингу, их кормили почти исключительно отрубями и овсом. Еще одна диета, вызывающая цингу, включала овес, ячмень, кукурузу и соевую муку. Диета, состоящая исключительно из овса, убивала морских свинок через 24 дня из-за цинги. Такая же диета вызывала серьезные проблемы с зубами и деснами.

Тот факт, что цельные зерна служат причиной развития цинги, проливает свет на пагубность растительных токсинов, которые естественным образом присутствуют в зерновых и бобовых. Когда морских свинок кормили пророщенным овсом и ячменем, цинга у животных не развивалась²⁴. Это показывает, что процесс проращивания обезвреживает вещества, которые вызывают цингу. Исследования цинги в конце концов привели к обнаружению витамина, предотвращающего эту болезнь, который мы знаем как витамин С. Добавление его в корм морских свинок в виде сырой капусты (людям подошла бы квашеная капуста) или апельсинового сока приводит к полному излечению цинги.

Некоторые ученые, которые изучали цингу, подозревали, что недостаток витамина С не являлся основной причиной развития цинги. Они полагали, что витамин С скорее выполняет защитную функцию в отношении некоторого вредоносного вещества в рационе питания. Поскольку вызывающая цингу диета состояла главным образом из цельных круп, то вполне вероятно, что это вредоносное вещество содержится в зерновых культурах. Теперь мы знаем, что в крупах присутствуют многочисленные раститель-

ные токсины, а также лектины и фитиновая кислота, которые препятствуют всасыванию питательных веществ.

Фитиновая кислота является запасником фосфора во многих частях растений, особенно в оболочке зерна и других семян. Значительное количество фитиновой кислоты обнаружено в зернах, орехах, бобах, семенах и некоторых клубнях. Фосфор в фитиновой кислоте находится в составе молекул, напоминающих по форме снежинку. Для животных с одним желудком и для человека фосфор не вполне биодоступен. Помимо фосфора молекулы фитиновой кислоты удерживают другие минералы, в частности кальций, магний, железо и цинк, также делая их не усваиваемыми. Однако отрицательные эффекты фитиновой кислоты могут быть в значительной мере снижены при помощи витамина С. Его добавление в рацион может противостоять блокирующему эффекту фитиновой кислоты в отношении железа²⁵. Вся эта информация служит убедительным доказательством того, что такие симптомы цинги, как мягкие рыхлые десны, приводящие к потере зубов, являются результатом недостатка витамина С и излишнего количества зерновых и других продуктов с фитиновой кислотой. Возможно, удивительная способность витамина С излечивать и предотвращать цингу связана с тем, что он содействует всасыванию железа, баланс которого в организме нарушается, когда в рационе питания слишком много неправильно приготовленных круп, богатых фитиновой кислотой.

Когда крыс и собак переводили на диету, приводящую к развитию цинги, у них проявлялась не цинга, а другая болезнь — рахит. Он известен тем, что вызывает сильное искривление ног у детей. Другие симптомы рахита включают мышечную слабость, болезненные или чувствительные кости, проблемы с формированием скелета и разрушение зубов. Чтобы вызвать развитие рахита, собак кормили овсом. Профессор Эдвард Мелланби описывает свои открытия, ставшие итогом десятилетий исследований:

Наиболее серьезная форма рахита развивалась, когда питание состояло главным образом из овса, кукурузы, либо цельной пшеничной муки, но не тогда, когда эти продукты заменялись на равное количество белой муки или риса, и это несмотря на то, что в первом случае зерновые культуры содержали больше кальция и фосфора, чем во втором²⁶.

Питание, вызывающее самую тяжелую форму рахита, состояло по большей части из цельных круп, таких как цельная пшеница, цельная кукуруза и пшеничная клейковина (или глютен)²⁷. Установлено, что рахит — это за-

болевание, связанное с нарушением метаболизма кальция, фосфора и витамина D²⁸. В одном исследовании отмечалось, что количество случаев рахита резко сокращалось в июне²⁹. Как упоминалось ранее, существуют свидетельства того, что сливочное масло с высоким содержанием Активатора X может предотвратить развитие рахита. А в июньском сливочном масле, полученном из молока коров, которые паслись на свежей зеленой траве, как раз и содержится большое количество Активатора X. Проращивание зерен овса само по себе не приводило к ослаблению влияния цельного зерна на развитие рахита. Однако проращивание цельных зерен в сочетании с последующей ферментацией значительно уменьшали выраженность рахита³⁰. При питании, которое приводило к развитию рахита, зубы тоже начинали болеть. Существует известное нарушение способности зубов минерализоваться, которое связано с рахитом. В редких случаях у некоторых детей не прорезываются зубы. Рахит можно вылечить или предупредить при наличии достаточного количества жирорастворимого витамина D в питании. Это возможно потому, что витамин D улучшает всасывание фосфора и кальция из продуктов, в которых либо присутствует, либо отсутствует фитиновая кислота.

И цингу, и рахит удавалось вызвать у разных животных во время лабораторных опытов при помощи диеты, которая состояла в основном из цельных зерновых культур. Связь между цингой и рахитом не является случайным совпадением — ее также наблюдали и у людей. Доктор Томас Барлоу из Англии тщательно изучал случаи рахита у детей и в 1883 году напечатал отчет, в котором сделал предположение, что цинга и рахит близко взаимосвязаны³¹. Детская цинга также известна под названием болезнь Барлоу. Обе болезни имеют отношение к серьезным проблемам с зубами и деснами. Кажется вполне возможным и логичным, что цельные крупы вызывают цингу при недостатке витамина С, и рахит при недостатке витамина D.

Цинга все еще встречается в наше время, и причина ее появления все та же. Например, одна прежде здоровая женщина чуть не умерла в результате строго следования макробиотической диете в течение года. Ее рацион состоял главным образом из цельного бурого риса и других свежемолотых цельных круп³².

Действие овса на детские зубы

Разрушительное действие цельного зерна наблюдалось не только в опытах с животными. С 1924 по 1932 год доктор Мэй Мелланби опубликовала несколько статей, посвященных питанию и развитию кариеса, в престижном Британском медицинском журнале. Были проведены многочисленные исследования с тем, чтобы показать, как овсянка и жирорастворимые вита-

мины влияют на состояние детских зубов. У детей, среди которых проводились исследования, уже присутствовал множественный кариес. Введение питания, из которого были полностью исключены крупы и в которое были добавлены жирорастворимые витамины А и D из жира печени трески, давало наилучшие результаты — у детей не развивался новый кариес. У этих детей также появлялись признаки реминерализации разрушенных зубов. Лечебная диета включала молоко, мясо, яйца, сливочное масло, картофель и жир печени трески³³.

Вылеченные зубы стали непреднамеренным следствием беззерновой диеты, которую доктор Бойд ввел для лечения детей больных диабетом. Диета, которая должна была контролировать диабет, не просто остановила развитие кариеса, а сделала мягкую зубную эмаль твердой и блестящей. Эти результаты были опубликованы в 1928 году в журнале Американской медицинской ассоциации. Диета доктора Бойда состояла из молока, сливок, сливочного масла, яиц, мяса, жира печени трески, овощей и фруктов. Обратите внимание, что в работах доктора Мелланби и доктора Бойда реминерализующая диета появилась в то время, когда молоко, сливочное масло и сливки были свежими, не подвергались пастеризации и были получены от коров, которые паслись на зеленой траве.

Между тем, при проведении двух других экспериментов, связанных с питанием, доктор Мелланби предлагал детям диету с низким содержанием жирорастворимых витаминов А и D и добавлением ½ – 1 чашки овсяной крупы каждый день. В результате за время проведения эксперимента в зубах у детей появилось в среднем по шесть новых дырок. Кариес, который у них уже был к тому времени, так и не был вылечен. Если количество овсянки сокращали и увеличивали количество жирорастворимых витаминов, то новых дырок было меньше — в среднем четыре с половиной на одного ребенка, и некоторые из уже имеющихся дырок начинали реминерализоваться³⁴. Подобные эксперименты наглядно доказывают, что овсяная крупа оказывает разрушительное действие на зубы и что максимальный рост костей и максимальная степень реминерализации зубов происходят, когда человек полностью исключает зерновые культуры из употребления.

Десятилетия исследований, проведенных Эдвардом и Мэй Мелланби, показывают, что из всех зерновых культур овсянка в наибольшей степени препятствует процессу реминерализации. Кукуруза, рожь, ячмень и рис мешают процессу реминерализации в несколько меньшей степени. Влияние зародышей пшеницы, кукурузы и других злаков на здоровье зубов губительно. Белая мука менее всех препятствует реминерализации зубов³⁵. Тот факт, что белая мука не влияет на процесс реминерализации зубов, совпадает с наблюдениями Вестона Прайса, сделанными во время

его экспериментов в области питания, о которых рассказывалось во второй главе. Тогда школьники с множественным кариесом два раза в день употребляли пищу, главным образом состоящую из белой муки, и один раз в день ели высококачественные питательные продукты. Даже при наличии белой муки в рационе у детей развивалась устойчивость к возникновению кариеса. В экспериментах, нацеленных на изучение усвоения питательных веществ, было обнаружено, что если в рационе доминирует цельная пшеничная мука (очищенная от твердой оболочки на 8%), то всасывание кальция, магния, фосфора и калия оказывается менее эффективным, чем при употреблении более очищенной муки (когда удаляется 21% оболочки)³⁶. Если белая мука в наименьшей степени препятствует реминерализации зубов, то возникает вопрос, почему аборигены стали жертвами кариеса, когда в их питании появилась белая мука. Ответ состоит в том, что белая мука в целом или подменила продукты с высокой питательной ценностью, или использовалась в рационах питания, где был недостаток минералов и избыток сахара — и в том, и в другом случае эффект оказывался пагубным для зубов. Если бы белая мука употреблялась в сочетании с головами и печенью трески или с сыром из сырого молока, то результат был бы иным. (Примечание: я не являюсь сторонником использования белой муки). А происходило наоборот — белая мука употреблялась обычно с сахаром в виде выпечки или гренков с вареньем или фруктовым желе.

Современному убеждению, что цельнозерновые крупы полезны для нашего здоровья, можно противопоставить обратные доказательства. Проблемы использования цельных зерновых культур связаны главным образом с токсичными свойствами отрубей и зародышей зерна, обнаруженными доктором Мелланби. Далее, токсичность круп резко увеличивается при недостатке витаминов С и D, которые выполняют защитные функции в отношении зерновых культур. И наоборот, чрезмерно обработанные зерновые, в особенности белая пшеничная мука, несут свои негативные последствия для человеческого здоровья. Разрешение вопроса о вреде или пользе зерновых культур лежит в поиске золотой середины при их употреблении — они не должны быть чрезмерно обработаны, и в то же время не должны использоваться в виде цельного зерна.

Эксперименты с проращиванием зерна показали, что если сначала прорастить овес или кукурузу, а затем дать им побродить при комнатной температуре в течение двух дней (устранив таким способом большое количество антагонистов питательных веществ), то они теряют способность вызывать рахит³⁷. В то время как пророщенные, а затем скисшие зерновые культуры не вызывают рахит, они не способствуют оптимальному росту костей, если в питании имеется дефицит витамина D³⁸:

Проблемы с неферментированными крупами

Фитиновая кислота сильно подавляет всасывание минеральных веществ в организме взрослых людей, в особенности — всасывание железа³⁹. Даже небольшое количество фитиновой кислоты в рационе может привести к значительному сокращению всасывания железа. В то время как крупы, особенно в цельном виде, содержат в себе много фосфора, до 80% этого фосфора связано в молекулах фитата, который не усваивается организмом⁴⁰. Фитиновая кислота препятствует нормальному функционированию ферментов, которые необходимы для переваривания пищи. Примерами таких ферментов являются пепсин⁴¹, который помогает расщеплять белки в желудке, и амилаза⁴², необходимая для расщепления крахмала на молекулы глюкозы. Функции фермента трипсина, который участвует в расщеплении белков в кишечнике, также подавляются действием фитиновой кислоты⁴³. Концентрация и тип ингибиторов ферментов, то есть веществ, препятствующих работе ферментов, среди различных зерновых культур могут существенно варьироваться⁴⁴. Крупы также содержат дубильные вещества — танины, которые могут подавлять рост, снижать всасывание железа и повреждать слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Подавлять рост могут и сапонины, тоже присутствующие в крупах⁴⁵.

Поскольку фосфор крайне важен для реминерализации зубов, нам следует, насколько возможно, убрать из своего питания фосфор, связанный в фитиновой кислоте. Если исключить фитиновую кислоту невозможно, то нужно будет увеличить количество витаминов и минеральных веществ, получаемых с пищей, в особенности количество кальция, витамина С и витамина D, которые блокируют действие фитиновой кислоты.

ЛСД в цельных крупах?

По-видимому, большинство круп, а возможно и все крупы, содержат нейротоксины, однако в различных концентрациях. Овес и зародыши пшеницы, вероятно, содержат наибольшее количество этих токсинов. В белой муке их гораздо меньше. Доктор Мелланби называл этот неизвестный токсин словом токсамин, то есть веществом, чье действие блокируется витаминами в питании, особенно жирорастворимыми витаминами А и D⁴⁶.

Наличие токсинов, поражающих нервную систему, во многих или даже всех бобовых и зерновых культурах может объяснить коварный эффект, который эти культуры оказывают на состояние зубов. Доктор Мелланби

полагал, что токсин в крупах идентичен токсину, который вызывает отравление спорыньей, когда зерновые культуры, в частности рожь, поражаются грибом⁴⁷. Интересен тот факт, что отравление спорыньей может передаваться от матери ребенку через грудное молоко. Сначала грибок поражает пищеварительную систему, а затем — нервную. В тяжелых случаях он также вызывает судороги и симптомы подобные тем, что возникают под воздействием наркотика ЛСД.

Анализируя питание людей с серьезным разрушением зубов, я могу разделить их на две группы. Для первой группы характерно излишнее употребление сахара либо в натуральном виде, либо в виде рафинированной фруктозы. Для представителей другой группы характерно умеренное потребление цельнозерновых продуктов, независимо от того, давали им перебродить или нет. Влияние зерновых токсинов на зубы, по-видимому, очень похоже на то, что наблюдается при употреблении большого количества синтетического фруктозного сиропа.

Поскольку лектины — это тип белка, связывающего углеводы, то возможно, они и являются токсичным веществом в зерновых культурах, либо это могут быть схожие зерновые углеводы. Большое количество лектинов также содержится в бобовых. Многие виды лектинов легко нейтрализовать при помощи термообработки, ферментации или пищеварения. Пагубное влияние зерновых на состояние зубов может возникать в результате суммарного действия зерновых токсинов, например фитиновой кислоты и лектинов. Некоторые лектины не подвергаются расщеплению при ферментации или пищеварении и становятся ядом для нашего организма, другие же совершенно безвредны для человека. Один из представителей лектинов — агглютинин, который можно обнаружить в зародыше пшеницы, — при прохождении через пищеварительный тракт вызывает воспаление кишечника.

Некоторые лектины очень ядовиты. Ризин, который содержится в семенах клещевины, смертелен для человека даже в минимальных дозах. Он разрушает клетки, препятствуя синтезу белков. В целом лектины могут прикрепляться к ворсинкам и клеткам в тонком кишечнике, что приводит к ограничению пищеварительных и всасывающих функций кишечника⁴⁸. В особенности лектины могут быть помехой в процессе передачи сигналов гормонами и фактором роста, что может служить объяснением, почему они ведут к развитию серьезного кариеса или другим проблемам роста. Доказательство взаимосвязи лектинов и кариеса можно увидеть в анализе слюны на лектины, который указывает на восприимчивость того или иного человека к развитию кариеса⁴⁹.

Влияние замачивания и проращивания на фитиновую кислоту

Научные исследования помогают нам понять, каким образом можно удалить фитиновую кислоту из зерна. Замачивание является незаменимым шагом в процессе ферментации зерна. Однако оно не устраняет достаточное количество фитиновой кислоты. Обычно за два-три дня проращивание удаляет около 20–30% фитиновой кислоты из фасоли, семян и зерен⁵⁰ в лабораторных условиях при постоянной температуре 25 градусов по Цельсию⁵¹. Проращивание еще более эффективно для ржи, риса, пшена и золотистой фасоли (маш) — в этом случае удаляется около 50% фитиновой кислоты, однако на овес проращивание не оказывает никакого влияния. При простом замачивании в течение 16 часов при постоянной температуре 25 градусов обычно теряется 5–10% содержащейся в зерновых и бобовых фитиновой кислоты. Замачивание зерен киноа, сорго, овса, амаранта, пшеницы, золотистой фасоли и некоторых семян не приводило к уменьшению количества фитиновой кислоты, а иногда и увеличивало ее содержание⁵². Эта статистика не дает нам полной картины. Хотя само по себе замачивание зерна киноа увеличивало количество фитиновой кислоты, замачивание с последующей варкой сокращало уровень кислоты более чем на 61%⁵³. Это справедливо и для бобовых — после замачивания и варки количество фитиновой кислоты уменьшается примерно на 50%. В случае с чечевицей та же процедура выводит 76% фитиновой кислоты⁵⁴. Обжарка пшеницы, ячменя или золотистой фасоли сокращает количество фитиновой кислоты примерно на 40%⁵⁵. В одном отчете содержится очень интересный факт о важности условий хранения зерна или фасоли для снижения уровня растительных токсинов. Во влажных теплых условиях бобовые теряли 65% содержащейся в них фитиновой кислоты⁵⁶.

Зерновые отруби и клетчатка

Отруби зерновых культур богаты нерастворимой клетчаткой, которую организм не переваривает. Это объясняет, почему в коренных культурах существовала практика очищения зерна от отрубей при помощи просеивания или других методов. Отруби являются прекрасной едой для мышей и использовались в качестве корма для животных, но эти вещества, похожие на пластик, вовсе не подходят для питания человека. Даже отруби, используемые в качестве удобрения, необходимо замачивать перед

употреблением, чтобы высвободить витамины. Во многих аборигенных культурах еду обрабатывают так, чтобы она стала мягкой, вкусной и легко усваиваемой. В молодости я верил, что отруби полезны для здоровья, поскольку в них много питательных веществ. Поэтому я заставлял себя есть кексы с отрубями. Даже с большим количеством вредного сахара, эти кексы были ужасны на вкус. Употребляя отруби, я не прислушивался к тому, чего хотел мой организм. А он не хотел есть отруби; он хотел от них избавиться. Польза отрубей остаётся недоказанной. Большой объем отрубей может раздражать пищеварительный тракт. Продукты, обогащенные отрубями, особенно теми, которые как следует не перебродили, содержат огромные количества деминерализирующей фитиновой кислоты. Сосредоточьте свое внимание на продуктах, которые вкусны и легко перевариваются и усваиваются, вместо того чтобы употреблять продукты, о пользе которых заверяет телереклама и правительство, в то время как ваш организм их отторгает.

Ферментация зерна у коренных народов

Трудно было бы собрать воедино и проанализировать всю доступную информацию о токсичности и на основе этого создать универсальные рекомендации о безопасном употреблении всех зерновых культур. Каждых вид зерна имеет достаточно своеобразную ботаническую структуру. К тому же каждая разновидность имеет региональные особенности — например, существует более 50 000 известных разновидностей пшеницы⁵⁷. Концентрация зерновых токсинов может значительно варьироваться в зависимости от вида злака и его региональных особенностей.

Для того чтобы сделать зерна, орехи, бобовые и семена полезными, нам необходимо удалить как можно большее количество фитиновой кислоты и других зерновых токсинов. Из-за особенностей, присущих каждому виду зерна, ореха, боба или семени, каждый из них требует определенных методов обработки, чтобы стать безопасными для употребления. Насколько зерновые культуры безопасны именно для вас, во многом зависит от ваших генетических данных, возраста (дети гораздо более чувствительны к неправильно приготовленным зерновым продуктам), особенностей вашего пищеварения, количества употребляемых вами круп, орехов, семян и бобов, и от того, какие другие продукты входят в ваш рацион.

Коренные народы относились к обработке зерна перед его употреблением с особой тщательностью. В нашей современной культуре мы такой тщательности не проявляем, и в результате сами же страдаем. Урок, который я вынес для себя относительно правильной подготовки к употреблению зер-

новых и бобовых, состоит в том, что короткого пути не существует. Один неверный шаг — и ваши зубы могут разрушиться. Ферментация сохраняет еду, обогащает ее витаминами и аминокислотами, удаляет растительные токсины и сокращает время, необходимое для термообработки. Зерновые культуры для изготовления алкогольных напитков сначала подвергаются проращиванию.

Рожь, пшеница, полба, камут и ячмень

Представители коренных народов знали, как приготовить злаки и бобы так, чтобы обеспечить их оптимальную полезность. Во времена доктора Прайса в долине Лёченталь не было врачей и стоматологов, потому что жители не нуждались в их услугах. Они употребляли большое количество ржаного хлеба на закваске. Детальный анализ швейцарской диеты ранее в этой книге показывает, что по сравнению с белым хлебом хлеб, сделанный из высокогорной альпийской ржи, привносит в ежедневный рацион 0,1 грамм фосфора. Это не та огромная разница в содержании питательных веществ, которая якобы существует между цельнозерновыми продуктами и продуктами из белой муки. Объяснить этот факт можно тем, что жители швейцарских Альп не использовали рожь как цельное зерно.

Как и во многих других культурах мира, коренные жители Швейцарии начинали обрабатывать цельные зерна ржи. Однако после медленного перемола каменными жерновами они просеивали рожь, удаляя при этом около $\frac{1}{4}$ общего веса полученной муки в виде примесей⁵⁸. Отруби и зародыш составляют около 15–20% целого зерна. Для полной ясности поясню: если в начале был один стакан муки, то после просеивания в стакане оставалось $\frac{3}{4}$ исходного количества муки. Вероятно, в ржаном хлебе все равно содержалось ничтожное количество витаминов из отрубей и зародыша. Даже не обладая научными знаниями о фитиновой кислоте и лектинах швейцарцы удаляли фитиновую кислоту при помощи брожения, а токсичные лектины — посредством просеивания и, как следствие, механического отделения зародыша и отрубей. В связи с этим вполне возможно, что безопасное употребление наиболее распространенных зерновых культур, подобных ржи, например, пшеницы, камута, полбы и ячменя требует значительного, либо полного удаления зародыша и отрубей. Жители высокогорных Альп готовили ржаной хлеб на закваске большими порциями и замешивали тесто вручную в течение четырех с половиной часов⁵⁹. Обычно жители долины Лёченталь пекли хлеб один раз в месяц, но у них также существовал старинный рецепт, по которому хлеб готовился усилиями всей общины один раз в год. Это означает, что все остальное время года хлеб вызревал. Есть сведения, что вызревание зерна в определенных условиях удаляет фитино-

вую кислоту, а также может вызывать дальнейший распад других зерновых токсинов.

Когда мы взвешиваем в уме, насколько полезно или вредно употребление того или иного зернового продукта, мы часто не придаем значения тому, как важны другие продукты в сочетании с зерновыми. Полезность разных круп и злаков для здоровья ваших зубов зависит от количества содержащихся в них фитиновой кислоты и других токсинов, а также от того, сколько кальция присутствует в вашем рационе. Коренные жители Швейцарии, которые отличались практически абсолютной устойчивостью к разрушению зубов, понимали этот принцип и употребляли ржаной хлеб с сыром и молоком за один прием пищи. Подобное сочетание хлеба с молочными продуктами богатыми кальцием и витамином С защищало их от остаточных зерновых токсинов, не уничтоженных помолом, просеиванием, ферментацией, выпечкой и вызреванием. Секрет здоровья жителей долины Лёценталь состоит в особенном приготовлении зерна, после которого в нем оставалось мало токсинов, а также в сочетании зерновых продуктов с молочными, в которых было много кальция, фосфора и жирорастворимых витаминов.

Употребление мучных и молочных продуктов одновременно практикуется не только в высокогорных альпийских деревнях. В Африке существует традиционное блюдо из пшеницы под названием кишк, и его приготовление является очень трудоемким процессом, чтобы сделать пшеницу безопасной для употребления. Сначала пшеницу варят, высушивают, а затем перемалывают. Зерно полностью очищается от оболочки подобно тому, как это делают с рожью жители долины Лёценталь. В другой емкости квасится молоко. После этого молоко и пшеница бродят в течение 24–48 часов, и в конце концов высушиваются для хранения.

В старинных рецептах пива на самом деле используются отруби и зародыши зерна. Производство пива в старину основывалось на брожении, которое позволяло извлечь из отрубей и зародышей витамины, и при этом не подвергать любителей пива риску употребления зерновых токсинов. К сожалению, современные виды пива, сваренного на больших предприятиях, могут вызвать развитие кариеса.

Полезный овес

Гэлы, проживающие на Внешних Гебридских островах, регулярно употребляют большое количество овса, однако они не страдали от цинги, рахита или кариеса. Напротив, среди жителей более современных районов Шотландии, где тоже ели овсяные продукты, рахит был очень распространен. Разница между этими двумя группами людей, употреблявшими овес,

состоит в наличии или недостатке жирорастворимых питательных веществ в их рационе и в методах приготовления блюд с овсом. После уборки урожая овес хранили на улице, и он частично прорастал в течение нескольких дней или недель под дождем и солнцем⁶⁰. Шелуху собирали и подвергали брожению в течение недели или дольше. Эту перебродившую жидкость можно было использовать в качестве обогащенной ферментами закваски для брожения овса. Зерна ферментировались от 12–24 часов до одной недели. Не вполне ясно, употребляли ли овес целиком или после предварительного очищения от отрубей. Также нет детальной информации о том, как готовили сами блюда из овса. В современных овсяных хлопьях отруби уже удалены. Пища жителей Внешних Гебридских островов была очень богата жирорастворимыми витаминами А и D, которые получали из голов трески, начиненных печенью трески. Подобные блюда защищали людей от воздействия фитиновой кислоты. В их рационе также содержалось много минеральных веществ, источником которых служили моллюски, и это способствовало восстановлению запасов минералов, возможно потерянных или неусвоенных, если в овсе все еще оставалась фитиновая кислота. Сочетание методов обработки земли, тщательного приготовления овса и питания с большим количеством минералов и жирорастворимых витаминов говорило о том, что овес служил полезным основным продуктом питания для обособленных гэльских народов.

В отличие от тщательных методов уборки и хранения овса среди коренных культур, даже экологически чистые цельные овсяные хлопья, которые вы покупаете в магазине, подвергаются термообработке, а уж тем более не оставляются на полях для проращивания и высухания. Считается, что овсу требуется термическая обработка, так как высокое содержание жиров в данном виде злаков может легко привести к прогорканию зерна при хранении. Однако при высокой температуре овес полностью теряет фермент под названием фитаза, поэтому предварительное замачивание и брожение овсяных хлопьев совершенно неэффективно для уничтожения фитиновой кислоты. Поразительно, сколь многие из встречавшихся мне людей, страдающих кариесом, а также их дети, регулярно едят овсянку. Это подтверждает результаты, полученные доктором Мелланби за многие годы экспериментов с людьми и животными. В экспериментах по изучению рахита овес, который сначала замачивали, а потом подвергали брожению в течение двух дней, терял способность вызывать рахит.

Проблема приготовления действительно полезных блюд из овса состоит в том, что вам необходимо специально заказывать овес, зерно которого еще живо и может прорасти. Я не уверен, можно ли сделать термически обработанные овсяные хлопья безопасными для зубов. Я бы предложил

прорастить овес в течение двух дней, затем высушить его и удалить отруби при помощи перемалывания и просеивания, или сделав из них хлопья. После этого необходимо дать овсу перебродить с добавлением закваски при комнатной температуре за 24 часа до употребления. Последствия употребления неправильно обработанного овса для наших зубов, к сожалению, известны.

Полезный рис

В тех странах, где рис является основным продуктом питания, редко употребляют в виде бурый рис, то есть вместе с оболочкой. Занимаясь поиском самых старых и традиционных методов его приготовления, я обнаружил несколько упоминаний о частично полированном рисе. Традиционно рис хранят в шелухе и толкут непосредственно перед приготовлением. Какой процент оболочки очищается с рисового зерна, зависит от сорта риса, а также от разнообразия продуктов в рационе. Старинные методы обработки риса включали помол при помощи простых устройств, например перетирание риса с камнями, что удаляло с зерна значительную часть отрубей и зародышей⁶¹. Однако некоторое количество оболочки и зародышей оставалось. Длительность последующей ферментации, а также особенности разновидности риса определяют, сколько отрубей останется в конечном итоге. Разумно предположить, что в результате всего процесса должны быть очищены 50% отрубей. У просто шлифованного риса обычно остается какое-то количество зародышей, а у полированного зародыши отсутствуют.

Прогорклый рис отличается горьким привкусом. В нескольких исследованиях по усвоению питательных веществ было обнаружено, что употребление бурого риса не ведет к усвоению большего количества питательных веществ по сравнению с очищенным от оболочки рисом. В одном из исследований проводилось сравнение бурого риса и шлифованного (когда удалена большая часть отрубей и зародыша, но рис не отполирован до белого). Несмотря на то, что в буром рисе содержится больше питательных веществ, разницы в конечном количестве усвоенных веществ не было⁶². Это очевидное противоречие можно было бы объяснить наличием в рисе фитиновой кислоты и других элементов, препятствующих усвоению питательных веществ. Еще одно исследование показало, что сочетание риса с листовой капустой, богатой витамином С, обезвреживало фитаты, которые препятствуют всасыванию железа⁶³. Поскольку рис быстро прогоркает, его хранят в шелухе либо в виде белого риса. В большинстве культур, его употребляющих, бурый рис почти не встречается.

В типе питания, где рис является главным продуктом, рисовые токсины нейтрализуются кислыми фруктами и овощами, богатыми витамином С,

субпродуктами и потрохами, в которых содержится большое количество жирорастворимых витаминов, и иногда посредством ферментации риса или фасоли. Белый рис, который полностью очищен от отрубей и зародышей, может привести к недостатку витамина В1, если он доминирует в рационе.

Это состояние известно под названием бери-бери. Оно редко развивается у людей, употребляющих шлифованный рис, на котором осталось некоторое количество отрубей. Я знаком со многими людьми из стран, где рис является основным продуктом питания, у которых отличные белые зубы и совершенно без кариеса, притом что они выросли на белом рисе.

В Индонезии готовят особые рисовые лепешки, называемые брэм. Для приготовления этого блюда рис проходит интенсивный процесс ферментации, когда он бродит в течение 5–6 дней, а потом высушивается на солнце еще 5–7 дней. Пшено и рис также традиционно ферментируются в течение нескольких недель с рыбой, свиной или креветками, и после этого используются в качестве приправ. Самый полезный рис, который я когда-либо ел, — частично шлифованный (на нем заметны полосочки оставшейся оболочки), который был замочен в закваске из бурого риса, описанной в шестой главе.

Полезная кукуруза

Для приготовления здоровых блюд из кукурузы качество исходного сырья имеет еще более важное значение. Как следствие, существует большое разнообразие традиционных методов обработки кукурузы — от простого обжаривания до двухнедельной ферментации.

Когда из кукурузы готовят муку, то ее повсюду подвергают процессу никстамализации. При этом кукурузу замачивают в щелочном растворе, в результате чего высвобождается никотиновая кислота (витамин В3), и затем очищают от шелухи. Современные кукурузные лепешки тортильи, чипсы и кукурузная мука либо вовсе не содержат отрубей и зародышей, либо содержат их в очень небольших количествах. Все эти продукты подвергаются никстамализации. Обычно в кукурузных продуктах с очищенной оболочкой и зародышами содержится меньшее количество фитиновой кислоты и других токсичных веществ, чем в цельном кукурузном зерне. Не могу дать четкие рекомендации относительно того, сколько кукурузы следует съедать, чтобы не подвергнуть риску здоровье зубов. Очевидно, продукты из кукурузы схожи с неотбеленной пшеничной мукой, которую не подвергали брожению. Если блюдо содержит цельное кукурузное зерно и ему не дали перебродить в течение достаточного времени, то в нем наверняка содержится очень много фитиновой кислоты и лектинов, которые препятствуют усвоению питательных веществ. Я уверен, что следует избегать продуктов, содержащих или просто цельное кукурузное зерно, или зерно в пророщенном виде. Другая

немаловажная проблема связана с генетически модифицированной кукурузой. Благодаря перекрестному опылению, даже генетически немодифицированные сорта кукурузы могут иметь генетические изменения. Обычно животные, если только их не заставляют, не едят генетически модифицированную кукурузу. Те животные, которые употребляли такую кукурузу, имеют репродуктивные и другие проблемы.

Оги — традиционная для Западной Африки ферментированная крупа — хороший пример того, какие усилия необходимы, чтобы обезопасить кукурузу, а также сорго и пшено, для употребления детьми. После уборки урожая зерно высушивается на солнце и хранится в шелухе. Затем кукурузу замачивают в течение 1–3 дней. Внешняя шелуха, отруби и зародыши полностью удаляются. После этого смесь подвергают брожению в течение 2–3 дней, варят, и в конце концов сушат для дальнейшего хранения⁶⁴.

В Южной Америке есть ферментированное кукурузное блюдо под названием позол. Кукурузу варят в растворе гидроксида кальция для того, чтобы высвободить никотиновую кислоту, или ниацин. Оболочка или околоплодник очищаются. Это блюдо подвергают брожению в течение 1–14 дней.

Не везде и не всегда приготовление блюд из зерновых культур требует очищения отрубей или даже брожения. В Эфиопии готовят хлеб инжера, для которого традиционно используют крупу тэфф. В имеющемся у меня рецепте инжеры используется цельное зерно сорго. В этом случае сорго подвергают брожению в богатой ферментами закваске в течение 48 часов. В Индии употребляют лепешки чапати, которые готовят из цельной пшеничной муки без брожения. Похоже что в обоих случаях был взят рецепт, который прекрасно работал с определенным видом зерна, то есть с зерном тэффа в Эфиопии и рисом в Индии, и затем использован с другим, более современным для этих культур, зерном. За последние несколько сотен лет благодаря развитию торговли и иммиграции, а также заимствованию обычаев в различных культурах появились рецепты блюд из цельнозерновых круп, которые на первый взгляд кажутся традиционными, а на самом деле — заимствованы, и неэффективны для устранения зерновых токсинов.

Иногда приходится проделывать скрупулезную работу, чтобы найти действительно старинные и хорошо сохранившиеся рецепты блюд из зерна. Существует много методов обработки зерна, требующих больших затрат времени и энергии. Я уверен, что если бы было возможным использовать подобные методы с меньшими трудозатратами и при этом сохранять здоровье или добиваться лучших результатов, оставляя зерно в целости, то представители коренных культур так бы и поступили. Поэтому я считаю, что описанные здесь трудоемкие способы обработки зерна и его медленной ферментации приносят наилучшие плоды с точки зрения здоровья.

Особенности обработки зерна у традиционных народов

- Биодинамическое земледелие.
- Тщательные методы уборки зерновых, включающие медленную сушку на солнце.
- Состаривание зерна.
- Тщательные методы хранения зерна, часто вместе с внешней оболочкой для сохранения свежести.
- Перемалывание зерна непосредственно перед приготовлением.
- Сочетание зерновых с другими продуктами.
- Чаще всего — удаление отрубей и зародышей.
- Использование закваски с зерновыми, которые содержат мало фитазы.

Содержание фитиновой кислоты в популярных продуктах

Не употребляйте продукты из цельного зерна промышленного производства. В хлебе, приготовленном на дрожжах, сохраняется 40–80% исходного количества фитиновой кислоты⁶⁵. Однако если дрожжевой хлеб сделан из неотбеленной белой муки, то в нем остается мало фитиновой кислоты. Я привел множество примеров проблем, связанных с зерновыми отрубями и зародышами, и показал, что многих из этих проблем можно избежать, удалив отруби и зародыши. Приходится платить высокую цену за нежелание или невозможность очистить зерно от значительной части отрубей и зародышей, особенно у таких злаков, как пшеница, рожь, спельта, камут и ячмень. Я уже слышал о нескольких случаях, когда употребление дрожжевого пшеничного хлеба со спельтой приводило к серьезному разрушению зубов. Это происходит потому, что брожение, хотя и эффективно для уничтожения фитиновой кислоты, не нейтрализует все зерновые токсины, в том числе лектины, в некоторых сортах и видах зерновых культур. Из этого следует вывод, что лучше всего избегать промышленно произведенного хлеба, крекеров, питательных батончиков, макаронных изделий, сухих завтраков и всевозможных других продуктов с цельными зерновыми, которые можно найти в магазинах. Без исключений. Поскольку киноа и гречка являются псевдотрубями, а не настоящими злаками, то их можно употреблять целиком при условии, что из них удалена фитиновая кислота. Но я не могу заявить об этом с полной уверенностью. Не зная, какой именно токсин в зерновых вызывает развитие кариеса и не имея возможности подвергнуть проверке каждый купленный продукт, я не могу сказать, какой цельнозерновой продукт из магазина может оказаться безопасным для ваших зубов.

Не употребляйте хлеб из пророщенных зерен. Еще одной пагубной для зубов едой являются промышленно изготовленные продукты из пророщенного цельного зерна. Проращивание в недостаточной мере нейтрали-

зует растительные токсины в цельном зерне, и такие продукты могут привести к значительному разрушению зубов.

Не употребляйте большинство безглютеновых зерновых продуктов. Многие безглютеновые продукты изготовлены с использованием бурого риса. В нем очень высоко содержание фитиновой кислоты, и таких продуктов лучше избегать. С другой стороны, безглютеновые продукты на основе белого риса не будут содержать много фитиновой кислоты или зерновых токсинов.

Не употребляйте сухие завтраки. В эти продукты теперь добавляют отруби или цельное зерно под видом широко рекламируемой клетчатки. Сухие завтраки с цельным зерном содержат очень много фитиновой кислоты и, вероятно, большие количества других зерновых токсинов.

Не употребляйте питательные батончики. Во многих видах таких батончиков присутствуют цельные зерновые культуры, которым не дали достаточно перебродить. В них очень высока концентрация зерновых токсинов. В них также много сахара.

Сократите потребление попкорна. В попкорне есть некоторое количество фитиновой кислоты. Его однозначно не следует употреблять, если у вас имеется кариес. Остальным можно есть попкорн в умеренных количествах.

Рекомендации по безопасному употреблению зерновых культур

Крупы с низким содержанием фитиновой кислоты и лектинов

Следующие простые рекомендации помогут вам сократить либо исключить возможность вредного воздействия зерновых культур на ваши зубы. Очень важно, чтобы в зерне осталось как можно меньше зерновых токсинов. Эти рекомендации касаются зерновых продуктов, которые безопасны для здоровья ваших зубов и которые легко приобрести. Многие из имеющих в продаже зерновых продуктов являются своего рода компромиссом. Поэтому я не назвал бы их идеальными, но они не так плохи. Следующая часть предназначена специально для читателя, который хочет сохранить здоровье своих зубов, не тратя время на кухне в попытке правильно приготовить крупы .

Семолиной называют часть пшеничного зерна, которая остается после удаления отрубей и зародышей. Ее используют для приготовления макаронных изделий и кускуса. Не вполне ясно, насколько полезны подобные неферментированные промышленно обработанные зерновые продукты будут в питании, но в них будет мало фитиновой кислоты, если они сделаны не из цельного зерна. Традиционно кускус и макароны изготавливают

из семолины и других зерновых культур без отрубей, которые так или иначе были заквашены или ферментированы. Насколько мне известно, в промышленных масштабах этого не делают.

Любой вид хлеба, сделанный из неотбеленной белой муки, будет содержать небольшое количество фитиновой кислоты. Ферментированный хлеб на закваске является наилучшим способом употребления неотбеленной муки. Хлеб на закваске из неотбеленной муки, у которого кислый вкус, — это наилучший зерновой продукт из того, что имеется в западной культуре. Тем не менее, не все виды хлеба на закваске одинаковы. Такой хлеб должен бродить по крайней мере 16 часов и иметь кислый вкус. Есть пекари, которые перемалывают цельную пшеницу или рожь и удаляют отруби и зародыши непосредственно перед приготовлением теста, и таким образом получают замечательную буханку дрожжевого хлеба.

В рисе фитиновой кислоты мало. Похоже что белый рис жасмин и басмати в магазинах здорового питания содержат некоторое количество зародышей, потому что у них коричневатый цвет. И, вероятно, белый рис не так вреден для здоровья, как белая мука. Для приготовления различных блюд идеально подходит рис, который сначала выдержали в течение одного года, отшлифовали, чтобы очистить половину или больше отрубей и зародышей, и которому затем дали перебродить. Поскольку большинство из нас не имеют возможности делать подобную процедуру самостоятельно, то нам остается выбирать между высококачественным белым рисом, частично шлифованным рисом либо бурым рисом, приготовленным с использованием закваски, богатой фитазой. В главе с рецептами имеется рецепт на основе бурого риса. Если вы не собираетесь использовать закваску с фитазой, то выбирайте белый рис.

Кукурузу следует ферментировать, подобно другим крупам. В магазинах можно приобрести различные виды кукурузных лепешек и других продуктов из кукурузы, в которых нет отрубей и зародышей. В этих продуктах, по-видимому, содержится мало фитиновой кислоты и они не должны способствовать развитию кариеса. Если вы едите какие-либо из этих «компромиссных» продуктов, учтите, что постоянное употребление неферментированных круп потенциально может привести к негативным последствиям для вашего здоровья.

Кальций. Зерновые продукты хорошо сочетаются с сыром, точно так, как это происходило в долине Леченталь. Кальций в сыре будет противодействовать негативным свойствам зерновых, орехов или фасоли. Если вы употребляете хлеб, ешьте его с большим куском сыра или со стаканом сырого молока, или с тем и другим. Чечевица прекрасно сочетается с йогуртом, который можно подать отдельно. Кальций ограничивает способность овсянки

Влияние замачивания и проращивания на фитиновую кислоту

вызывать развитие рахита⁶⁶. Когда в питании имеется дефицит витамина D, то даже крупы, в которых нет фитиновой кислоты, могут истощить запасы кальция⁶⁷. Вот важный ключ к безопасному употреблению зерновых продуктов: ешьте их вместе с продуктами, которые богаты кальцием.

Витамин С в значительной мере противодействует негативному влиянию тех веществ в зерне, которые препятствуют усвоению питательных веществ. Добавляйте продукты с высоким содержанием витамина С, когда собираетесь есть блюда с зерном, орехами, фасолью или семенами.

Фолиевая кислота. Есть вероятность, что в сочетании с витамином С фолиевая кислота играет важную роль в защите организма от отрицательного воздействия зерновых продуктов. Большое количество фолиевой кислоты содержится в печени различных животных, а также в фасоли, специях, морских водорослях, листовых зеленых овощах и спарже.

Содержание витамина С в продуктах*

Ягоды каму-кам	2800
Плоды шиповника	2000
Барбадосская вишня ацерола	1600
Красный перец	190
Петрушка	130
Гуава	100
Киви, брокколи	90
Хурма, папайя, клубника	60
Апельсин	50
Листовая капуста	41
Лимон	40
Мандарин, малина	30
Красная капуста, лайм	30
Надпочечники	Много
Телячья печень	36
Говяжья печень	31
Устрицы	30
Сырое молоко (4 стакана)	19
Бараний мозг	17

*Количество указано в миллиграммах на 100 граммов продукта

Витамин D сильно ограничивает негативное воздействие цельных зерновых продуктов на усвоение кальция. В предыдущей главе я подробно рассказал о витамине D. Чем больше зерновых продуктов вы потребляете, в особенности овсянки или цельных круп, тем больше вам требуется витамина D. Также есть верхний предел способности витамина D блокировать отрицательный эффект цельных зерновых продуктов. Так что даже если люди употребляют более чем достаточное количество жира печени трески, но при этом в их рационе очень много цельных круп, у них могут возникнуть проблемы с зубами. Именно поэтому важно потреблять зерновые продукты, в которых не осталось фитиновой кислоты или зерновых токсинов.

Белок. В традиционных способах приготовления орехов сочетают обжаренные орехи с мясными супами. Вероятно, добавление белка к блюдам из зерна, орехов, семечек или фасоли ослабляет их способность препятствовать всасыванию питательных веществ.

Обобщение рекомендаций по употреблению зерновых продуктов и орехов

Не ешьте продукты, содержащие цельное зерно или добавленные отруби.

Не ешьте цельнозерновые продукты, не приготовленные в домашних условиях.

Не ешьте пророщенные цельнозерновые продукты.

Не ешьте продукты, сделанные из отбеленной муки.

Не ешьте семечки слишком часто.

Если вы регулярно едите зерновые продукты, орехи, семечки и фасоль, то вам необходимо включить в свое питание достаточное количество кальция и витаминов C и D.

Зерновые продукты дома

Вводные рекомендации. Если вы собираетесь пользоваться покупной мукой, я советую брать частично рафинированную муку, в частности неотбеленную невитаминизированную экологически чистую белую муку. Не используйте покупную цельнозерновую муку. В неотбеленной муке мало фитиновой кислоты. Однако не забывайте, что в общем употребление только того хлеба, который готовится без закваски, не является идеальным

вариантом здорового питания. Выбирайте белый рис басмати, жасмин или рис для суши для приготовления домашних блюд с рисом.

Отбеленная или неотбеленная мука

Если на упаковке специально не указано, что мука не отбеленная, то это значит, что ее подвергли обработке пероксидом бензоила или диоксидом хлора, чтобы она стала ярко-белой. Во многие промышленно произведенные сорта муки добавляют бромат калия, а также различные витамины. Когда это только возможно, выбирайте экологически чистую неотбеленную муку. Мука может быстро прогоркнуть, поэтому свежемолотая мука — самая полезная.

Дополнительные рекомендации. В коренных культурах всего мира практика обработки зерна включает перемалывание непосредственно перед использованием. У многих из вас есть книги, в которых предложено множество вкусных рецептов, в том числе и блюд с использованием цельных круп. Эти блюда готовятся на основе замоченного и перебродившего зерна, которое легче переварить. Я бы осмотрительно предложил не использовать цельнозерновую муку. После того как вы только что перемололи муку, ее надо просеять, чтобы отделить от нее отруби и зародыши. Затем можно следовать указаниям рецепта. В результате у вас получатся вкусные, и в то же время легко усваиваемые блюда. Зерновые культуры, у которых обязательно следует отделить отруби и зародыши — это кукуруза, рожь, спельта, камут, ячмень и пшеница, а также родственные им злаки. Что касается риса, вам надо будет решить, хотите ли вы использовать замоченный бурый рис, частично шлифованный рис, замоченный в фитазной закваске, или белый рис. Если возможно, я советую начать с бурого риса в вакуумной упаковке (поскольку рис быстро делается прогорклым), очистить с него около 50% отрубей, а затем замочить его в фитазной закваске, согласно инструкциям из шестой главы. Ферментирование риса для приготовления лепешек повысит его питательность.

Киноа и гречка

Я не вполне уверен, насколько необходимо удалять отруби и зародыши с гречневого зерна и киноа, которые не являются настоящими зерновыми культурами. Поэтому, употребляя эти крупы вместе с отрубями, вы делаете это на свой страх и риск, поскольку в них могут быть растительные токси-

ны. Если вы хотите использовать эти крупы регулярно, я советую вам самостоятельно изучить этот вопрос более детально.

Детоксификация организма

Когда ко мне приходят взрослые люди с больным зубом, которому никакие средства не помогают, то я советую им избегать зерновых продуктов в течение 2–3 недель, чтобы позволить организму восстановиться. Также вам хотя бы временно следует избегать круп, орехов, фасоли и семечек, если:

- вы питаетесь полноценными питательными продуктами и смогли достичь определенного успеха в излечении кариеса, однако ваш успех не окончательный, и вы все еще испытываете дискомфорт с зубами время от времени;
- вы употребляли цельные крупы, которые недостаточно перебродили, или отруби ржи, камута, спельты или пшеницы. Возможно, у вас воспалена слизистая кишечника. Небольшой перерыв в приеме зерновых продуктов поможет разрешить эту проблему.

После того как ваш организм пройдет детоксификацию от круп, орехов, фасоли и семечек, вы сможете более ясно оценить, как зерновые продукты влияют на вас и какие из этих продуктов вам подходят.

Бобовые

В бобовых содержится большое количество фитиновой кислоты и лектинов. Латиризм — заболевание, которое чаще всего встречается среди бедных людей, вынужденных, в силу жизненных обстоятельств, выращивать и употреблять очень выносливый вид бобовых *Lathyrus sativus* (разновидность сладкого горошка). Похоже, что токсичным веществом, вызывающим латиризм, является аминокислота под названием бета-*N*-оксалиламино-*L*-аланин. Симптомы этого заболевания — затруднения при ходьбе, слабость ног, и в конце концов полный паралич. Другие представители бобовых, в частности соя, также содержат достаточно много растительных токсинов. Лимская фасоль, которая является основным продуктом питания в Нигерии, требует невероятно тщательной обработки, чтобы ее можно было употреблять без риска для здоровья⁶⁸.

Чтобы полностью уничтожить фитаты, бобовые замачивают на ночь в теплой воде, проращивают в течение нескольких дней, а потом подвергают брожению. Большинство людей не имеют возможности следовать всем этим шагам, чтобы удалить всю фитиновую кислоту. Замачивание бобовых на ночь и последующая термическая обработка уничтожат значительную

часть фитиновой кислоты в таких культурах, как чечевица, у которой маленький размер. Для большинства людей простого замачивания на ночь будет достаточно. Если сварить бобовые без предварительного замачивания, то в них все еще останется много фитиновой кислоты.

Подобно зерновым, в разных видах бобовых содержатся различные концентрации растительных токсинов, и все они требуют различных способов приготовления. На данный момент мне не удалось найти подробную информацию о том, как широко распространены бобовые обрабатывались и приготавливались в древних культурах. Но мы можем рассмотреть несколько примеров. В Латинской Америке бобы нередко ферментируют после варки, чтобы приготовить кислый суп чуго. В Индии чечевицу обычно используют в расколотом виде. Это означает, что внешняя оболочка, кожица (в зерне это были бы отруби), была счищена. Вероятно, чечевица без внешней оболочки является самой безопасной для здоровья бобовой культурой. Из перебродившей чечевицы и риса можно приготовить вкусные лепешки доса. Бобовые можно сочетать с теми же продуктами, что и в случае с зерновыми культурами. Их можно есть с сыром, с продуктами богатыми витамином D и с овощами и ягодами, в которых много витамина C.

Советы по использованию бобовых

Основные

- Замачивайте бобовые на ночь и варите их с водорослями комбу, чтобы они стали мягкими и легко усваиваемыми.
- После приготовления бобовые должны стать очень мягкими и быстро перевариваться.
- Предпочтительнее использовать мелкие сорта бобовых.

Дополнительные

- Используйте вымоченные бобовые для приготовления таких блюд, как лепешки доса.

Сухие завтраки и гранола

Сухие завтраки изготавливаются при высоких температурах. В одном исследовании было обнаружено, что крысы, которых кормили только воздушной пшеницей, умирали раньше тех животных, которые не ели вообще ничего. В другом исследовании одну группу лабораторных крыс кормили одним видом сухих завтраков, другую — только картоном от

коробок из-под сухих завтраков⁶⁹. И опять крысы в первой группе умерли быстрее. Многие люди совершенно неразумно продолжают есть холодные сухие завтраки благодаря тому приливу энергии, которые вызывает у них сахар из этих продуктов, и игнорируют вытекающие из такой практики проблемы с пищеварением. Не употребляйте прогорклые или неправильно обработанные семечки, орехи и зерна, которые входят в состав гранолы, а также хлеб, приготовленный с разрыхлителем, и сухие завтраки, которые производят с применением процесса экструзии, то есть под одновременным воздействием высокой температуры и высокого давления.

Многие любят покупную гранолу, которая почти во всех случаях оказывается вредной, так как в ней много сахара и много фитиновой кислоты, содержащейся в овсяных хлопьях. Сухие завтраки, даже если на них написано, что они экологически чистые, не являются полезным для здоровья продуктом. В них мало питательных веществ, которые организм может усвоить. Сочетание сахара и муки вызывает резкое повышение уровня сахара в крови и таким образом способствует развитию кариеса. Нарисованных персонажей на коробке из-под сухих завтраков несколько не беспокоит ваше здоровье или здоровье ваших детей. В органических сухих завтраках, возможно, отсутствуют пестициды или искусственные добавки, но они не питательны. Если вы не можете обойтись без овсяных хлопьев или других подобных продуктов, то я бы посоветовал самим готовить кашу из заквашенного риса или ржи. Мучные продукты следует употреблять вместе с белками, кальцием и жирами.

Орехи и ореховые пасты

Я как-то читал комичную историю о том, как амазонских аборигенов пытались накормить арахисовой пастой. Они отказались ее есть, потому что на вид она очень напоминала человеческие экскременты. У собак очень сильная аллергия на многие разновидности орехов, в частности на грецкие орехи и орехи макадамия. При отравлении орехами у собак могут быть такие симптомы как дрожание мышц, судороги, рвота, понос, повышенное слюноотечение, учащенное сердцебиение. Эти симптомы серьезным образом наводят на мысль о том, что в орехах, вероятно, присутствует некое вещество, возможно лектины, которые могут оказывать воздействие на центральную нервную систему. Подобная реакция нервной системы выражена у собак сильнее, чем у людей. У людей аллергия на арахис может вы-

звать анафилактический шок. Это лишь один из потенциальных признаков того, что в орехах скрыт сильнодействующий растительный токсин. Часто у людей с серьезным разрушением зубов сырые пасты из орехов и семечек, в том числе из сырого кунжутного семени, составляют значительную часть их рациона питания.

Орехи являются серьезным препятствием для усвоения железа⁷⁰. Однако уровень фитиновой кислоты в орехах не имеет прямого отношения к снижению усвоения железа. Несмотря на то, что в свежем кокосе содержится умеренное количество фитиновой кислоты, он практически не влияет на всасывание железа. Проращивание орехов улучшает усвоение железа лишь в незначительной мере. Добавление 25 мг витамина С может блокировать влияние веществ, препятствующих усвоению железа. Интересно, что способность орехов препятствовать усвоению железа может быть связана с тем, как организм переваривает ореховый белок⁷¹. Это может объяснить употребление коренными народами орехов в сочетании с животными белками.

Содержание фитиновой кислоты в орехах⁷²

Миндаль	1,14
Грецкие орехи	0,98
Арахис	0,82
Жареный арахис	0,95
Проросший арахис	0,61
Лесной орех	0,65
Бразильский орех	1,72

Для понимания этих показателей следует упомянуть, что в орехах содержится приблизительно то же количество фитиновой кислоты, что и в зерновых культурах.

Не поймите меня неправильно. Я считаю орехи вкусным продуктом — особенно когда они были пророщены и высушены при невысокой температуре, а затем обжарены, чтобы удалить значительную часть фитиновой кислоты. Похоже, что почти все коренные культуры готовили блюда с орехами одинаково, например, добавляя их к мясным супам и рагу. Сейчас люди едят слишком много сырых орехов, а это значит, что в них много фитиновой кислоты, а также используют орехи в качестве основного про-

дукта в своем рационе, вместо того чтобы сделать их частью полноценного сбалансированного питания. Интересно отметить, что орехи макадамия традиционно произрастали в Австралии. Здесь же у коренных жителей был доступ к одному из самых богатых витамином С фрукту — сливе какаду. Большое количество витамина С в традиционном рационе австралийских аборигенов, возможно, защищало их от разрушительного воздействия растительных токсинов, содержащихся в орехах макадамия. Из-за токсичности многие сорта ореха макадамия не культивируются. В Таиланде есть орех, который требуется закопать в вулканическую почву на 100 дней, а затем замочить на три дня в воде, чтобы его можно было безопасно употреблять в пищу. В орехах содержатся питательные витамины, однако также есть и растительные токсины, которые могут оказать негативное воздействие на центральную нервную систему.

Поскольку многие люди используют кокосовую муку, я отмечу, что в сухой кокосовой муке содержится примерно такое же количество фитиновой кислоты (1,17%), что и во многих злаках и других орехах⁷³. Кокос не влияет серьезным образом на усвоение железа, а это означает, что в нем гораздо меньше растительных токсинов, чем в зерновых и бобовых культурах. В традиционных обществах кокос измельчают и обычно подвергают термической обработке. Это не то же самое, что кокосовая мука, которую продают в магазинах. Помимо порошкообразной кокосовой муки также существует кокосовая мука грубого помола. Кокосовую муку изготавливают из побочных продуктов производства кокосового молока или кокосового масла. Муку грубого помола нередко используют в качестве корма для животных. Когда эту муку используют как белковую добавку к корму для свиней, низкая усвояемость кокосового белка приводит к замедлению роста животных⁷⁴. В ней содержится в два раза больше клетчатки, чем в отрубях зерновых культур. Благодаря наличию фитиновой кислоты в кокосовой муке, регулярное ее употребление может повлиять на обмен кальция и фосфора в организме. Если вы едите продукты с кокосовой мукой, обязательно добавьте в свой рацион достаточное количество витаминов и минералов, которые защитят вас от воздействия фитиновой кислоты. Еще раз повторю: это кальций, витамин С и жирорастворимые витамины А и D.

Орехи в вашем рационе

Умеренное количество орехов в рационе не должно создать проблем у большинства людей с незначительным кариесом. Если у вас более обширный кариес или кариес, который никак не лечится, подумайте, не следует

ли вам полностью исключить орехи из питания до тех пор, пока проблема с кариесом не разрешится.

Основные рекомендации

- Не ешьте промышленно изготовленное ореховое масло.
- Употребляйте орехи в умеренных количествах; они не должны стать вашим основным продуктом питания.
- Обязательно сочетайте орехи с продуктами, которые богаты витамином С или кальцием, например, ешьте жареный миндаль без кожицы вместе с сыром.
- Будьте осторожны с миндалем; похоже что в нем содержится очень много растительных токсинов. Кожица должна быть снята.

Дополнительные рекомендации

- Используйте только те орехи, которые были замочены и высушены. Если вы покупаете ореховые масла, то они тоже должны быть изготовлены из таких орехов.

Расширенные рекомендации

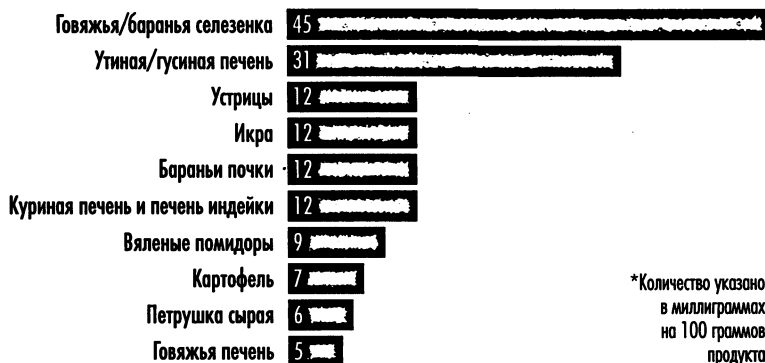
- Обжаривайте орехи и используйте их для приготовления различных блюд, особенно с мясными супами и рагу.
- Выжимайте масло из свежееобжаренных орехов, или
- Полностью исключите орехи из питания.

Микроэлементы лечат кариес

Вопрос микроэлементов — непростой, поскольку использование и баланс каждого минерала в нашем организме связаны со всеми другими минералами. Я не знаю ни одного известного минерала, который не был бы важен для здоровья зубов. Минералы, о которых речь не шла в этой книге, тем не менее играют важную роль. Ранее мы обсуждали два наиважнейших минерала с точки зрения реминерализации зубов — кальций и фосфор. Врач-стоматолог и ученый Ральф Стайнман понимал, что магний, медь, железо и марганец могут в значительной мере влиять на развитие кариеса.

Недостаток железа является самым распространенным дефицитом в питании людей по всему миру, и в индустриальных странах, и в менее развитых⁷⁵. Этот дефицит можно объяснить способностью фитиновой кислоты, содержащейся в зерновых и бобовых культурах, связывать железо.

Содержание железа в некоторых продуктах



В целом, много железа содержится в моллюсках и субпродуктах. Считается, что в некоторых травах, например в крапиве, тоже достаточно много железа. Люди, в чьем рационе присутствуют зерновые культуры, будут гораздо более восприимчивы к дефициту железа, благодаря способности фитиновой кислоты связывать его. Интересно, что в порошке какао содержится значительное количество железа и меди. Это может послужить объяснением пристрастия некоторых людей к шоколаду, в особенности тех, кто не ест мясо.

Медь содействует усвоению железа в организме. Она является своего рода клеем, который поддерживает целостность зубной и костной ткани. Много меди содержится в печени и в моллюсках⁷⁶. Мало меди в грибах.

Витамин В12 и фолиевая кислота совместно способствуют нормальному функционированию железа в организме. Такие зеленые овощи, как спаржа, морские водоросли, шпинат и окра богаты фолиевой кислотой. Животными источниками фолиевой кислоты являются устрицы, печень различных животных, осьминог, куриные потроха, почки, рыбная икра и рыба вообще. Я обнаружил, что печень — это практически стопроцентное средство для лечения кариееса, а также, как известно, анемии. Печень можно употреблять в вареном, обжаренном либо сыром виде.

Цинк необходим для производства ферментов. Он также участвует в регулировании уровня сахара в крови. Обычно вещества, препятствующие усвоению железа, например фитиновая кислота, имеют еще более выраженное негативное действие на усвоение цинка. Очень большое количество цинка содержится в устрицах, чуть меньше — в печени, в красном мясе (говядине, мясе бизона и баранине), в мясе ракообразных и в мясе индейки.

Марганец помогает контролировать уровень сахара в крови и способствует реминерализации зубов⁷⁷. Наибольшее количество марганца можно найти в мидиях, орехах, батате, печени, почках, чернике, ананасе и в зеленом и черном чае. Меньшее количество марганца содержится в большинстве овощей, в ягодах, бобах и морепродуктах. Фитиновая кислота препятствует всасыванию марганца.

Йод нужен для жирового обмена. Его можно обнаружить в морепродуктах, морских водорослях, рыбном бульоне, масле, ананасе, артишоке, спарже и темно-зеленых листовых овощах.

Печень останавливает развитие кариеса

Печень поддерживает жизнедеятельность организма. В ней содержится практически каждый витамин и минерал, необходимый для нормального роста зубов и костей, за исключением жирорастворимого витамина D, магния и кальция.

Борются ли с кариесом мультивитамины?

Синтетические витамины и продукты, обогащенные синтетическими витаминами, в действительности приносят мало пользы. Синтетические витамины изготавливаются из дешевых веществ, и их биохимический состав делает их трудно усваиваемыми. В результате большинство дополнительных витаминов не слишком полезны, и подвергают наши внутренние органы достаточно серьезному стрессу. Неслучайно природа предоставляет нам растительные и животные продукты, и неслучайно мы не живем лишь за счет потребления минеральных веществ. Наш организм воспринимает синтетические витамины как токсичные субстанции, которые следует незамедлительно вывести наружу. Поэтому после употребления мультивитаминов у мочи появляется необычный запах и цвет. Тем не менее, когда у человека есть значительный дефицит каких-либо витаминов, даже низкокачественные витамины могут помочь. В одном стебле сельдерея или порции зеленого салата содержится больше усваиваемых витаминов, чем в баночке синтетических витаминов⁷⁸.

Сейчас в продаже можно найти несколько хороших витаминных добавок. Их изготавливают из цельных продуктов. Это позволяет сохранять витамины в знакомой и усваиваемой для организма форме. Если вам необходимо принимать дополнительные витамины, я советую выбрать те,

в которые не добавлено никакого сахара и которые сделаны из растений и трав. Компания Standard Process® выпускает множество питательных добавок на основе натуральных растительных и животных продуктов. Обычно эти добавки не продаются напрямую покупателям, но их можно приобрести через медицинских работников, в особенности через хиропрактиков и врачей-натуропатов. Один из продуктов компании Standard Process® называется Био-Дент. Список ингредиентов Био-Дента включает бычьи надпочечники, бычью селезенку, костную муку и лактат кальция. Я видел потрясающие результаты применения этой биодобавки, однако, к сожалению, они наблюдаются не у всех принимающих ее людей.

Существуют и другие биодобавки с микроэлементами, которые получают из различных источников в море и на суше. Одним из таких примеров является мумие — богатая минералами смола или деготь, напоминающая по цвету и консистенции битум. Также в природе имеются залежи так называемых гуминовых веществ, которые образовались в результате разложения растительности миллионы лет назад. Проконсультируйтесь с вашим врачом и обсудите, подойдут ли подобные биодобавки вам.

Соевые продукты

Одна моя знакомая считала, что употребление тофу в больших количествах — отличная идея. Через некоторое время у нее стали выпадать волосы, а кожа стала бледной. В сое содержатся растительные гормоны, которые необходимо деактивировать путем тщательной ферментации, а тофу такому процессу не подвергается. Высокий уровень фитиновой кислоты в сое снижает всасывание кальция, магния, меди, железа и цинка. Обычные способы приготовления, например замачивание, проращивание и длительная варка, не нейтрализуют фитиновую кислоту в сое. Большое количество фитатов приводит к задержке роста у детей⁷⁹. Ферментированные соевые продукты, то есть специальные соевые напитки (в магазине такие не продаются), натуральный соевый соус, мисо и темпе, могут быть вполне приемлемыми. Однако используйте ферментированную сою внимательно и осторожно.

Искусственное молоко

Соевое молоко содержит ингибиторы ферментов (вещества, препятствующие работе ферментов) и слишком много эстрогена. Я читал о ферментированном соевом напитке, который применяют для лечения рака, но

это не одно и то же, что дешевые, денатурированные, излишне обработанные соевые продукты, к тому же богатые веществами, препятствующими усвоению питательных веществ, которые продают в магазинах.

В магазинном рисовом молоке и других разновидностях молока из орехов может присутствовать большое количество фитиновой кислоты., В некоторых видах рисового молока основным ингредиентом могут быть рисовые отруби, хотя это может быть и не указано на упаковке.

В молоке, изготовленном из орехов и семян, также может содержаться большое количество растительных токсинов. Орехи высоко ценятся в традиционных культурах благодаря их маслам, и молоко из них можно готовить и в домашних условиях. Но если они не обработаны самым тщательным образом, в таком домашнем молоке могут содержаться растительные токсины или вещества, которые препятствуют усвоению питательных веществ.

Если вы любите пить рисовое молоко или молоко из орехов, готовьте их сами. Используйте рецепты, в которых ингредиенты подвергаются термической обработке или ферментации. Не довольствуйтесь дешевыми подделками.

Пасленовые

Помидоры, картофель (но не картофель-батат или ямс), баклажаны, ягоды годжи и перец во всех его разновидностях попадают в категорию пасленовых. В пасленовых растениях содержится кальцитриол. Его концентрация в разных видах растений различная. Кальцитриол — это гормон, который дает сигнал нашему организму использовать кальций из питания, что может легко привести к повышению уровня кальция в крови⁸⁰. В результате кальцитриол может нарушить баланс кальция и фосфора. А это может вызвать развитие кариеса⁸¹. Симптомы излишнего содержания кальция в крови включают поверхностное разрушение зубов или многочисленные отложения зубного камня. Слишком большое количество кальцитриола в пасленовых может также привести к отложениям кальция в других частях организма. Это одна из причин, по которым пасленовые связывают с хронической болью и воспалением суставов или позвоночника. Подобное воздействие пасленовых может быть заблокировано другими продуктами в рационе, например кальцием или витамином D, но у меня нет полной уверенности. Если вы боретесь с разрушением зубов и никак не можете остановить его, вам следует попробовать исключить пасленовые из своего рациона.

Картофель

В белом картофеле присутствует умеренное количество фитиновой кислоты⁸². Он является представителем семейства пасленовых. Белый картофель вполне может быть включен в питание, нацеленное на лечение кариеса. Его вовсе необязательно исключать, однако для некоторых людей это может сыграть ключевую роль в успешном лечении кариеса. Благодаря присущим картофелю характеристикам пасленовых, он может каким-то образом способствовать развитию кариеса, если питание человека несбалансированное.

Лучшей альтернативой современному картофелю являются ямс или батат. В батате полностью отсутствует фитиновая кислота⁸³. В ямсе есть небольшое количество фитиновой кислоты. Единственная проблема с употреблением батата или ямса состоит в том, что они могут быть слишком сладкими для людей, которые чувствительны к колебанию уровня сахара в крови. В корнях растений таро и юкка (маниока) содержится достаточно большое количество фитиновой кислоты⁸⁴. Это может служить объяснением того, почему в некоторых культурах эти корни ферментируют или из них делают пиво. В целом, батат, ямс и такие корнеплоды как таро и юкка отлично подходят в качестве основных продуктов питания для предупреждения развития кариеса. Они прекрасно сочетаются с жирами и белками.

Органические продукты — лучше

Старайтесь всегда использовать экологически чистые продукты. Здесь я не имею в виду продукты в упаковках. Я говорю о полноценном мясе, фруктах и овощах, которые не прошли процесс промышленной обработки. Опубликованные исследования показывают, что пестициды обнаруживаются в детском организме и крови вскоре после употребления традиционно выращенных на пестицидах продуктах⁸⁵. Неправильно, что в нашей культуре позволяется опрыскивать продукты ядами. Тем не менее, уже хорошо, что не обязательно потреблять только экологически чистую пищу, чтобы появилась устойчивость к разрушению зубов. Плохо то, что пестициды создают ненужную нагрузку на организм и могут привести к другим заболеваниям. Также появилось большое разнообразие органических пестицидов, которые лучше традиционных. Однако существует много других вредных веществ, которыми опрыскивают овощи и фрукты. Я советую вам, насколько это возможно, поддерживать мелких и местных фермеров, напри-

мер, покупая продукты на фермерских рынках или в магазинах, которые закупают продукцию на местных фермах. Это, конечно, не обязательно, но приятно знать, что, покупая местные продукты, вы поддерживаете мелкие семейные хозяйства.

Полезные жиры

Полезные жиры поддерживают беспрепятственное функционирование гормонов и являются отличными источником энергии. Их можно получить из экологически чистых источников, таких как авокадо, пальмовое и кокосовое масло, оливковое масло, сливочное масло, говядина, свинина, курица и утиный жир. Общеизвестные растительные масла не являются полезными жирами. В животных жирах присутствуют особые витамины, которые реминерализуют зубы, тогда как в растительных жирах их нет.

Опасные жиры

Транс-жиры. Такие жиры образуются в результате добавления атомов водорода к растительным жирам в процессе гидрогенизации. Одним из примеров транс-жира является маргарин. Промышленно произведенные транс-жиры — яд для организма⁸⁶. Транс-жиры вытеснили настоящие жиры — экологически чистое сливочное масло, говяжий и свиной жир. Потребление транс-жиров означает, что вы заменили важные жирорастворимые витамины из животных жиров на сделанные человеком токсичные жиры.

«Масло канолы». Канола — это не название растения, а сокращение выражения «канадское масло». Федеральный департамент сельского хозяйства США запрещает использование канолы в искусственных смесях для грудничков, потому что она приводит к задержке роста⁸⁷. Содержание транс-жира в каноле указывается как 0,2%, однако независимый анализ показывает, что в промышленно произведенной жидкой каноле может быть до 4,6% транс-жиров⁸⁸. Канолу получают посредством механического отжима при высокой температуре и экстракции растворителем. На моем опыте, прием канолы вызывал симптомы, похожие на простуду — заложенный нос и кашель. Поскольку это масло дешевое и считается полезным благодаря наличию мононенасыщенных жиров, его, к сожалению, используют в процессе жарки блюд во многих ресторанах и магазинах здорового питания. Если бы они только знали, насколько вредно это масло их посетителям, они, возможно, перестали бы его использовать. И рестораны, и

магазины рекламируют якобы полезные качества канолы. Неприятный вкус и ощущение после потребления блюд, сделанных с использованием канолы, отпугивает меня, и, вероятно, многих посетителей заведений, где применяют это масло.

Масло из орехов и семечек

Масло из орехов и семечек входило в рацион человека на протяжении очень долгого времени. Во Франции и Италии популярно масло грецкого ореха. Для того чтобы масло было полезным, орехи должны пройти тщательную обработку, или оно должно быть свежавыжатым. Насколько возможно, сократите либо исключите из своего рациона масла из орехов или семечек, если они не были сделаны мелкими производителями.

В списке масел, которых следует избегать, также находятся **масло сафлоры, сои и кукурузы**. Благодаря их хрупкой структуре, эти растительные масла становятся особенно вредными после нагревания в процессе приготовления пищи⁸⁹.

Скрытый глутамат мононатрия

Употребление искусственных форм глутамата мононатрия может изменить гормональный баланс в вашем организме. Это может привести к нарушению способности организма поддерживать гомеостаз, необходимый для того, чтобы околоушные слюнные железы посылали зубам сигнал о реминерализации. Поэтому глутамат мононатрия способствует разрушению зубов. Большинство покупных супов, соусов и бульонов, особенно продаваемых в виде порошков, содержат глутамат мононатрия. На упаковках глутамат появляется под разными названиями. Избегайте продуктов, в которых есть следующие ингредиенты: гидратизированный растительный белок, текстурированный белок, экстракт дрожжей, аутолизированный растительный белок, а также все продукты, на которых есть слова «глутамат» или «глутаминовый».

Сладкие напитки

В магазинах здоровой пищи предлагают уйму подслащенных и обогащенных белком овощных и фруктовых соков. Большинство из этих продуктов пастеризованы, а потому не являются настоящей пищей. Избегайте пастеризованных овощных и фруктовых соков. Сладкие напитки из мага-

зина содержат избыточное количество сахара. В них содержатся пустые калории, не способствующие здоровому питанию. Если изредка пить натурально подслащенные напитки, большого вреда не будет, если у вас нет кариеса. Но их нельзя пить людям, которые пытаются остановить разрушение зубов. В особенности будьте осторожны с напитками для спортсменов и подслащенным чаем. Замените их на чай без сахара, сырое молоко, сыворотку или кефир.

Напиток из чайного гриба является популярным тонизирующим напитком. В нем содержится большое количество питательных веществ и пробиотиков. Несмотря на то, что это прекрасный напиток, я бы советовал избегать его всем, у кого есть кариес. Обычно в промышленно произведенном напитке с чайным грибом слишком много сахара, поскольку не весь добавленный в процессе изготовления сахар был переработан бактериями и дрожжевыми микроорганизмами. Для ясности надо сказать, что выращенный в домашних условиях чайный гриб, когда большая часть сахара ферментируется, является чрезвычайно полезным для здоровья напитком. Однако он не очень подходит людям, которые пытаются остановить развитие кариеса.

Питательные батончики, энергетические батончики и разрушение зубов

В средствах массовой информации широко освещалась способность питательных батончиков вызывать развитие кариеса. У людей, до этого никогда не страдавших от кариеса, вдруг появлялись большие дырки в зубах⁹⁰. Мне довелось разговаривать со многими людьми, у которых большие дырки появились внезапно, или у которых начали откалываться кусочки зубов в результате потребления питательных батончиков. Виновником данной ситуации являются не бактерии или липкость этих батончиков. Проблема состоит в ингредиентах. У многих питательных батончиков прогорклый вкус, который скрыт огромным количеством сахара. Обычно в питательных батончиках содержится множество компонентов, входящих в список продуктов, которых следует избегать. Сочетание изолированных фрагментов белка, концентрированных подсластителей и необработанных цельных зерен, насыщенных фитиновой кислотой, приводит к потере зубной ткани, то есть к тому, что мы называем кариесом.

Вещества, вызывающие привыкание

Чрезмерное потребление кофе и недостаточное потребление белка приводят к снижению плотности костной ткани⁹¹. Кофеин заставляет надпочечники вырабатывать вещество, подобное адреналину. Это вещество вынуждает печень выбрасывать в кровь сахар⁹². Кофеин нарушает соотношение кальция и фосфора и вызывает чрезмерную стимуляцию гормональной системы. Обычно люди используют кофеин, чтобы подавить симптомы усталости. Употребление высококачественных насыщенных жиров, например сливочного масла, кокосового масла или животных жиров, поможет восстановить баланс в энергетическом обмене веществ.

Потребление алкоголя связано с потерей костной ткани. В небольшом опросе было обнаружено, что, возможно, у любителей пива как в больших, так и малых количествах, развивается кариес. Пиво и вино могут вызвать развитие кариеса из-за наличия зерна или зернового сахара в алкоголе, либо из-за самого алкоголя. Потребление алкоголя повышает уровень сахара в крови и истощает запасы магния, цинка, марганца, калия и фолиевой кислоты⁹³. Качество и тип алкогольного продукта тоже играют важную роль. Натурально ферментированные алкогольные напитки типа пива по старым рецептам или домашнего яблочного сидра могут оказывать благотворное воздействие на организм, если в них содержится мало алкоголя. Но даже если вы хотите вылечить больные зубы, лучше умерить потребление алкоголя или воздержаться от него вообще. Следует избегать дистиллированных алкогольных напитков. Вино и непастеризованное пиво, вероятно, допустимы в умеренных количествах, если у вас незначительный кариес. Злоупотребление вином и пивом слишком нагружает печень. Регулярное употребление промышленно изготовленного пива будет способствовать развитию кариеса.

В шоколаде много железа и других микроэлементов. Но в нем также содержится много сахара. Смесь шоколада и сахара приведет к разрушению зубов. В порошке какао очень много фитиновой кислоты и танинов, которые препятствуют усвоению питательных веществ⁹⁴. Чтобы остановить развитие кариеса, потребление шоколада следует серьезно ограничить либо исключить. Здоровые люди могут есть умеренное количество шоколада и при этом сохранять крепкие зубы. Самым древним способом приготовления шоколада была ферментация, при которой шоколад превращали в пиво.

Для современного человека сахар стал веществом, вызывающим сильное привыкание. Небольшое количество натурального сахара безопасно, однако его излишек в рационе производит притупляющий эффект. В совре-

менной жизни, наполненной стрессом, очень большое количество сахара дает ощущение расслабления и мимолетное чувство удовольствия. Некоторые люди оправдывают излишнее потребление стимулирующих веществ ощущением производимой ими эйфории, которая притупляет физическую и эмоциональную боль.

Лекарства по рецептам врачей, наркотики и ваши зубы

Лекарства, даже те, которые можно купить без рецепта, обычно приводят к изменениям в гормональной системе и влияют на соотношение кальция и фосфора. Лекарственные средства, отпускаемые по рецептам, и наркотики, а также сигареты, могут повлиять на способность организма усваивать питательные вещества из пищи. Из-за вредного воздействия лекарств многие люди в западном мире потеряли способность переваривать и усваивать жир и белки.

Независимо мыслящий врач Генри Билер, автор книги-бестселлера «Пища — лучшее лекарство», писал:

Как доктор, практикующий медицину более пятидесяти лет, я пришел к трем главным выводам о причинах возникновения болезней и их лечении.

Во-первых, главной причиной болезней не являются микробы.

Во-вторых, почти во всех случаях использование лекарственных средств для лечения пациентов приносит вред. Лекарства часто вызывают серьезные побочные эффекты, а иногда приводят к новым заболеваниям. Сомнительная польза, которую они приносят пациентам, в лучшем случае является временным явлением.

В-третьих, болезни могут быть излечены посредством правильного употребления правильных продуктов⁹⁵.

Многие западные лекарства приводят к излишней стимуляции эндокринных желез, отравляют нашу печень и создают иллюзию здоровья. Долгосрочные последствия применения многих лекарств неизвестны. Они редко приводят к долговременным положительным результатам, поскольку не действуют на причину заболевания. Те же выводы относятся и к вакцина-

ции. Существуют документальные свидетельства того, что прививки приводят к болезням. Более обширное обсуждение темы прививок будет приведено в главе о разрушении зубов у детей. Противозачаточные таблетки повышают риск развития заболеваний десен, что показывает, как гормональные и лекарственные средства могут изменить метаболизм минералов в нашем организме⁹⁶.

Многие наркотические средства могут нанести вред нашему организму. В то время как лекарства, отпускаемые по рецепту, обычно применяются для лечения физических симптомов болезни, наркотики используются, чтобы притупить эмоциональное страдание, с которым человек не в силах справиться. Посредством стимулирующего эффекта наркотические средства облегчают эмоциональную боль, ощущаемую людьми. Как и в случае с лекарствами, наркотики не излечивают, а просто откладывают на время тот момент, когда человек должен по-настоящему решать свои жизненные проблемы. Применение наркотиков для расслабления идет против законов и принципов, заложенных Природой.

Благодарность

Вместе мы только что закончили рассматривать некоторые из самых полезных и самых вредных продуктов питания, распространенных в современном обществе. Излишнее потребление промышленно изготовленных и рафинированных продуктов приведет к болезням и разрушению зубов. Это было продемонстрировано фотографиями и исследованиями Вестона Прайса. Возможно, очень нелегко увидеть, какие проблемы несут потребляемые вами продукты. Здесь я бы просто хотел высказать благодарность за то, что у нас есть пища. Полезная она или не очень, я благодарен за то, что у меня достаточно еды. Многим людям во всем мире недоступна роскошь выбирать свое ежедневное меню. Быть благодарным за данную нам пищу — это возможность проявить почтение и уважение к дарам Природы. Когда позитивные вибрации благодарности заполнят нашу жизнь и нашу культуру, мы больше не станем есть продукты, несущие разрушение нашему здоровью.

Примечания

1. Heard, G. W. "Chapter 17." Man versus Toothache. Milwaukee: Lee Foundation for Nutritional Research, 1952. Print.
2. Там же, глава 9.
3. Там же, глава 28.
4. McAfee, M. "The Fifteen Things That Pasteurization Kills." Wise Traditions Summer (2010): 82. Print.
5. Там же.
6. Huggins, H. A. It's All in Your Head: The Link Between Mercury Amalgams and Illness. 1 ed. N. Y.: Avery Publishing, 1993. Print:155.
7. Page, M. E., and Abrams, H. L.. Your Body Is Your Best Doctor! New Canaan, CT: Keats Pub., 1972. 129. Print.
8. USDA food nutrient database accessed at www.nutritiondata.com
9. Price, W. A. Nutrition and Physical Degeneration 8th Edition. La Mesa: Price-Pottenger Nutrition Foundation; 2008:29.
10. Там же, стр. 113–114.
11. Page, M. E., and Abrams, H. L. Health vs Disease, a Revolution in Medical Thinking. St. Petersburg, FL: Page Foundation, 1960. 57. Print.
12. Tooth Decay, Pregnancy FAQ, American Dental Association. Available at: http://www.ada.org/public/topics/pregnancy_faq.asp
13. Huggins, H. A. It's All in Your Head: The Link Between Mercury Amalgams and Illness. 1 ed. N. Y.: Avery Publishing, 1993. Print:156.
14. Burt, B. A. "The use of sorbitol- and xylitol-sweetened chewing gum in caries control." Journal of the American Dental Association. Vol 137, No 2, 190–196. Jan. 2008 <<http://jada.ada.org/cgi/content/abstract/137/2/190>>
15. "Artificial Sweeteners Symptoms, Causes, Treatment— Are There Any Safety Concerns with Sugar Alcohols on MedicineNet." Web. 01 Sept. 2010. <http://www.medicinenet.com/artificial_sweeteners/page4.htm>
16. Eyre, Ch. "Sugar-free Gum Poisonous for Pets." Confectionery News—News on Confectionery. 24 June 2007. Web. 31 Aug. 2010. <http://www.confectionerynews.com/Markets/Sugar-free-gum-poisonous-forpets>> (необходимо выбрать вариант употребления ссылок: нужно ли указывать Available at, ставить скобки вида: < >, а также выбрать вариант употребления имен авторов: Фамилия, инициалы (кратко), или: Фамилия, имя (полностью))
17. Dehmel KH and others. Absorption of xylitol. Int. Symp on metabolism, physiology

- and clinical use of pentoses and pentitols. Hakone, Japan, 1967, 177-181, Ed. Horeck-er. [www.inchem.org/ documents/jecfa/jecmono/v12je22.htm](http://www.inchem.org/documents/jecfa/jecmono/v12je22.htm)
18. Heaney, Anthony. "UCLA's Jonsson Comprehensive Cancer Center : In the News : Pan-creatic Cancers Use Fructose, Common in a Western Diet, to Fuel Growth." UCLA's Jonsson Comprehensive Cancer Center: Cancer Treatment and Research. 3 Aug. 2010. Web. 01 Sept. 2010. <<http://www.cancer.ucla.edu/Index.aspx? page=644&recordid =385&returnURL=/index.aspx>>
 19. Page, Melvin E., and H. Leon Abrams. *Your Body Is Your Best Doctor!* New Canaan, CT: Keats Pub., 1972. 184. Print.
 20. Davidson, Lena. "Iron Bioavailability from Weaning Foods: The Effect of Phytic Acid" *Macronutrient Interactions: Impact on Child Health and Nutrition* by US Agency for International Development Food and Agricultural Organization of the United Nations. 1996:23.
 21. Johnson DDS, Clarke. "Epidemiology of Dental Disease." University of Illinois at Chi-cago—UIC. N.p., n.d. Web. 13 Sept. 2010
 22. Mellanby, E. Relation of Diet to Health and Disease. *The British Medical Journal* 677, April 12, 1930.
 23. Barnett Cohen and Lafayette B. Mendel. Experimental Scurvy of the Guinea Pig in Re-lation to The Diet, *J. Biol. Chem.* 1918 35: 425-453.
 24. Там же, стр. 449.
 25. Iron absorption in man: ascorbic acid and dose-depended inhibition. *American Journal of Clinical Nutrition.* Jan 1989. 49(1):140-144.
 26. Mellanby, Edward J. The Rickets-Producing and Anti-Calcifying Action of Phytate *Physiol.* (1949) 109, 488-533 547.593:612.751.1
 27. McCollum, Elmer Verner. *The New Knowledge of Nutrition.* New York: Macmillan, 1918. 312. Print. (Professor of Chemical Hygiene, John Hopkins University).
 28. Там же, стр. 316.
 29. Там же, стр. 324.
 30. Mellanby, Edward J. The Rickets-Producing and Anti-Calcifying Action of Phytate *Physiol.* (1949) 109, 488-533 547.593:612.751.1.
 31. On Cases Described as "Acute Rickets," which are probably a combination of Scurvy and Rickets, the Scurvy being an essential, and the rickets a variable, element *Med Chir Trans.* 1883; 66: 159–220.1.
 32. Sherlock, Paul, Rothschild, E. Scurvy Produced by a Zen Macrobiotic Diet *JAMA,* March 13, 1967. Vol. 199, No 11.
 33. Mellanby, May, and Lee Pattison. "The Influence of a Cereal-Free Diet Rich in Vitamic D and Calcium on Dental Caries in Children" *British Medical Journal* (1932): 507-12. Print.

34. Там же.
35. Mellanby, Edward. "The Relation of Diet to Health and Disease." *British Medical Journal* (1930): 677-81. Print.
36. J. *Physiol.* (1942) 101, 44-8 612.015.31 Mineral Metabolism of Healthy Adults on White and Brown Bread Diets.
37. Mellanby, Edward, and D. C. Harrison. "Phytic Acid and the Rickets-producing Action of Cereals." *Biochemical Journal* (1939): 1660-674. Print.
38. Mellanby, Edward. "The Rickets-Producing and Anti-Calculifying Action of Phytate." *J. Physiol.* (1949) 109, 488-533.
39. Davidson, Lena. "Iron Bioavailability from Weaning Foods: The Effect of Phytic Acid" *Macronutrient Interactions: Impact on Child Health and Nutrition* by US Agency for International Development Food and Agricultural Organization of the United Nations. 1996:22.
40. Johansen K and others. Degradation of phytate in soaked diets for pigs. Department of Animal Health, Welfare and Nutrition, Danish Institute of Agricultural Sciences, Research Centre Foulum, Tjele, Denmark.
41. Tannenbaum and others. *Vitamins and Minerals in Food Chemistry*, 2nd edition. OR Fennema, ed. Marcel Dekker, Inc., N. Y., 1985, p. 445.
42. Там же.
43. Singh M. and Krikorian D. Inhibition of trypsin activity in vitro by phytate. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 1982 30(4):799-800.
44. Там же.
45. "Fermented cereals a global perspective. Table of contents." FAO: FAO Home. N.p., n.d. Web. 13 Sept. 2010. <<http://www.fao.org/docrep/x2184E/x2184E00.htm> >
46. Там же.
47. Там же.
48. Daniel, Kaayla. "Plants Bite Back." *Wise Traditions* 11.1: 18-26. Print.
49. Denny, Paul. et al. Novel Caries Risk Test» DOI: 10.1196/annals.1384.009.
50. Antinutritional content of developed weaning foods as affected by domestic processing. *Food Chemistry*. 1993 47(4):333-336.
51. I. Egli, L. Davidsson, M.A. Juillerat, D. Barclay, R.F. Hurrell. "The Influence of Soaking and Germination on the Phytase Activity and Phytic Acid Content of Grains and Seeds Potentially Useful for Complementary Feeding." *Sensory and nutritive qualities of food* 67.9 (2002): 3484-3488. Print.
52. Там же.
53. Silvia Valencia, Ulf Svanberg, Ann-Sofie Sandberg, Jenny Ruales Processing of quinoa

- (Chenopodium quinoa, Willd): effects on in vitro iron availability and phytate hydrolysis International Journal of Food Sciences and Nutrition. 1999, Vol. 50, No. 3, pp. 203-211
54. Fazli Manan, Tajammal Hussain, Intezaz Alli and Parvez Iqbal. "Effect of cooking on phytic acid content and nutritive value of Pakistani peas and lentils." Food Chemistry Volume 23, Issue 2, 1987, Pages 81-87.
55. Food Chemistry 1993. 47(4)333-336.
56. Samuel Kon, David W. Sanshuck. Phytate Content and Its Effect on Cooking Quality of Beans. Journal of Food Processing and Preservation. Volume 5, Issue 3, pages 169-178, September 1981.
57. "Fermented cereals a global perspective. Table of contents." FAO: FAO Home. N.p., n.d. Web. 13 Sept. 2010. <<http://www.fao.org/docrep/x2184E/x2184E00.htm>>
58. Rubel, William. "Rye Bread from France: Pain Bouilli." William Rubel, Author and Cook Specializing in Traditional Cuisines. Web. 04 Sept. 2010. <<http://www.william-rubel.com/artisanbread/examples/ryebread/rye-bread-from-france-pain-bouilli>>. Further reading: Marcel Maquet's Le pain anniversaire a Vilard d'Arene en Oisans.
59. Там же.
60. Czapp, Katherine. "The Good Scots Diet." The Weston A. Price Foundation. 1 May 2009. Web. 04 Sept. 2010. <<http://www.westonaprice.org/traditional-diets/1605.html>>.
61. Conversation on "Basmati Rice." IndiaDivine. Web. 07 Sept. 2010. <<http://www.indiadvine.org/audarya/ayurveda-health-wellbeing/902739-basmati-rice.html>>
62. Trinidad P. Trinidad; Aida C. Mallillina; Rosario S. Saguma; Dave P. Brionesa; Rosario R. Encaboa; Bienvenido O. Julianob . "Iron absorption from brown rice/brown rice-based meal and milled rice/milled rice-based meal." International Journal of Food Sciences and Nutrition, Volume 60, Issue 8 December 2009 , pp. 688-693.
63. Rice and iron absorption in man. European Journal of Clinical Nutrition. July 1990. 44(7):489-497.
64. "Fermented cereals a global perspective. Table of contents." FAO: FAO Home. N.p., n.d. Web. 13 Sept. 2010. <<http://www.fao.org/docrep/x2184E/x2184E00.htm>>
65. M McKenzie-Parnell JM and Davies NT. Destruction of Phytic Acid During Home Breadmaking. Food Chemistry 1986 22:181 192.
66. CCVIII. Phytic Acid and the Rickets Producing Action of Cereals by Douglas Creese Harrison and Edward Mellanby. From the Field Laboratory, University of Sheffield, and the Department of Biochemistry, Queen's University, Belfast (Received 11 August 1939).
67. Mellanby, Edward J. The Rickets-Producing and Anti-Calcifying Action of Phytate J.Physiol. (1949) 109, 488-533 547.593:612.751.1.
68. Olohobo AD and Fetuga BL. Distribution of Phosphorus and Phytate in Some Nigerian Varieties of Legumes and some Effects of Processing. Journal of Food Science 1984.

Vol. 49.

69. Fallon, Sally, and Mary G. Enig. *Nourishing Traditions: the Cookbook That Challenges Politically Correct Nutrition and the Diet Dictocrats*. Washington, DC: New Trends Pub., 2001. 468-469. Print.
70. Macfarlane, Bezwoda, Bothwell, Baynes, Bothwell, MacPhail, Lamparelli, Mayet. "inhibitory effect of nuts on iron absorption." *The American Journal of Clinical Nutrition* 47 (1988): 270-274. Print.
71. Там же.
72. Там же.
73. N. R. Reddy, Shridhar K. Sathe. *Food Phytates*. 1 ed. Boca Raton, FL: CRC Press, 2001. Print.
74. McGlone, John, and Wilson G. Pond. *Pig Production: Biological Principles and Applications*. 1 ed. Albany: Delmar Cengage Learning, 2002. Print.
75. Lonnerdal and Dewey. *Micronutrient Interactions US Agency of International Development / Food and Agriculture Organization of the United Nations*: 1995.
76. Masterjohn, Chris. "Vitamin A On Trial: Does Vitamin A Cause Osteoporosis?" The Weston A. Price Foundation. 1 Aug. 2006. Web. 22 Aug. 2010. <<http://www.westonaprice.org/abcs-of-nutrition/172-vitamin-a-on-trial.html>>
77. Huggins, Hal A.. *It's All in Your Head: The Link Between Mercury Amalgams and Illness*. 1 ed. New York: Avery Publishing, 1993. Print:147.
78. Bieler, H. *Food is Your Best Medicine*. N. Y.: Vintage Books, 1965: 202.
79. "Soy Alert!" The Weston A. Price Foundation. Web. 02 Sept. 2010. <<http://www.westonaprice.org/soy-alert.html>>.
80. Smith, Garret. "Nightshades:oblems from These Popular Foods Exposed to the Light of Day." *Wise Traditions* 11.1 (2010): 48-54. Print.
81. Brown, Ellen Hodgson., and Richard T. Hansen. *The Key to Ultimate Health: Researchers Worldwide Are Concluding That a Vital Key to Wellness Have Been Overlooked—and It's Right under Your Nose!* Fullerton, CA: Advanced Health Research Pub., 1998:174. Print.
82. Brian Q. Phillippy, Mengshi Linb, Barbara Rascob. Analysis of phytate in raw and cooked potatoes. *Journal of Food Composition and Analysis* 17 (2004), pp. 217-226.
83. Brian Q. Phillippy, John M. Bland, and Terence J. Evens, Ion Chromatography of Phytate in Roots and Tubers. *J. Agric. Food Chem.* 2003, 51, 350-353.
84. Там же.
85. Richard A. Fenske, John C. Kissel, Chensheng Lu, David A. Kalman, Nancy J. Simcox, Emily H. Allen, Matthew C. Keifer *Environmental Health Perspectives*, Vol. 108, No. 6 (Jun., 2000), pp. 515-520.

86. Fallon, S. *Nourishing Traditions*. Washington, DC: New Trends; 1999:13-14.
87. Federal Register, 1985.
88. Fallon, Sally, and Mary Enig. "The Great Con-ola." The Weston A. Price Foundation. 28 July 2002. Web. 01 Sept. 2010. <<http://www.westonaprice.org/know-yourfats/559-the-great-con-ola.html>>.
89. Enig, Mary, and Sally Fallon. "The Skinny on Fats." The Weston A. Price Foundation. 01 Sept. 2001. Web. 02 Sept. 2010. <<http://www.westonaprice.org/know-yourfats/526-skinny-on-fats.html>>.
90. Mapes, Diane. "Goosey Nutrition Bars Fuel Energy – and Cavities—Health—Oral Health—Msnbc.com." Msnbc.com. Web. 02 Sept. 2010. <http://www.msnbc.msn.com/id/32765018/ns/health-diet_and_nutrition/>.
91. Brown, E.H & Hansen, R.T *The Key to Ultimate Health*. Fullerton: Advanced Health Research Publishing; 1998:174.
92. Fallon, S. *Nourishing Traditions*. Washington, DC: New Trends; 1999:51.
93. Huggins, Hal A.. *It's All in Your Head: The Link Between Mercury Amalgams and Illness*. 1 ed. N. Y.: Avery Publishing, 1993. Print:154.
94. Hallberg L, Hulthen L. Prediction of dietary iron absorption: an algorithm for calculating absorption and bioavailability of dietary iron. *Am J Clin Nutr* 2000; 71:1147– 60.
95. Bieler, H. *Food is Your Best Medicine*. New York: Vintage Books, 1965: Preface. .
96. "Disease, Gum (Diseases, Periodontal)." ADA: American Dental Association . N.p., n.d. Web. 16 Sept. 2010. <<http://www.ada.org/3063.aspx>>

Глава 5

Программа питания для реминерализации зубов и лечения кариеса

Гиппократ верил в целебную силу природы — *vis medicatrix naturae*. Вестон Прайс утверждал: «Жизнь во всей ее полноте — это следование законам матери-природы»¹. Все, что вам необходимо, чтобы вылечить кариес, это понимать правила, данные нам Природой, и следовать им. Когда вы следуете этим правилам, ваш организм, с его врожденной способностью к излечению, берет на себя решение зубных проблем. Методы предотвращения кариеса, разработанные доктором Прайсом, имели успех в 90% случаев². Чтобы ваши зубы снова стали здоровы, настройтесь на тонкие вибрации жизненной силы природы и измените свое питание.

Правила Природы для лечения зубов

Давайте вспомним ключевые моменты того, что мы обсудили в предыдущих главах, чтобы помочь вам настроиться на понимание принципов, которые руководят жизнедеятельностью вашего организма, включая и зубы..

- Кариес вызывается внешними факторами, в частности питанием; изменение вашего рациона — в ваших руках.
- «Опасные» бактерии не являются причиной кариеса.
- В современном питании существует дефицит жирорастворимых витаминов и минералов, необходимых для здоровья зубов и костей.
- Зубы разрушаются, когда в организме нарушено биохимическое равновесие, и он начинает посылать гормональные сигналы, которые останавливают процесс реминерализации зубов. Причиной биохими-

ческого дисбаланса являются резкие скачки уровня сахара в крови и расстройство процессов обмена кальция и фосфора. Потребление большого количества овощей, ограничение сахара, достаточное количество белка, а также наличие различных жирорастворимых витаминов обычно помогают восстановить нарушенное равновесие в организме.

- Стоматологи — это хирурги, которые лечат симптомы заболеваний зубов посредством хирургического вмешательства. Стоматологическое лечение обычно дает временные результаты. Стоматология никогда не обещала, что зубы реминерализуются, или что в будущем кариеса больше не будет.

Реминерализуйте зубы с помощью питания

В предыдущей главе я подробно рассказал о том, что и почему надо есть для того, чтобы реминерализовать больные зубы. Проанализировав питание коренных народов, живущих в разных странах мира, мы узнали о принципах здоровья, заложенных в нас Природой. Теперь я составлю несколько высокоэффективных программ, основанных на десятилетиях исследований, проведенных рядом лучших стоматологов, в том числе Вестоном Прайсом и Мелвином Пейджем. Также я буду полагаться на многолетний опыт работы с пациентами врача-стоматолога Джорджа Херда и десятилетние эксперименты по изучению питания, проведенные докторами Эдвардом и Мэй Мелланби. Помимо этого в создании данных программ были использованы многочисленные исследования, опубликованные в научной литературе, посвященной стоматологии и питанию, а также мои собственные наблюдения, собранные за пять лет, в течение которых я помогал людям восстановить зубы при помощи правильной диеты.

В каждой из представленных здесь программ могут быть новые для вас идеи, советы и подсказки. В следующей главе вы также найдете рецепты и примеры меню. Но ничто в этой главе не заменит ваше внутреннее знание. Если вы чувствуете, что какие-то из рекомендаций не подходят вам, тогда, пожалуйста, внесите необходимые изменения. Я предлагаю несколько вариантов программы: упрощенную (которой легче всего следовать), сбалансированную (которая рассчитана на большинство читателей) и продвинутую, а также вариант для вегетарианцев.

Каждая из программ включает несколько аспектов, которые важны для лечения кариеса. Я хочу, чтобы вы поняли, что лежит в основе программ, чтобы вы сами могли создать необходимый для вас лично рацион.

1. Добавьте в свой рацион жирорастворимые витамины А, D и Активатор Х.
2. На протяжении всего дня употребляйте белок, чтобы поддерживать здоровый уровень сахара в крови.
3. Не употребляйте, или сократите потребление современных денатурированных продуктов.
4. Повышайте потребление минеральных веществ — ешьте бульоны, молочные продукты и овощи.

Я буду регулярно рекомендовать продукты компании Green Pasture™. Но вы можете использовать рекомендации из второй главы, чтобы найти подходящие вам источники жирорастворимых витаминов. Продукцию компании Green Pasture™ можно приобрести на сайте: codliveroilshop.com.

Сбалансированная программа реминерализации зубов

Рекомендуемый рацион

½ чайной ложки смеси сливочного масла и жира печени трески Blue Ice™ Royal Blend компании Green Pasture™ 2–3 раза в день.

2–3 стакана сырых цельных молочных продуктов в виде молока, кефира, сыворотки, йогурта, простокваши или пахты ежедневно. Один стакан жидкого молочного продукта можно заменить на 60 граммов сыра. Также подумайте о яичном коктейле, рецепт которого можно найти в следующей главе.

60–115 граммов сыра, изготовленного из сырого молока.

1–2 стакана домашнего костного бульона, богатого желатином, из любого мяса — говядины, курицы, рыбы.

170–510 граммов высококачественного животного белка за несколько приемов в течение всего дня. Белок должен быть приготовлен так, чтобы обеспечить максимальное усвоение, например, в виде рагу, или в сыром, обжаренном или маринованном виде. Это может быть говядина, курица, свинина, рыба, баранина, яйца и так далее. С каждым приемом пищи потребляйте хотя бы некоторое количество белка. Умножьте свою

идеальную массу тела в килограммах на 4, чтобы получить минимальное количество белка в граммах, которое вам следует потреблять каждый день (см. раздел «Белковый баланс» в четвертой главе).

Большое количество приготовленных овощей, в том числе свекольной листвы, листовой капусты, листьев свеклы, цуккини, брокколи, сельдерея и зеленой фасоли. Их можно употреблять в составе супов. В следующей главе я предлагаю вам рецепт богатого минералами зеленого (аюрведического) напитка.

Ферментированные продукты, например кефир, йогурт или квашеная капуста, по крайней мере раз в день.

1 чайная ложка или более полезного жира с каждым приемом пищи. Жир может быть сырым или приготовленным. Предпочтительно употреблять топленое или простое сливочное масло из молока коров, которые пасутся на зеленой траве. Другие животные жиры, например свиной и говяжий жир, — тоже хороший вариант.

2 раза в неделю приемлемое для вас количество печени любого животного.

2 раза в неделю на выбор — моллюски, ракообразные или другие (помимо печени) субпродукты. Вот несколько примеров:

- Устрицы и другие моллюски, крабы или омары (вместе с внутренностями), целые раки
- Рыбная икра
- 1–3 столовой ложки костного мозга
- Язык или почки различных животных

Возможно, в подобном рационе вам будет не хватать углеводов. Если вы чувствуете, что хотите увеличить количество углеводов в питании, подумайте, не подойдет ли вам сладкий картофель батат или ямс. Вы также можете использовать зерновые продукты без фитатов, например дрожжевой хлеб, изготовленный из неотбеленной муки (без отрубей и зародышей). Если вы используете крупы, которые подвергаются брожению, чтобы удалить из них фитаты, пожалуйста, перечитайте предыдущую главу, чтобы убедиться, что вы обрабатываете крупы должным образом.

Продукты, которых следует избегать во всех программах питания

Даже при здоровом питании некоторые продукты из этого списка приведут к бедственной ситуации с зубами. Другие могут и не причинить большого вреда зубам, если их употреблять не слишком часто. Подробно все эти продукты были описаны в предыдущей главе. Чем больше таких продуктов вы будете исключать из своего рациона, тем более полной будет реминерализация зубов.

Я получил несколько жалоб по поводу программ питания, которые были представлены в предыдущем издании этой книги. Они сводились к тому, что эти методы были слишком строгими, и им было трудно следовать. Моя задача — поделиться с вами моим пониманием принципов Природы, которые руководят нашим здоровьем, чтобы вы могли активировать заложенные в организме механизмы лечения зубов и десен. Пожалуйста, не подумайте, что я пытаюсь диктовать вам, что можно или нельзя есть. У вас всегда есть полная свобода поступать со своей жизнью так, как вам угодно, включая употребление продуктов, которые могут быть токсичны для вашего организма. Если вы не можете следовать рекомендациям из этого списка или полагаете, что я допустил какие-то ошибки, или что вам можно есть продукты, которых я советую избегать, тогда знайте, что подобное решение может повлиять на вашу способность вылечить зубы. Чем серьезнее вы относитесь к исключению из своего питания продуктов, которые вызывают или усугубляют состояние дефицита чего-либо в организме, тем успешнее вы избавитесь от кариеса за более короткий срок. Только вам выбирать, каким образом вы примените полученные знания в своей жизни. Я предлагаю вам попробовать выполнить эти рекомендации самым серьезным образом, и тогда вы сможете судить, устраивают вас результаты или нет.

Исключите сладости и продукты, в которые добавлены следующие подсластители: белый сахар, тростниковый сахар, выпаренный тростниковый сахар, ксилит, нектар агавы, варенье, сухофрукты, шоколадные батончики, батончики для здорового питания, сироп якона, эритрит, экстракт растения Ло Хан, пальмовый сахар, кокосовый сахар, экстракт стевии, глицерин, фруктоза, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, инулин, фруктоолигосахариды, сироп из бурого риса, осоложенный ячмень и подсластители на основе зерновых культур, мальтодекстрин, сукралоза, аспартам и сахарин. Если вы не знаете, какой вам встретился подсластитель, не употребляйте его.

Приемлемые сладости: ненагретый мед, экологически чистый кленовый сироп (предпочтительно категории Б), настоящий тростниковый са-

хар (компаний Heavenly Organic™ или Rapunzel), стевия (само растение, не экстракт), целые фрукты, включая финики или свежевыжатый фруктовый сок, но не экстракты или концентраты.

Исключите белую муку или денатурированные зерновые продукты, включая те, на которых указано, что они экологически чистые: крекеры, пончики, пироги, сухие завтраки, гранолу, кексы, кондитерские изделия, лепешки-тортильи, бублики, лапшу, макаронные изделия, пиццу, кус-кус, экологически чистый хлеб, который не был изготовлен из свежемолотых и ферментированных зерен, и практически все упакованные продукты, содержащие зерновые культуры. Остерегайтесь пророщенных цельнозерновых продуктов и безглютеновых продуктов из бурого риса.

Исключите цельные зерновые продукты, которые не были подвержены брожению согласно указаниям в этой главе, включая цельную пшеницу, рожь, камут, спельту, бурый рис и киноа.

Приемлемые продукты из зерновых: дрожжевой хлеб, сделанный из неотбеленной муки (без отрубей и зародышей), частично шлифованный рис, замоченный в закваске (белый рис разрешается), зерна, должным образом перебродившие согласно методам коренных народов.

Исключите сырые орехи и ореховые пасты — все разновидности сырых орехов, а также пасту из арахиса, сырого миндаля и сырого кунжута.

Приемлемые орехи и ореховые пасты: орехи должны быть обжарены, в том числе и для приготовления ореховой пасты, или каким-либо образом термически обработаны. Орехи, высушенные при низкой температуре, и паста из них приемлемы в умеренных количествах.

Исключите гидрогенизированные масла, в частности маргарин или другие заменители масла.

Исключите низкокачественные растительные масла — соевое, кукурузное, сафлоровое масло и канолу. Не употребляйте картофельные чипсы, комбиджир Crisco® и любые продукты, которые на жарили на натуральном жире. К сожалению, большинство ресторанов используют эти дешевые растительные масла для приготовления блюд, что делает их еду вредной для регулярного употребления.

Приемлемые масла: все натуральные экологически чистые масла, предпочтительнее от мелких производителей. Сюда входят кокосовое, пальмовое и оливковое масло, сливочное масло, сало, говяжий жир, а также куриный, утиный или гусиный жир.

Исключите пастеризованное, гомогенизированное молоко либо молоко коров, которые питаются зерном, а также сделанное из такого молока мороженое. Помимо этого, исключите молочные продукты с пониженным содержанием жира, сухое молоко и содержащие их продукты.

Исключите магазинное рисовое, соевое и ореховое молоко, а также конопляное и миндальное.

Приемлемыми молочными продуктами являются те, что были выработаны из сырого молока жвачных животных, которые питались свежей зеленой травой. Молоко должно быть цельным, не обезжиренным.

Если у вас нет возможности покупать фермерские молочные продукты, то в магазине выбирайте пастеризованные продукты, но из молока коров, которые паслись на зеленой траве. Старайтесь выбирать продукты мелких производителей. Йогурт, сливочное масло и сыр, которые изготавливают из пастеризованного молока — это наилучшие из пастеризованных продуктов. Есть очень хорошие и доступные по цене сыры из пастеризованного молока коров, которые питались зеленой травой, импортируемые из Австралии, Ирландии и Новой Зеландии.

Исключите поваренную соль. Во многие продукты добавляют промышленно обработанную рафинированную соль. Подобная соль, похоже, действует на организм крайне раздражающе.

Приемлемые виды соли: хорошо использовать гималайскую соль, кельтскую морскую соль и другие разновидности морской соли. Кельтская морская соль, очевидно, наилучший вариант.

Исключите широко распространенные продукты быстрого приготовления и низкокачественные калорийные продукты, не имеющие питательной ценности. В этих продуктах обычно высоко содержание транс-жиров, пищевых добавок и сахара.

Исключите стимуляторы — не пейте кофе, подслащенные напитки, спортивные напитки или алкоголь. Не курите. Сократите либо исключите шоколад.

Исключите неферментированную сою, в том числе изолированный соевый белок, тофу, соевые/вегетаринские гамбургеры, соевое «мясо» и соевое молоко.

Приемлемыми соевыми продуктами являются традиционно ферментированные продукты — Вы можете употреблять небольшое количество соевого соуса, мисо и натто.

Исключите «зеленые порошки»*, поскольку большинство биологических добавок в форме зеленого порошка содержат сахар и сомнительные ингредиенты. Исключением являются сухие порошки, изготовленные только из продуктов питания и не содержащие подсластителей.

* Биодобавки, представляющие собой измельченные в порошок высушенные травы, овощи и водоросли. (Прим. редактора).

Исключите мясо, рыбу и яйца, полученные на больших коммерческих фермах.

Приемлемые виды белка — это белки, полученные от диких животных либо животных, которые питались травой.

Ограничьте употребление фруктов. Несмотря на то, что это натуральные продукты, люди часто едят их в слишком большом количестве. Будьте особо осторожны со сладкими фруктами, например апельсинами, бананами, виноградом, персиками, голубикой и ананасами.

Избегайте лекарственных средств, отпускаемых по рецепту, безрецептурных лекарств и прививок. Они нарушают гормональное равновесие и отчасти способствуют развитию кариеса.

Исключите такие пищевые добавки как глутамат мононатрия, нитраты и нитриты.

Исключите промышленно произведенные продукты, в том числе готовые замороженные блюда и смеси для приготовления соусов.

Исключите синтетические витамины и любые продукты, содержащие синтетические витамины.

Упрощенная программа «Великолепное питание один раз в день»

Это практичный вводный протокол для людей, которые хотят создать значительный задел в деле лечения зубов (я специально воспользовался игрой слов), но считают слишком сложным полностью изменить свое питание. Насколько хорошо ваши зубы реминерализуются зависит от концентрации минералов и жирорастворимых витаминов в вашем рационе, а также от того, насколько вам удастся исключить продукты, которые истощают ваши запасы питательных веществ. Эта программа разработана для тех, кто очень занят или не любит заниматься приготовлением пищи. Она подойдет и для ситуаций, когда у человека не получается качественно питаться два-три раза в день. Не рекомендуется использовать эту программу людям с серьезным глубоким кариесом, зубными инфекциями либо тем, кто пытается вылечить очень чувствительные зубы. Эта программа не столь эффективна, как сбалансированная программа, но она подойдет для большинства людей, которые хотят предотвратить развитие кариеса или вылечить небольшие дырочки естественным путем. В основе данной программы лежит диета, разработанная Вестоном Прайсом для бедных детей,

которым давали качественную питательную еду один раз в день. Во второй главе можно найти более подробное описание этой диеты. Целью предлагаемой здесь программы является получение большинства ежедневно необходимых витаминов и минералов с одним приемом высококачественной пищи. В остальное время вам надо будет следить за теми продуктами, которые отрицательно сказываются на здоровье ваших зубов, но вы можете есть многие продукты, которые вы любите. По возможности сократите потребление продуктов, которые рекомендуется вообще исключить.

Рекомендуемый рацион

1/2 чайной ложки Blue Ice™ Royal Blend компании Green Pasture™ 2–3 раза в день.

2 стакана цельного молока, кефира, простокваши или йогурта; либо 120 граммов сыра. Все молочные продукты должны быть получены из молока животных, которые паслись на свежей зеленой траве. В качестве немолочной альтернативы вам понадобятся 3 стакана различных приготовленных зеленых овощей.

Питательный мясной или рыбный суп, приготовленный на крепком костном бульоне, богатом желатином. Многие из перечисленных ниже ингредиентов могут быть добавлены в суп.

60–225 граммов высококачественного белка животного происхождения — как наземных, так и морских животных.

Продукты, богатые витамином С, в том числе брокколи, цветная капуста, сладкий перец, молодые листья горчицы, капуста, квашеная капуста, кольраби, печень и надпочечники.

Множество различных овощей.

Два раза в неделю употребляйте моллюсков, ракообразных или субпродукты. Например:

- Устрицы, мидии, крабы, омары (вместе с потрохами), речные раки.
- Икра рыб.
- Костный мозг, который можно добавлять в суп, или печень, язык или почки животных.

Если вы не можете есть мясной или рыбный суп, употребляйте мякоть вашего любимого мяса и запивайте крепким костным бульоном. Вместо мяса можно употреблять питательные морепродукты. Не забывайте о полезных жирах.

Во время других приемов пищи вам не следует употреблять продукты, которые особо вредны для ваших зубов, в том числе сильно подслащенные напитки, продукты, содержащие кукурузный сироп с фруктозой или другие интенсивные сахарозаменители, а также цельнозерновые продукты, которые не были подвержены брожению, овсянку, сухие завтраки и соевые продукты. Если вы решили есть хлеб, лучшим вариантом будет дрожжевой хлеб. В данной вводной программе предпочтительнее использовать белый рис (или продукты из белого риса) или частично шлифованный рис, поскольку бурый рис требует особо тщательной обработки для удаления из него значительного количества фитиновой кислоты. Попробуйте заменить сладкие десерты на фрукты.

Полезные советы по поводу ресторанов

Многие из нас ходят в рестораны или кафе, особенно те, у кого мало времени из-за занятости, и будут следовать программе «Великолепное питание один раз в день». Когда вы питаетесь в ресторане, программа-минимум для вас — найти в меню питательные и вкусные блюда, которые не повредят вашим попыткам обеспечить здоровье зубов и десен. Рестораны, которые серьезно занимаются приготовлением питательных блюд из цельных высококачественных ингредиентов, обычно являются самыми дорогими. Нередко кулинарные особенности таких ресторанов имеют нечто общее с традициями французской кухни. Здесь не подают излишних зерновых продуктов, чтобы накормить вас дешевыми калориями. Скорее всего, это будет мясо животных, которые питались травой, и рыба из природных водоемов от местных производителей. В таких ресторанах понимают ценность субпродуктов и морепродуктов и подают блюда, приготовленные из зобной или поджелудочной железы, а также печень, устриц и других моллюсков. Рассчитывайте, что счет на одного взрослого в таком заведении составит 20–30 долларов или значительно больше. Если вы питаетесь в подобном ресторане, я советую не заказывать блюда из макарон или блюда, включающие зерновые культуры. Если вы можете себе позволить регулярно питаться в недешевых ресторанах или кафе, то почему бы не позаботиться о себе и не предоставить своему организму все необходимое из тех блюд, что такие рестораны и кафе предлагают в своих меню.

Перед тем как пойти в ресторан, я обычно просматриваю меню, чтобы узнать, есть ли в нем блюда с высококачественным белком, например рыба из открытых водоемов или мясо животных, которые были выращены на пастбищах. Рестораны, предлагающие сома, тилапию, креветок и лосося, обычно закупают эти продукты на фермах. Другие разновидности рыбы обычно добываются в открытом море. Мы также заранее звоним в ресторан и спрашиваем, какое масло они используют для жарки блюд. Некоторые рестораны готовят рыбу при помощи копчения или на гриле, и в этом случае проблема масла не столь важна. В зависимости от блюда или самого ресторана вы иногда можете попросить, чтобы вашу еду пожарили на сливочном масле или свином жире, чтобы исключить вероятность потребления вредного растительного масла, которое используется во многих заведениях. Мы не употребляем блюда, жареные во фритюре, поскольку зачастую они приготовлены на растительном масле. Не бойтесь украдкой принести в ресторан кусочек вашего любимого сливочного масла.

Многие рестораны пытаются накормить вас до отвала хлебом. Как правило, я не ем такой хлеб, хотя члены моей семьи могут съесть по кусочку или два, если голодны. Если вы заказываете бутерброд или гамбургер, попросите, чтобы их сделали с дрожжевым хлебом. Если дрожжевого хлеба нет в наличии, подумайте, сможете ли вы обойтись половиной поданного хлеба.

Я бы настоятельно советовал не употреблять сладкие напитки, пиво, вино или десерты из меню (все эти продукты отрицательно скажутся на биохимическом равновесии организма), если вы ходите в ресторан в период лечения кариеса. Немного самодисциплины, и вы можете добиться того, что походы в ресторан будут действовать или, во всяком случае, не будут вредить, вашим усилиям вернуть здоровье зубов.

Продвинутая программа излечения кариеса

Эта диета подойдет людям, которые пытаются повернуть вспять процесс серьезного разрушения зубов. Каждая составляющая этой программы подобрана для того, чтобы обеспечить максимальную концентрацию питательных веществ и быструю реминерализацию. Этот режим питания также нацелен на создание оптимальных условий для поддержания здоровья организма. Если вы последуете данным рекомендациям, ваши зубы станут невероятно крепкими. Даже если эта диета не подходит вам или кажется неуравновешенной, вы можете позаимствовать ее элементы и

добавить их к своему персональному восстановительному рациону. Пожалуйста, когда вы готовите блюда из этой программы или выбираете те или иные ее компоненты, делайте это с уверенностью, что эти усилия необходимы и основаны на вашей системе убеждений и личных целей. В данной диете все белки должны быть как можно более свежими. Самыми качественными белками являются морепродукты и мясо, которые никогда не замораживались. Еще лучше, если их даже не охлаждали в холодильнике.

Рекомендуемый рацион

$\frac{1}{2}$ чайной ложки смеси сливочного масла и жира печени трески компании Green Pasture™ 2–3 раза в день.

$\frac{1}{8}$ чайной ложки ферментированного жира печени ската компании Green Pasture™ 2–3 раза в день.

60 граммов печени четыре раза в неделю или чаще. Это должна быть печень от животных, которых кормили свежей травой. Предпочтительно употреблять печень в сыром виде, но вполне возможно ее и варить, и обжаривать с луком.

4–12 устриц, мидий и других моллюсков несколько раз в неделю. Лучше в сыром виде, но можно и в приготовленном.

1–2 столовой ложки сырого или приготовленного костного мозга несколько раз в неделю.

2–8 стаканов ферментированных молочных продуктов в день — кефира, йогурта, сыворотки или простокваши. До 120 граммов сыра, произведенного из сырого молока, в зависимости от того, сколько молочных продуктов вы употребляете.

1–2 столовых ложки сырых сливок несколько раз в неделю/

240 граммов или больше белка диких животных или животных, которые питались свежей травой. Белок можно употреблять в сыром виде, прожаренным с кровью, маринованным как в случае с лагиноамериканским блюдом севиче, или в составе рагу.

В идеале белки должны быть и из рыбы и морепродуктов, и от наземных животных.

1–2 стакана бульона, сваренного из рыбьих голов, каждый день. За применением рыбного бульона можно употреблять говяжий, куриный и так далее.

2–4 сырых яйца. Их можно употреблять в составе коктейлей с простоквашей. В качестве альтернативы можно варить яйца всмятку.

Ферментированные овощи, например, квашеная капуста.

Приготовленные листовые зеленые овощи или овощной суп. Если вы сыроед, тогда можно пить овощной сок.

В качестве дополнения можно включить: молозиво, икру, краба и омара с потрохами, весеннее или летнее желтое сливочное масло, субпродукты — надпочечники, щитовидку, мозг, и кровь животных. Краба и омара употребляйте в приготовленном виде, некоторые из желез лучше есть в сыром виде, мозг тоже лучше готовить.

В данной программе основным источником углеводов являются молочные продукты. Если в ваши цели не входит лечение серьезного кариеса, и вы не находитесь на диете с низким содержанием углеводов, то вам можно добавить дрожжевой хлеб из неотбеленной муки, испеченный из свежемолотых и просеянных зерен (без отрубей и зародышей). Или же вы можете включить в рацион батат, ямс и другие корнеплоды. Ферментирование этих овощей повысит их усваиваемость.

Если у вас нет кариеса, то ваша идеальная диета может включать кисломолочные напитки и алкогольные напитки домашнего приготовления, в которых нет осоложенного зерна или промышленных дрожжей — пиво из сладкого картофеля, перебродивший яблочный сидр и виноградный сок или домашнюю медовуху.

Если вы намерены следовать этой диете, вы должны категорически исключить все промышленно обработанные и денатурированные продукты. В целом, самые качественные ингредиенты можно приобрести напрямую у фермеров через сельскохозяйственные кооперативы или на фермерских рынках.

Программа излечения кариеса для вегетарианцев

Я создал эту программу для вегетарианцев, потому что вполне возможно значительно улучшить состояние зубов, даже если вы вегетарианец. Хотя я никому не советую выбирать вегетарианство в качестве стиля жизни, я хочу ответить на просьбы о помощи, которые я получаю от вегетарианцев. Прошу вас поразмышлять над некоторыми вопросами, прежде чем приступить к выполнению вегетарианской программы. Для ясности: когда я употребляю слово «мясо», то имею в виду и рыбу. Если вы хотите исключить все мясные продукты помимо морепродуктов, то можете пользоваться другими программами, описанными в этой книге, и с удовлетворением наблюдать за полученными результатами.

Когда я был вегетарианцем, я никогда глубоко не задумывался, почему я сделал такой выбор, хотя и был убежден, что не хотел быть соучастником убийства животных. И тогда, сам того не сознавая, я начал медленно убивать самого себя, поглощая большие количества тофу, чтобы утолить голод. Два года вегетарианства закончились, когда я прошел обряд «поиска видения»*. Высоко на горе Шаста в штате Калифорния я голодал две ночи и три дня. Закончить последнюю ночь своего поиска я не смог, потому что стал одержим только одним видением — бутерброда с индейкой! Я был истощен и умирал от голода, и именно во время этого поста решил забросить вегетарианство. Так что больше я не вегетарианец и не советую следовать вегетарианской диете женщинам, которые беременны или планируют забеременеть, и кормящим матерям. Также я не рекомендовал бы вегетарианское питание детям.

Современная практика выращивания скота на промышленных фермах по всему миру отрицательно сказывается на окружающей среде, и зачастую там плохо обращаются с животными. Но когда мы избегаем животных продуктов и тем самым лишаем свой организм того, что ему необходимо, мы посылаем в мир энергию истощения и лишения. Я не осознавал, что у меня был выбор употреблять мясо животных, к которым относились гуманно. На некоторых фермах даже произносят молитву перед тем, как закалывать животных. Тщательно выбирая продукты и убедившись, что о животных заботились и относились к ним гуманно, я считаю, что могу удовлетворять голод потреблением мяса.

* Переходный обряд некоторых индейских племен. Цель обряда поиска видения — заручиться поддержкой духа-покровителя. Для этого юноша удаляется в уединенное место (в горах или у озера), где проводит несколько дней без пищи и воды, просит духов о покровительстве. (Прим. редактора).

В идеальном мире я бы наверняка не ел мяса, поскольку искренне предпочитаю не убивать живые существа. Однако пока этот идеальный мир не стал реальностью, мне не хватает жизненной энергии, если с каждым приемом пищи я не съедаю какой-нибудь животный белок. Здоровым вегетарианцам все равно нужны животные жиры и белки; они просто получают их из молочных продуктов и яиц. До того, как люди одомашнили животных, они охотились на них. Замысел Природы, создавшей человека, способного изготавливать орудия труда, очевидно, состоит в том, чтобы мы могли охотиться. Люди не могли бы выжить в холодных климатических зонах, если бы не научились шить одежду из шкур животных. Мы потомственные охотники и собиратели.

Большинство людей являются вегетарианцами по религиозным убеждениям. На протяжении последних двух тысячелетий некоторые группы людей полагались на питание без мяса для достижения определенных духовных целей. В наше время многие монахи и духовные лидеры употребляют небольшое количество мяса животных; просто они сами их не убивают. Поэтому до тех пор, пока волк и овца не начнут кормиться вместе и пока львы не начнут питаться травой, я буду продолжать сам употреблять и другим советовать есть хотя бы какое-то мясо.

В мире существуют здоровые вегетарианские общества, но это редкая находка. Когда Вестон Прайс проводил свои практические исследования, он не смог обнаружить ни одной традиционной народности, которая придерживалась бы вегетарианства. Однако Вестон Прайс не бывал в Индии. Оказывается, в некоторых районах Индии у жителей деревень, которые соблюдают рацион, основанный на древних знаниях аюрведы, кариес встречается достаточно редко. Их система питания тщательно спланирована и включает в себя посадку и сбор урожая в соответствии с фазами луны, особые методы сохранения плодородности почвы, особые сочетания овощей для обеспечения минерального баланса, отсутствие каких-либо промышленно обработанных продуктов, зерно, которое выдерживают в течение одного года и перемалывают непосредственно перед употреблением, выдержанный сахар, применение особых специй, которые способствуют пищеварению, травы и ягоды, например, амалаки для пополнения запасов минеральных веществ, полное исключение всех пасленовых и, возможно, самое сильнодействующее и насыщенное питательными веществами молоко в мире — молоко водяного буйвола. Это молоко перерабатывается по-разному в зависимости от времени года. Очень немногие глубоко духовные общества, сохранившие традиционный уклад, нашли способы достичь достаточной концентрации минералов в питании, чтобы у них была сильная устойчивость к разрушению

зубов в отсутствие мяса. Такой вид питания очень трудно воспроизвести в Соединенных Штатах.

Ключевая проблема вегетарианской диеты состоит в жирорастворимом витамине D, который является самым важным жирорастворимым витамином для реминерализации зубов. Даже в молоке, полученном от коров, которые питались свежей травой, витамина D мало. Весьма вероятно, что особый корм, который дают водяному буйволу, а также его способность поглощать и использовать солнечный свет привели к достаточно высокой концентрации витамина D в его молоке. Поскольку я точно знаю, что высоковитаминное сливочное масло X-Factor Gold™ компании Green Pasture™ богато витамином D (а большинство разновидностей сливочного масла содержат незначительное количество этого витамина, даже если коровы питались свежей травой), регулярное его употребление является незамечаемым компонентом эффективной вегетарианской диеты.

Вегетарианская программа питания в значительной степени опирается на минеральные вещества, содержащиеся в овощах. Люди, которые употребляют мясо и рыбу, могут получить недостающие им минералы из мяса. Вегетарианская программа не может предложить такую дополнительную меру безопасности. Успех будет отчасти зависеть от качества и свежести используемых овощей. Помимо этого, большую роль играет качество молочных продуктов. Чем выше качество молочных продуктов, тем больше шансов достичь желаемого результата.

Рекомендуемый рацион

2–3 стакана сырых цельных молочных продуктов в день в виде молока, кефира, сыворотки, йогурта, простокваши или пахты. Вы можете заменить каждый стакан молочных продуктов на 60 граммов сыра. Также подумайте о яичном коктейле, который описан в следующей главе.

60–120 граммов сыра, выработанного из сырого молока.

1–4 яйца в день, в сыром виде, сваренных всмятку или вкрутую.

Большое количество овощей, например, в виде аюрведического зеленого напитка (рецепт в следующей главе) или овощного супа.

Продукты богатые витамином С, в том числе брокколи, цветная капуста, сладкий перец, молодые листья горчицы, капуста, квашеная капуста, кольраби, печень и надпочечники.

Большое количество обычного сливочного масла или топленого масла с каждым приемом пищи.

Как минимум один раз в день какой-либо ферментированный продукт — кефир, йогурт или квашеная капуста.

Дополнительно: морские водоросли.

Основой вашего питания должны стать концентрированные растительные источники питательных веществ. Таковыми являются овощные супы или аюрведический зеленый напиток, описанный в следующей главе. Минералы также можно получить из овощей при помощи выжимания из них сока, если вы знаете, как избежать попадания растительных токсинов в сок в процессе выжимания сока. Как и в случае с другими программами питания, вам следует употреблять белок в любом виде с каждым приемом пищи. Особо высокую концентрацию таких важных минералов, как кальций и фосфор, можно обнаружить в сыре, к тому же это очень высококачественный белок. Отличным добавлением к рациону является йогурт. По возможности убедитесь, что покупаете сыр из молока коров, которые питались свежей зеленой травой. Будьте особо осторожны, используя зерновые продукты при этом типе питания. В них не должно быть фитиновой кислоты. Если вы употребляете бурый рис, сначала его необходимо замочить в закваске, как описано в следующей главе, а потом варить до тех пор, пока зерна не разварятся. Если вегетарианская программа не дает вам желаемого результата, подумайте, не сможете ли вы добавить к ней ферментированный жир печени трески, чтобы обеспечить поступление столь необходимых, но недостающих витаминов.

Забота о себе

Лечить зубы — значит заботиться о себе. В естественных экосистемах, не потревоженных человеком, легко увидеть, как Природа дает все необходимое своим созданиям. Растения и животные обычно получают достаточное количество еды и питательных веществ, и они не подвергаются беспрестанному стрессу. Хотя мы тоже являемся частью Природы, замысел и структура нашей цивилизации основаны на вере в неизбежность лишений, борьбе за ресурсы и эксплуатации, вместо веры в достаток и изобилие для

всеобщей пользы. Вместо того чтобы давать, наше общество забирает. Устройство наших зданий и транспортных систем требует огромных затрат на строительство и содержание. Правительство забирает наши деньги в виде налогов, и мы вправе знать, какую часть этих денег используют на благо граждан и социальные нужды.

Все эти поборы приводят к дисгармонии, стрессу и разорению. В таком обществе и мире, в котором мы живем, трудно расслабиться. Однако если у нас это получается, нам становится гораздо проще позаботиться о себе. Забота о себе — это проявление закона личной ответственности. Если вы чувствуете себя ненужным, бесполезным или несчастным, вам будет трудно проявить о себе должную заботу и предоставить своему организму все, что ему необходимо. Когда вы действительно захотите и сможете позаботиться о себе, вы обретете исцеление.

Распространенные ошибки людей, которые думают, что питаются правильно

Ошибки, которые мы допускаем при выборе продуктов, очень тесно связаны с тем, насколько мы заботимся о себе. Когда вы слишком спешите, либо не хотите или не имеете возможности оказать себе должное внимание, вы начинаете бессистемно выбирать продукты и таким образом можете заработать проблемы со здоровьем. Если вы полагаете, что питаетесь с пользой для организма, но при этом у вас разрушаются зубы, то я хочу вам напомнить о нескольких распространенных ошибках, чтобы вы могли их избежать.

Некачественные продукты. Будьте бдительны, покупая готовые продукты в упаковке, даже если на них написано, что они экологически чистые, поскольку это может не соответствовать правде. Если вы любите молочное, помните, что продукты из молока животных, которых кормили зерном, даже если они сырые, могут вызвать дисбаланс у некоторых людей. Покупайте самые лучшие и свежие продукты.

Игнорирование жирорастворимых витаминов. Я твердо настаиваю на том, что жирорастворимые витамины играют самую важную роль для здоровья зубов. Если вы не включаете их в свой рацион, реминерализации зубов будет очень трудно добиться.

Слишком много сахара. В любом виде сахар остается сахаром. Если у вас есть кариес, вы должны проявить самодисциплину и ограничить по-

требление сладкого. Ваши зубы того стоят. Натуральный сахар безопаснее рафинированного, но это не означает, что его можно есть вдоволь, не причиняя вреда зубам.

Дефицит минералов. Костный бульон способствует всасыванию питательных веществ и богат минералами. Много минералов и в морских водорослях, в рыбе и моллюсках. Если вы едите исключительно мясо земных животных в качестве источника белка и оно не очень хорошего качества, то так можно заработать дефицит питательных веществ и связанные с этим проблемы. Обязательно постарайтесь приобретать высококачественные и свежие мясные продукты. Кроме того, употребление хотя бы некоторых субпродуктов поможет восполнить недостающие минеральные вещества.

Плохое усвоение пищи. Если ваш организм не очень хорошо переваривает пищу, обратите внимание на ферментированные продукты, костный бульон, кефир, сырые яйца и пробиотики, которые способствуют процессу переваривания. Подумайте, не следует ли вам обратиться к натуропату, который сможет подобрать травы, укрепляющие пищеварительную систему, и, в особенности, очищающие и укрепляющие печень.

Очищение организма и голодание

Обсуждая питание, мы должны поговорить и о голодании. Очистительные процедуры могут быть полезны, но если при этом употреблять кленовый сироп или излишнее количество других сладких продуктов, в частности соков, то это плохо скажется на ваших зубах. Если зубы здоровы, то краткосрочное голодание не повредит. Я разговаривал со многими людьми, которые пробовали провести очищение или голодание, и состояние их зубов ухудшилось. Однако некоторым очень короткий период голодания — однодневный или даже короче — помогал. Я советую мягкое очищение организма, которое можно осуществить при помощи трав, ограничений в питании, сырых яиц и овощных соков. Будьте осторожны с очистительными процедурами и голоданием, если отличаетесь худобой или часто испытываете чувство голода.

Вылечите зубы за шесть недель или даже быстрее

Контроль над кариесом означает, что разрушение зубов больше не прогрессирует, и что началось образование нового дентина. Доктор Прайс считал, что «более чем 95%» кариеса можно было бы остановить при помощи

тщательно разработанного и соблюдаемого протокола питания. Подобно сломанной кости, разрушающиеся зубы станут крепкими и будут сами поправляться. Если в зубе есть дырка, ямка или пломба, то эта дырка или ямка укрепятся и станут устойчивыми к дальнейшему разрушению, но они вряд ли заполнятся.

Каждый раз, когда вы проглатываете кусочек пищи, ваш организм решает, remineralизовать ли ему ваши зубы и кости или деминерализовать. Следование сбалансированной программе питания в течение одного-двух дней, при условии, что вы увеличили количество принимаемых жирорастворимых витаминов, должно привести к заметной remineralизации зубов. Например, вы почувствуете, что зубы стали менее чувствительными, или зубы будут выглядеть здоровыми. Начиная применять программу питания у школьников, доктор Прайс обнаружил, что химический анализ слюны этих детей свидетельствовал об активном процессе разрушения зубов. Через шесть недель тот же самый анализ показывал, что разрушение зубов остановилось. В течение пяти месяцев специальной диеты показатели анализов слюны продолжали улучшаться³. На основе этих данных можно предположить, что заметные результаты можно увидеть примерно через шесть недель. Вы также сможете увидеть, как состояние поврежденных зубов продолжает улучшаться еще долгое время после начального шестинедельного периода. Лечение сильно поврежденного зуба может потребовать нескольких месяцев. К счастью, можно вылечить зубы при помощи питания, и вы начнете движение к этой цели, когда в следующий раз сядете за стол.

Примечания

1. Price W. A. Nutrition and Physical Degeneration 8th Edition. La Mesa: Price-Pottenger Nutrition Foundation; 2008:506.
2. Там же. 6th Edition 293.
3. Price W. A. Nutrition and Physical Degeneration 6th Edition. La Mesa: Price-Pottenger Nutrition Foundation; 2004:290.

Глава 6

Остановите карьеру при помощи новых рецептов и планов питания

Здоровое питание — это связь со своими корнями. Это связь с жизнью. Это то, что связывает нас с Землей и дает ощущение благополучия на этой земле. Один из способов найти свои корни — вспомнить те времена, когда мы ели настоящую пищу, особенно в молодости. Понаблюдайте, что приходит вам на ум прямо сейчас. Например, это может быть воспоминание, как кто-то из родных готовил традиционное для вашей местности блюдо. Для того, кто иммигрировал в Соединенные Штаты, это могут быть любимые продукты из родной страны — те, что являлись настоящей пищей. Зачастую эти домашние блюда были очень богаты питательными веществами. Их готовили с костным бульоном, субпродуктами и жирами хорошего качества. Мне вспоминаются мои двоюродные братья, которые каждый день ели дикого лосося, и мой отец, который готовил простой ужин, состоящий из риса, овощей и рыбы или курицы. Моя бабушка варила куриный суп из целой курицы и ела мозг из костей. Еще раньше, до того, как родился я, мой дедушка рос там, где люди пользовались торбами, сшитыми из шкур животных, в которые наливали свежее козье молоко, и пили из торб в течение дня. Неважно, откуда вы родом, но чтобы найти здоровую диету, вы должны вернуться в свое прошлое. Возможно, цепочка воспоминаний приведет вас в когда-то понравившееся вам кафе, или вам вспомнится ужин у друзей или родственников. Попробуйте вспомнить, какую хорошую, полезную еду вы ели в молодости. У многих людей есть бабушки и дедушки, которые питались цельными продуктами, или на чьих полках стоят почти уже забытые кулинарные книги с ценными рецептами настоящей пищи. Здесь находится нетронутый кладезь мудрости прошлых поколений. В независимости от того, где вы живете, возвращение к корням свяжет

вас с едой, которая питательна, благотворна для жизни и богата жирорастворимыми минералами. Откуда бы вы ни были родом, и где бы вы ни жили сейчас, обратитесь с тем далеким, но все же столь близким корням, которые связывают вас с целебной полезной едой. Оживите эту связь в вашей нынешней жизни — здесь и сейчас. Найдите старые семейные рецепты, напишите родственникам, которые живут в далеких странах, или создайте свои собственные традиционные блюда, взяв в помощь кулинарные книги. Возможно, вам придется немного потрудиться, но наградой будут здоровье и счастье.

В этой главе я представляю особые рецепты и идеи по планированию питания, а также попытаюсь найти решение нелегкого вопроса о безопасном приготовлении круп.

Эффективные лечебные диеты для зубов

Доктор Бойд разработал беззерновую диету, которая превращала мягкие зубные полости в твердую блестящую поверхность. Эта диета состояла из молока, сливок, яиц, мяса, жира печени трески, большого количества овощей и фруктов. Ежедневное меню включало литр молока со сливками. Источниками жира были сливки, сливочное масло и яичные желтки. Из питания исключались очищенный сахар, хлеб и абсолютно все зерновые продукты.

Я использую беззерновую диету в качестве фундамента для моих рекомендаций, потому что я хочу предложить вам программу, в результатах которой я несколько не сомневаюсь. Один из методов, который я предлагаю некоторым людям, состоит в том, чтобы они сократили или совершенно исключили зерновые продукты из их питания, попробовали питаться таким образом в течение нескольких недель, а потом постепенно добавляли крупы в свой рацион, чтобы почувствовать, каким образом они влияют на организм.

Далее приводится модифицированная схема программы питания для реминерализации зубов, которая была разработана доктором Мей Мелланби. Каждая из категорий включает несколько вариантов меню. В данной программе детям ежедневно давали жир печени трески, который является ключевым элементом, позволяющим остановить разрушение зубов.

Завтрак

Омлет, какао с молоком.

Яичница, молоко, свежий салат.

Омлет, включающий 60 граммов говяжьего фарша.

Крокеты с рыбой и картофелем, которые макают в яйцо и жарят.

Бекон жареный либо мелко нарезанный с петрушкой, с яичницей.

Яйца — вареные, жареные или яйца-пашот.

Жареная рыба или рыба, сваренная на пару.

Обед — самый обильный прием пищи

Картофель, говяжий фарш, приготовленный на пару, морковь, фруктовый компот.

Ирландское рагу (густой суп, сваренный из мяса молодого барашка либо просто из баранины, вместе с костями), картофель, приготовленные фрукты и молоко.

Холодное мясо, нарезанное маленькими кусочками, с вареной, остуженной и нарезанной морковью, луком и картофелем — подать на листе зеленого листового салата.

Десерт — лучше подать после обеда, а не после ужина. Это идеальное время съесть что-нибудь сладкое.

Салат из свежих фруктов с яичным заварным кремом или сливками.

Печеное яблоко, в середину которого перед запеканием наливают светлую патоку.

Салат из свежих фруктов, какао с молоком.

Печеное яблоко, в середину которого перед запеканием наливают кленовый сироп.

Медовые соты с пчелиными личинками.

Ужин или закуска

Рубленая говядина, подогретая с мясным соком, и зеленый салат.

Картофельные или рыбные крокеты.

Яйца, приготовленные различными способами.

Рыба и картофель, обжаренные в сале и на говяжьем жире, и молоко.

Густой картофельный суп, приготовленный с молоком.

Чечевичный суп или суп с сельдереем, приготовленные с молоком и нарезанным мясом.

Сыр, подаваемый в разном виде.

Молоко.

Картофель, рубленое мясо, приготовленное на пару, морковь, вареные или запеченные фрукты, молоко.

Согласно программе питания доктора Мелланби, обед является основным приемом пищи, и сладкое употребляется после обеда, а не после ужина.

Идеи по составлению меню для лечения кариеса

Здесь вы найдете список вкусных и питательных идей для составления своего меню. Эти идеи можно использовать для приготовления завтрака, обеда или ужина. Это отнюдь не законченное меню, а только советы, которыми вы можете воспользоваться. В идеале вы будете готовить продукты различного происхождения, в том числе и морские. Однако я думаю, что не у всех людей есть доступ ко всем видам продуктов, или они предпочитают какой-то определенный вид продуктов.

Примеры морских блюд

Суши: суп мисо, приготовленный с рыбным бульоном, морскими водорослями и китайской капустой пак-чой.

Рулетки суши, сделанные с сырым тунцом, морковью, огурцом, авокадо или суши с копченым лососем и сливочным сыром.

Рыба, приготовленная как для блюда севиче, с чашкой супа мисо, сделанного на основе рыбного бульона.

Салат из сырого тунца по названию сашими или поукей, подаваемый с супом мисо, который был сделан на рыбном бульоне, с зеленью и/или морскими водорослями.

Густой суп с омаром или моллюсками.

Рыбные крокеты с картофелем, которые обмакивают в яйцо и жарят на животном жире. Подавать с миской рыбного бульона.

Рыбные палочки — белая рыба, порезанная на длинные полоски, панировочные сухари домашнего приготовления — из дрожжевого хлеба, 2 сырых яйца, взбитых с морской солью и перцем, и топленое сливочное масло для жарки. Обмакните рыбу в яичную смесь, затем в панировочные сухари, и обжарьте на сливочном масле. Подавайте с соусом тартар и миской ухи.

Суп из рыбьих голов.

Рыбный суп чиоппино. Содержит рыбный бульон, рыбу, кальмаров, мидий и устриц.

Примеры мясных блюд

Мясной рулет, который на 25% состоит из субпродуктов, отваренных в говяжьем бульоне.

Говяжьи фрикадельки в томатном соусе, приготовленном на говяжьем бульоне. В соус также добавляются овощи, и все блюдо посыпается тертым сыром. Блюдо можно подать с тыквой.

Суп-пюре из мускатной тыквы, приготовленный с говяжьим бульоном и сливками свежего кокоса (можно заменить на консервированные кокосовые сливки).

Печень с карамелизированным луком или обжаренным костным мозгом на дрожжевом хлебе.

Мясо по-татарски из сырого говяжьего фарша, смешанного с итальян-

скими специями и горчицей (на 0,5 кг фарша я использую две чайных ложки специй и одну чайную ложку горчицы, две чайные ложки мелко нарезанного красного репчатого лука и соль по вкусу). Блюдо можно подать с квашеной капустой и сырой печенью, нарезанной на небольшие кусочки.

Шашлык. Креветки, кусочки курицы, баранины, печени, сердца, почек, различные овощи (сладкий перец, цуккини, грибы), перемешанные с маслом, морской солью, перцем, нанизанные на шампуры и затем обжаренные. Можно подать с говяжьим бульоном и кукурузой.

Гамбургер с измельченным почечным жиром и чипсами из батата, жареными в свином жире или топленом сливочном масле.

Примеры гарниров/закусок/других блюд
Овощной суп.

Яичный коктейль для укрепления зубов.

Маринованная свекла.

Квашеная капуста/кимчи/соленые огурцы.

Омлет с грибами и сыром.

Пои: квашеный сладкий картофель или корень таро.

Сладкий заварной крем из (сыра) творога с фруктами (1 стакан свежего творога из сырого молока, смешанного с двумя сырыми яйцами и одной чайной ложкой сырого меда).

Яйца всмятку с солью.

Сыр с яблоками или грушами.

Лепешки доса, залитые йогуртом и оставленные на ночь.

Сыр с жареными орехами.

Стакан сырого молока.

Сушеные морские водоросли, например сушеная морская пальма.

Вареный говяжий язык с мелко нарезанным луком или хреном.

Мясной рулет, посыпанный мукой (ореховой пудрой или панировочными сухарями из дрожжевого хлеба) и обжаренный в топленом сливочном масле или свином или говяжьим жире.

Обжаренный картофель-батат: печеный батат нарезать на толстые ломтики и затем обжарить на сковородке на топленом сливочном масле или свином жире.

«Кексы» с тыквой: испечь тыкву, удалить кожицу и семечки, размять и добавить чуть-чуть кленового сиропа. Разложить полученную массу в бумажные стаканчики для кексов, полить кокосовыми сливками или свежими взбитыми сливками из сырого молока без сахара.

Быстро обжаренная листовая капуста (также можно использовать капусту пок-чой) — листья капусты нарезать и обжарить со сливочным маслом, имбирем, чесноком и соевым соусом.

Курица с печенью. Жареная печень с топленым сливочным маслом или свиным жиром, грибами и луком. Можно подать с куриным супом (сваренным с куриными лапками и головами).

Фаршированные яйца. Сварить яйца вкрутую, очистить и разрезать вдоль. Вытащить желток, размять его с домашним майонезом, свежим нарезанным луком-резанцем, морской солью, свежемолотым черным перцем, горчичным порошком на кончике ножа. Наполнить яйца полученной массой.

Ароматная яичница. В нее входит нарезанный лук, нарезанный помидор — обжарить на топленом сливочном масле с капелькой красного молотого перца и капелькой куркумы.

Яйца Бенедикт на дрожжевом ржаном хлебе — просто два жареных яйца на разрезанном пополам бублике из дрожжевого ржаного теста с соусом голландез (рафинированное сливочное масло с двумя сыры-

ми желтками, капелькой кайенского перца и сок лимона — взбить до пышной консистенции). Соусом поливают яйца.

Следующие меню — это полет творческой фантазии. Именно такие сочетания продуктов или именно такие блюда нежелательно употреблять один и тот же день. Не заставляйте себя есть что-либо. Наоборот, подбирайте продукты и ешьте их в таком количестве, которое дает вам чувство удовольствия и удовлетворения.

Примерное меню из морепродуктов

День 1

Завтрак: яичница с рыбной икрой, картофель-батат, жареный на топленом сливочном масле, стакан молока. *Ферментированный жир печени ската или трески в сочетании со сливочным маслом.*

Обед: копченый лосось с отваренной листовой капустой. Также можно подать печень с луком.

Полдник: Персики с йогуртом из сырого молока.

Ужин: суп мисо на рыбном бульоне. Рулетики суши с тунцом (может быть сырым или приготовленным), авокадо, морковь и огурцами с приправой васаби и маринованным имбирем. *Ферментированный жир печени ската или трески в сочетании со сливочным маслом.*

День 2

Завтрак: яичница с натертым сыром и пюре из отварного картофеля-батата. Стакан сырого молока. *Ферментированный жир печени ската или трески в сочетании со сливочным маслом.*

Полдник: ежевика с творогом.

Обед: уха, сваренная из рыбьих голов.

Ужин: овощной суп с зеленой фасолью и цуккини. В качестве гарнира можно использовать картофель и рис. Курица, рыба и колбаса. *Ферментированный жир печени ската или трески в сочетании со сливочным маслом.*

Примерное меню с мясными продуктами

День 1

Завтрак: суп-пюре из мускатной тыквы, сделанный на говяжьем бульоне с добавлением свежих кокосовых сливок. Ферментированный жир печени ската или трески в сочетании со сливочным маслом.

Обед: гамбургер с карамелизованным луком и грибами. Ферментированный кетчуп, маринованные огурцы, квашеная капуста и горчица, завернутые в лист зеленого листового салата. Сырая печень или печень с луком. Гамбургер, в который был добавлен почечный жир или который был обжарен на говяжьем жире, если такой имеется.

Полдник: фрукты с заварным кремом из сырого молока, сделанного из одной чашки творога, 2 яйца, взбитых с одной чайной ложкой сырого меда.

Ужин: Фрикадельки, приготовленные с домашним томатным соусом, сделанным из томатной пасты и говяжьего бульона. Они прекрасно сочетаются с различными сортами тыквы. Посыпать большим количеством сыра. Подать с печенью с луком. **Ферментированный жир печени ската или трески в сочетании со сливочным маслом.**

День 2

Завтрак: яйца вареные всмятку или яичница с козьим сыром и экологически чистым молодым шпинатом (необходимо подавать с печенью, почками или субпродуктами).

Обед: мясо по-татарски из сырой говядины, смешанной с мелко нарезанным красным репчатым луком, итальянскими специями, морской солью и горчицей. Подавать с квашеной капустой и сырой печенью, порезанной на небольшие кусочки.

Полдник: домашнее ванильное мороженое из сырого молока, слегка подслащенное кленовым сиропом или/и бананом. Мы используем примерно одну-две столовые ложки кленового сиропа на литр мороженого, либо одну-две чайные ложки кленового сиропа с размятым бананом и ванилином, добавленными в молоко со сливками.

Ужин: шашлык, миска бульона и кукуруза в початке. Отбить куски говядины или курицы и замариновать на ночь в соусе терияки. Ферментированный жир печени ската или трески в сочетании со сливочным маслом.

Рецепты для здоровья ваших зубов

Рецепт костного бульона

Напомню, что костные бульоны очень эффективны в улучшении вашего здоровья и в процессе реминерализации зубов. Их следует включать в рацион питания ежедневно.

- Кости — куриные, рыбы, ракообразных, говяжьи, бараньи.

Для приготовления бульона подходят любые кости. Но в идеале для куриного бульона используйте куриные лапки и головы. Для говяжьего бульона и бульона из баранины хороши голяшки. Для рыбного лучше всего подходит голова и хребет.

- Налейте столько воды, чтобы полностью залить кости.
- Добавьте две столовые ложки уксуса (любого) на каждый литр воды.
- В бульон можно добавить овощи, например морковь и лук.

Приготовить бульон совсем несложно. Сложите кости в кастрюлю, добавьте воду и уксус так, чтобы жидкость покрывала кости примерно на 5 сантиметров, и дайте постоять 30–60 минут. Доведите до кипения, а затем убавьте огонь до медленного кипения. Ложкой снимите пену с поверхности бульона. В идеале бульон следует варить на медленном огне 24–48 часов. Но и шести часов может быть достаточно. Процедите бульон, чтобы удалить все кости. Мясо на костях или костный мозг внутри костей тоже можно есть.

Суп доктора Билера

Это оригинальный рецепт лечебного супа доктора Генри Билера, который способствует укреплению гормональных желез и сбалансированности питания, богатого животными продуктами.

ОСТАНОВИТЕ КАРИЕС ПРИ ПОМОЩИ НОВЫХ РЕЦЕПТОВ И ПЛАНОВ ПИТАНИЯ

*500 граммов зеленой стручковой фасоли, кончики обрезать.
1 килограмм цуккини, нарезать.
Пучок кудрявой петрушки.
Столько воды, чтобы она полностью залила овощи.*

Добавьте овощи в быстро кипящую воду и варите 10–15 минут или до тех пор, пока вилкой легко не проткнется кожица цуккини. Измельчите овощи до состояния пюре, используя жидкость, в которой они варились (это важно, поскольку в ней содержатся витамины и минералы) и доведите суп до желаемой консистенции.

Данный рецепт обладает лечебными свойствами и полезен для тех, кто болен. Вы можете варьировать различные овощи, чтобы суп соответствовал вашему вкусу и предпочтениям.

Беременным и кормящим женщинам следует ограничить потребление петрушки, так как она может привести к прекращению лактации.

Яичный коктейль для укрепления зубов

Тем, кто плохо усваивает питательные вещества из пищи, помогут справиться с этой проблемой экологически чистые либо высококачественные сырые яйца. Я питался сырыми яйцами, когда у меня были проблемы с пищеварением. Их сочетание с сырым молоком обеспечивает максимальный уровень всасывания питательных веществ из сырого молока. Эта смесь восстанавливает слизистую оболочку кишечника и помогает избавиться от так называемого синдрома протекающего кишечника, при котором кишечник находится в состоянии повышенной проницаемости.

Попробуйте следующую смесь:

1 стакан сырого молока, кефира или йогурта

1–2 сырых яйца.

Дополнительные ингредиенты включают:

60 мл сырых сливок.

½ чайной ложки сырого меда

или органического кленового сиропа.

На кончике ножа мускатный орех и корица для аромата.

1–2 капли экстракта ванили.

Кэроб или шоколадный порошок.

Для лучшего усвоения все ингредиенты должны быть комнатной температуры.

Примечание: Если вы беременны и едите сырые яйца, тогда после пяти дней употребления сырых яиц делайте двухдневный перерыв¹.

Предупреждение: В первое время вы можете почувствовать себя хуже после употребления яиц, если вы не едите их регулярно. Сырые яйца могут вызвать интенсивные симптомы детоксификации, возникающие при очищении организма. Например, в одном случае после сырых фермерских яиц мой организм стал выводить и детоксицировать остатки Валиума (лекарство, которое я принимал от боли за 15 лет до того). Я знал, что это был именно Валиум, поскольку испытывал те же самые ощущения тошноты и диссоциации, и мне было очень плохо в течение одного дня, пока мой организм выбрасывал остатки лекарства в мой желудок. После этого я ел те же самые яйца и в сыром виде и в вареном без какого-либо отвращения или проблем со здоровьем.

Яичные белки: некоторые люди считают, что следует употреблять только яичные белки. Другие думают, что всегда или почти всегда надо есть только желтки и ограничивать потребление белков из-за риска возникновения дефицита биотина. Вполне приемлемо употреблять только желтки. Я лично предпочитаю есть яйца целиком.

Пряное мясо по-татарски от зубных инфекций

Этот рецепт приготовления блюда из сырого мяса успешно использовался для лечения зубных инфекций.

½ кг сырого фарша из натурального мяса бизона, говядины или баранины.

120 граммов желтого сливочного масла.

1 ч. л. молотого кайенского перца или свежего острого перца чили.

1 ст. л. сырого ненагретого меда.

Положите масло, перец и мед в стеклянную банку или миску и опустите эту посуду в кастрюлю с горячей водой, но не кипящей. Подойдет и двойная кастрюля-пароварка, поставленная на медленный огонь. Не нагревайте продукты выше 34 градусов по Цельсию, чтобы в них сохранялись ферменты. Когда смесь масла, меда и перца станет однородной, добавьте фарш и перемешайте. Это полезное сырое блюдо.

Если вы решите сделать это блюдо из приготовленного мяса, то результат будет не столь эффективным.

Кайенский перец используется во многих натуральных лекарственных препаратах и может способствовать лечению зубных инфекций.

Суп из рыбьих голов

Суп из рыбьих голов во многих частях света является деликатесом. В основе этого блюда лежат варенные рыбьи головы и специи. Этот суп будет более насыщенным, если его приготовить на рыбном бульоне, но также можно использовать просто воду. Я выбрал рецепт, в котором целые головы вынимают после приготовления, но гораздо лучше, когда в супе плавают рыбьи головы.

¼–1 кг рыбьих голов. Перед приготовлением удалите жабры и хорошенько промойте головы под проточной водой. Положите с кастрюлю и залейте водой так, чтобы головы были немного видны.

Варите на медленном огне с 1–2 чайными ложками тонко нарезанного имбиря 15–30 минут.

Процедите бульон.

Снимите все мясо и мягкие ткани с костей. Все, что мягкое, съедобно. Положите мясо обратно в бульон.

Существует множество вариаций данного супа. Вы можете поджарить некоторые или все из следующих овощей в кунжутном масле, рыбном соусе или вине — лук, чеснок, лук-порей, побеги бамбука и сладкий красный перец. Вы также можете добавить в суп капусту или другие овощи, пока он варится. В качестве альтернативы можно сделать суп-пюре со сливками и картофелем, подобный густой похлебке из рыбьих голов.

Аюрведический зеленый напиток

Приверженцы многих древних традиционных систем, включая аюрведу, полагают, что большинство овощей должны употребляться не в сыром, а в приготовленном виде. Этот рецепт предлагает все богатство зеленых овощей со специями и кальцием в виде питательного коктейля либо супа.

¼ ч. л. натуральной соли;
¼ ч. л. куркумы;
1 ч. л. пряной смеси гарам-масала;
1 ст. л. топленого сливочного масла гхи;
250 мл воды;
½ кг свежих овощей;
120 граммов сыра панир, свежего или приготовленного (сырная масса).

- Приготовьте панир.
- Добавьте куркуму, соль, воду, масло и варите эту массу 15 минут.
- Добавьте зеленые овощи и гарам-масалу и накройте стеклянной крышкой. Когда увидите, что овощи приобрели насыщенный яркий зеленый цвет, выключайте огонь. Смешайте овощи с паниром в блендере и подайте с лаймом.

Панир

4 стакана цельного свежего молока
3–4 чайных ложки натуральной кислоты – свежего сока лайма,
лимонного сока или уксуса

- Нагрейте молоко, почти доведя его до кипения, постоянно помешивая. Выключите.
- Помешивая, добавляйте кислоту по одной чайной ложке. Когда вы добавите нужное количество, молоко сразу начнет сворачиваться.
- Процедите жидкость через марлю или чистое полотенце, чтобы отделить творог от сыворотки.
- Подвесьте творог в марле либо другой ткани над кастрюлей или миской на один час, чтобы стекла оставшаяся в нем жидкость. Получившийся творог и есть панир. Вы можете положить его в холодильник и спрессовать в небольшие творожные батончики. Вы можете использовать сыворотку в качестве напитка, смешав ее с соком лимона или апельсина, или использовать для приготовления супов.

Сырой панир

Если вы хотите использовать сырой молочный продукт с этим коктейлем, тогда вы можете сквасить молоко, оставив его при комнатной температуре в стеклянной банке на несколько дней, до тех пор, пока сы-

воротка не отделится от творожной части. Процедите массу через ткань. Густой творожной массой можно заменить панир, однако она не будет твердой.

Рыбный салат «Поукей»

½ кг свежего тунца либо тунца для сашими, нарезать на мелкие кусочки.

2–3 пера зеленого лука, накрошить.

½ стакана соевого соуса.

2 ст. л. кунжутного масла.

1 ст. л. натертого сырого имбиря.

Небольшое количество уксуса, соль и перец по вкусу.

Дополнительные вариации: 2 ст. л. оливкового масла, мелко нарезанный перец чили, обжаренные семена кунжута, маленькие кусочки сельдерея, авокадо или огурца.

В большую миску положите мясо тунца, соевый соус, зеленый лук, кунжутное масло, имбирь, соль и слегка перемешайте. Накройте и поставьте в холодильник на два часа или более перед тем, как подавать, чтобы позволить всем вкусам и ароматам перемешаться. Блюдо можно подать, выложив мясо на листья зеленого салата.

Рекомендации по приготовлению пицци

Я не советую пользоваться микроволновой печью для приготовления пицци. Микроволновые печи — единственный аппарат для приготовления еды, который требует применения защитных механизмов. Конечно, у обычных духовок есть защита от жара, но их, тем не менее, можно открывать, когда они работают, и с вами не произойдет ничего страшного. Исследования показывают, что пицца, приготовленная в микроволновой печи, несет более серьезный риск, чем пицца, приготовленная традиционными методами². Также будьте осторожны с алюминиевой посудой. Дома мы пользуемся чугунной посудой и посудой из высококачественной нержавеющей стали. Для сохранения вкуса продуктов при приготовлении подойдет также глиняная и медная посуда, покрытая оловом. Медные кастрюли стоят дорого, и если оловянное покрытие оцарапано и медь соприкасается с продуктами, то она может вызвать отравление.

Приготовление зерновых культур так, чтобы они не приводили к кариесу или болезням

Наличие в зерновых и бобовых лектинов, фитиновой кислоты и других веществ, препятствующих всасыванию питательных веществ, означает, что их надо готовить самым тщательным образом, чтобы они не приводили к образованию кариеса. Касаясь методов обработки зерновых должен оговориться, что нельзя сказать с полной уверенностью, что они не станут причиной развития кариеса. Изучив в четвертой главе эти методы, используемые в традиционных культурах, вы можете заметить, что отчасти правильное приготовление круп состоит в употреблении определенных сортов зерновых культур, помолу непосредственно перед использованием, выдерживании, просеивании и сушке на солнце. Насколько зерновые продукты безопасны для употребления, также зависит от состояния вашего здоровья и способности переваривать зерновые.

Сколько усилий вам потребуется, чтобы приготовить цельные крупы так, чтобы они стали полезны для употребления, зависит от того, как часто вы их едите. Чем больше зерновых и бобовых вы едите, тем более тщательно их следует готовить.

Существует верхний предел того, сколько фитиновой кислоты мы можем потреблять без причинения вреда нашим зубам и костям, независимо от того, сколько в нашем питании витаминов А и D. Чтобы зерновые стали полезны, мы должны удалить из них как можно большее количество фитиновой кислоты и лектинов.

Содержание фитазы в зерновых

Фитаза — это фермент, необходимый для превращения фитиновой кислоты в фосфор посредством процесса ферментации. Для того чтобы заквасить или ферментировать крупы для удаления из них фитиновой кислоты, требуется значительное количество фитазы. Зерновые культуры перечислены согласно концентрации в них фитазы. Рожь, пшеница, гречка и ячмень содержат достаточно большое ее количество, амаранта и киноа — умеренное. Очень мало фитазы содержится в золотистой фасоли, чечевице, пшене, горохе, рисе, кукурузе, сорго и овсе — в них недостаточно фитазы, чтобы обезвредить фитиновую кислоту замачиванием или брожением без использования закваски. После трех дней проращивания в лабораторных условиях количество фитазы увеличивается в золотистой фасоли, чечевице, пшене и кукурузе³.

Удаление фитиновой кислоты: выводы

Чтобы удалить фитиновую кислоту, вам нужны тепло, влага, фермент фитаза и отсутствие слишком большого количества кальция. Добавление кальция в количестве, эквивалентном тому, что содержится в двух столовых ложках йогурта (40 мг кальция) к $\frac{3}{4}$ стакана муки сокращает количество выводимой фитиновой кислоты на 50%⁴.

Не сосредоточиваясь на конкретных цифрах, важно понять, что все цельные зерновые, орехи, семечки и бобы содержат значительное количество фитиновой кислоты. Нет таких широкодоступных цельных зерновых культур, в которых было бы мало фитиновой кислоты. Поэтому я не могу порекомендовать никаких упрощенных методов для приготовления цельных круп.

Действенная закваска

Вам потребуется собственный рецепт закваски в зависимости от ваших возможностей. Я считаю, что самая лучшая закваска получается при проращивании ржи в течение 2–3 дней и затем высушивании. Перемелите высушенную рожь непосредственно перед использованием. Отсейте 25% муки, удалив при этом большую часть тяжелых частиц. Тщательно замесите тесто и дайте ему бродить, по крайней мере, 16 часов при температуре 24 градуса по Цельсию или выше.

Приготовление овса

Я не хочу рекомендовать употребление овса, поскольку не знаю наверняка все требования для обеспечения безопасности его потребления. Если вы хотите есть овес, то мы вам расскажем, как удалить из него фитиновую кислоту. Начните с сырого овса. Проращивание зерен в течение 5 дней при 11 градусах по Цельсию и инкубация (брожение) в течение 17 часов при 49 градусах выводит 98% фитатов. Или прорастите овес, измельчите, а затем дайте ему перебродить в течение двух дней. Замачивание, проращивание и брожение овса с закваской удалит фитиновую кислоту. Проблема состоит в том, что купленный в магазине овес подвергался термообработке и его невозможно прорастить.

Приготовление киноа и удаление фитиновой кислоты

Если варить киноа в течение 25 минут при 100 градусах по Цельсию, то 15–20% фитиновой кислоты будет удалено.

Если замочить киноа на 12–14 часов при 20 градусах, а затем сварить, то будет удалено 60–77% фитиновой кислоты.

Если ферментировать киноа в сыворотке 16–18 часов при 30 градусах, а затем сварить, то количество фитиновой кислоты сократится на 82–88%.

Если киноа замочить на 12–14 часов, прорастить в течение 30 часов, подвергнуть кисло-молочному брожению в течение 16–18 часов, а затем варить при 100 градусах в течение 25 минут, то будет удалено 97–98% фитиновой кислоты.

Приготовление бурого риса без фитиновой кислоты

Если вы более или менее регулярно едите бурый рис, то я рекомендую удалять из него фитиновую кислоту следующим способом. Поскольку в буром рисе мало фермента фитазы, используется закваска для увеличения количества данного фермента и расщепления фитиновой кислоты. Бурый рис следует варить до полной готовности. Еще лучше использовать не цельный бурый рис, а частично шлифованный рис, у которого была удалена часть отрубей. Компания Alter Eco Fair Trade продает частично полированный красный рис. Подобный рис можно найти и в этнических продуктовых магазинах.

1. Замочите бурый рис в чистой воде на 16–24 часа при комнатной температуре. Воду менять не надо. Сохраните 10% этой воды (ее следует хранить долгое время в холодильнике). Вылейте оставшуюся жидкость. Залейте рис свежей водой и сварите. Это приведет к расщеплению 30–50% фитиновой кислоты.
2. В следующий раз повторите то же самое, но добавьте к чистой воде для замачивания те 10% жидкости, которые сохранились с предыдущего замачивания. Это позволит удалить еще больше фитиновой кислоты.
3. Повторите этот процесс опять, используя сохраненные 10% жидкости для замачивания. Постепенно процесс будет становиться все эффективнее, пока в течение 24 часов не будет расщепляться 96 или более процентов фитиновой кислоты. Чтобы достигнуть 96%, требуется около четырех циклов описанной процедуры приготовления бурого риса⁵.

Примечание: Вы можете приготовить богатую фитазой закваску, используя небольшие порции бурого риса в случае, если вы не хотите употреблять рис с более высоким содержанием фитатов.

ОСТАНОВИТЕ КАРИЕС ПРИ ПОМОЩИ НОВЫХ РЕЦЕПТОВ И ПЛАНОВ ПИТАНИЯ

В древней ведической диете для приготовления риса всегда использовали куркуму, кардамон, корицу, гвоздику и другие ароматные специи, которые производят синергетический эффект против веществ в рисе, препятствующих всасыванию питательных веществ, а также в целом улучшают пищеварение.

Примечания

1. Vonderplantiz, A. We Want To Live: Los Angeles: Carnelian Bay Castle Press;2005: 292. More than five consecutive days of raw eggs may cause thinning of uterine mucus, so a two day break is advised.
2. Radiation Ovens, The Proven Dangers Of Microwaves, Available At: <http://www.ecclesia.org/forum/uploads/bondservant/microwaveP.pdf>
3. I. Egli, L. Davidsson, M.A. Juillerat, D. Barclay, R.F. Hurrell. "The Influence of Soaking and Germination on the Phytase Activity and Phytic Acid Content of Grains and Seeds Potentially Useful for Complementary Feeding." Sensory and nutritive qualities of food 67.9 (2002): 3484–3488. Print.
4. Am-J. Clin-Nutr. Baltimore, MD. : American Society for Clinical Nutrition. Jan 1991. V. 53 (1) p. 112–119. Calcium: effect of different amounts on nonheme- and heme-iron absorption in humans.
5. Guyenet, S. "A New Way to Soak Brown Rice." Whole Health Source. N.p., 4 Apr. 2009. Web. 11 Sept. 2010. <<http://wholehealthsource.blogspot.com/2009/04/new-way-to-soak-brown-rice.html>>.

Глава 7

Здоровые десны — здоровые зубы

Здоровые десны значительно увеличивают шансы иметь здоровые зубы. Здоровые десны также улучшат ваше общее самочувствие и сопротивляемость различным заболеваниям. Болезни десен имеют прямое отношение к повышенному риску развития заболеваний сердца и инсульта¹. Многие люди даже не осознают, что у них появились проблемы с деснами. Симптомами заболевания десен являются: рецессия*, набухание или кровоточивость, шатающиеся зубы, увеличение размера зубной лунки в десне, отмирающая ткань десны и выпадение зубов. Заболевание периодонта, пиоррея и гингивит — вот некоторые из названий различных видов и стадий заболевания десен. Около 75% населения США подвержены заболеваниям десен. Как и в случае с разрушением зубов, болезни десен проявляются более серьезно с возрастом². Это происходит не потому, что больные десны — это часть процесса старения, а потому, что они являются симптомом физического расстройств и вырождения, которые несет с собой современный образ жизни.

Врач-стоматолог В. Д. Миллер, создатель общепринятой теории этиологии кариеса, полагал, что одним из наиважнейших компонентов устойчивости организма к разрушению зубов является «защита шейки зуба здоровыми деснами». Даже если у вас нет никаких признаков больных десен, советы, предлагаемые в этой главе, помогут вам улучшить состояние десен, а значит, и зубов, и организма в целом.

Я хочу поделиться с вами самыми действенными способами восстановления десен. Не могу гарантировать, что эти методы подойдут и вам. Не все советы могут быть подходящими и правильными для людей с серьезным заболеванием десен и сопутствующим выпадением зубов.

Больные десны — это удел современного человека. Вестон Прайс писал:

* Рецессия десны — изменение уровня поверхности десны относительно поверхности зуба, которое ведет к обнажению корня зуба. (Прим. редактора).

У многих примитивных народов зубы не только остаются здоровыми до самой старости; у них также здоровые ткани, которые поддерживают зубы. Это происходит, несмотря на то что у них не было зубных врачей, которые счищали бы отложения зубного камня, как и не было способов делать это самостоятельно³.

Во многих древних черепах, найденных по всей планете, большинство зубов до сих пор крепко сидят в своих лунках. Поэтому выпадение зубов, связанное с заболеваниями десен, было или редким или просто несуществующим явлением среди наших предков.

Зубной налет и болезни десен

Зубной налет образуется, когда в организме нарушается биохимический баланс. Тот налет, который я имею в виду, является нездоровым отложением остатков пищи, которые прилипают к зубам. Образованию налета особенно способствуют приготовленные животные белки, которые не переварились полностью.

Причиной отложения зубного камня является высокий уровень кальция в крови⁴; он зависит от того, какие виды пищевых источников кальция вы потребляете, а также от способности вашего организма усваивать кальций. Зубной камень появляется, когда количество кальция в крови превышает количество фосфора⁵. Образование зубного камня усиливается, когда в вашем питании много кальция, который организм не может усвоить. Неусваиваемый кальций приводит к образованию свободного кальция в крови.

Это означает, что сам по себе зубной налет не является причиной заболеваний десен. Скорее, налет образуется, когда нарушено внутреннее биохимическое равновесие. Это нарушение происходит в результате неправильного питания, потребления излишнего сахара, неправильно приготовленных цельных зерновых продуктов, а также из-за стресса и токсинов, которые привносит в нашу жизнь окружающая среда.

Больные, кровоточивые, воспаленные десны и жирорастворимые витамины

Выделение гноя является признаком запущенной стадии заболевания десен, при которой связки и кости, которые поддерживают зубы, воспалились, и в них развилась инфекция. Отчасти это результат процесса, при котором в десны не поступают важные питательные вещества, поскольку их не хватает в питании. Когда в нашем организме нарушается биохимический баланс из-за того, что мы употребляем слишком много сладких и промышленно переработанных продуктов или, наоборот, в питании дефицит минералов, или если в организме накопились токсичные вещества, то это может привести к заболеваниям десен. Доктор Прайс объяснял:

Многое из того, что мы называли пиореей, при которой происходит постепенная потеря костной ткани вокруг зуба, тем самым позволяя им расшатываться, является одной из самых распространенных стадий процесса заимствования (перераспределения). Ослабление защитных механизмов в этой ткани приводит к стремительному развитию воспаления (инфекции), и мы рассматриваем этот процесс именно с точки зрения инфекции. Часть этого локального процесса является отложение на зубах так называемого зубного налета или камня. Эти отложения содержат токсичные вещества, которые очень раздражают прилегающую мягкую ткань, приводя, таким образом, к развитию воспалительной реакции. В свете новейших знаний, пиорея — это, главным образом, проблема питания⁶.

Согласно доктору Пейджу, дефицит кальция или избышек фосфора в крови является более специфической причиной заболевания десен.

Пиорея, воспаленное состояние десен, обычно случается, когда нарушаются функции желез, что приводит к повышению уровня фосфора. Если снизить количество фосфора до уровня, при котором он находится в правильном соотношении с кальцием, то воспаление можно предотвратить.

Когда уровень фосфора в крови слишком высок по отношению к уровню кальция, в крови будет циркулировать свободный фосфор, что может вызвать отложение зубного камня и раздражение десен. Когда уровень фосфора понижается и достигает состояния баланса по отношению к кальцию, то раздражение (гингивит) обычно проходит⁷. Жирорастворимый витамин D снижает уровень фосфора и повышает уровень кальция в крови. Дефицит витамина D является причиной проблем с твердыми тканями под деснами, в частности с альвеолярной костью, которая образует зубную лунку⁸.

Интересно отметить, что в своих экспериментах с собаками доктор Мелланби обнаружил, что жирорастворимый витамин А контролирует процесс роста и поддержания тканей десны. Если молодых собак кормят едой, в которой отсутствует достаточное количество витамина А, их десны могут распухнуть и чрезмерно разрастись. Когда ткань десны распухает, можно обнаружить микроорганизмы⁹. Витамин А стимулирует определенные факторы роста, и это является возможным объяснением действия витамином А на десны.

Ключевой стратегией в вашем подходе к лечению заболевания десен должно быть использование и жирорастворимого витамина А для мягких тканей и жирорастворимого витамина D для более твердых тканей и кости. Если вы склоняетесь к идее, что витамин А более важен, я рекомендую вам есть печень.

Заболевания десен также связаны с гиперактивностью передней доли гипофиза. Одной из функций передней доли гипофиза является выработка гормонов роста; сбалансированную работу этой железы обеспечивают тестостерон или эстроген. Поэтому недостаток гормона роста очень тесно связан с заболеваниями десен. Уровень тестостерона или эстрогена можно повысить при помощи умеренной физической нагрузки, поддержанием веса в рамках идеальных параметров, различными травами и исключением алкоголя.

Заболевания десен, витамин С и цинг

Морские свинки, которых держали на диете с недостаточным количеством витамина С, в результате чего у них развивалась цинга, в конце концов показывали признаки заболевания десен. Их зубы удлинялись благодаря рецессии десен, которые становились красными и рыхлыми. В то же время отчеты об успешном излечении заболеваний десен связаны с добавлением в питание витамина С, например в форме ягод каму-каму. Среди

других продуктов с высокой концентрацией витамина С можно выделить ягоду амалаки, бразильскую вишню асеролу и шиповник. Принимайте до двух чайных ложек перемолотых ягод с высоким содержанием витамина С ежедневно. Синтетический витамин С в форме аскорбиновой кислоты может быть эффективен в лечении заболеваний десен, но не вполне ясно, насколько. Две чайные ложки ягод, богатых витамином С, содержат около 225 мг этого витамина. Для поддержания здоровья десен должно быть достаточно и более низкой дозы.

Также возможно, что вам подойдет более низкая доза натурального витамина С, если в вашем питании не слишком много цельных зерновых продуктов.

В случае с младенческой цингой первым методом лечения являлись сырое молоко и сырое мясо. Оба продукта содержат легко усваиваемые формы фосфора. Эти продукты также помогут справиться с большими деснами. Вам не обязательно употреблять сырое мясо. Можно просто отварить мясо в костном бульоне.

Постукивание — удивительный массаж для лечения десен естественным путем

Забудьте о дорогом хирургическом методе лечения больных десен. Ныне покойный врач-стоматолог Джозеф Филлипс обнаружил крайне действенный способ лечения болезней десен. Ему также принадлежат несколько удивительных высказываний о причинах возникновения заболеваний десен. Вместо того чтобы видеть причину заболеваний десен в отложении зубного камня, доктор Филлипс был убежден, что все как раз наоборот — зубной камень является причиной развития заболеваний десен¹⁰. Более того, он считал, что «на самом деле чистка зубов щеткой и зубной нитью приводит к возникновению болезни пародонта». Со временем доктор Филлипс пришел к мнению, что чем больше люди чистят зубы щеткой или зубной нитью, тем чаще развиваются заболевания десен. Это происходит потому, что привычное движение при чистке зубов щеткой перемещает зубной налет к пришеечной части десен, где он и остается разлагаться. Область пришеечной десны, также называемая десневой бороздой, всегда остается наиболее грязной после того, как вы закончили чистить зубы¹¹. Раздражающие вещества, находящиеся в постоянном контакте с тканями десны, обычно приводят к рецессии десен и со временем к воспалению.

Если эту область не подвергнуть специальной очищающей процедуре или полосканию, тогда чистка при помощи зубной щетки будет способствовать развитию заболеваний десен.

Массаж-постукивание в домашних условиях

Эта техника настолько эффективна, что результаты в большинстве случаев можно увидеть уже через три недели. Часть данной техники состоит в очищении поверхности всех мягких тканей в ротовой полости при помощи специальной щетки для десен. Полностью эту технику трудно объяснить словами без использования видеозаписи, поэтому я создал бесплатный интернет-ресурс с коротким фильмом о том, как применять ее дома. Если вы хотите научиться очищать десны у себя дома, пожалуйста, посетите страничку www.curetoothdecay.com/blotting.

Морская соль для ваших десен

Зубной врач Роберт Нара, какое-то время занимавшийся лечением заболеваний десен в армии, обнаружил, что избежать длительных хирургических процедур можно, если пациенты следуют совету чистить зубы и полоскать рот раствором морской соли: проблемы с деснами уменьшались, и даже исчезали. Со временем эти наблюдения стали основой книги «Как достичь самодостаточности в уходе за зубами». Главная мысль этой книги состоит в том, что хорошая гигиена полости рта, включая пользу полоскания и морской соли, предохранит от проблем с зубами и деснами или значительно их сократит.

Применение такого прибора для ирригации полости рта, как Waterpik®, очень действенно в лечении заболеваний десен. Этот прибор под давлением выбрасывает тонкую струю воды из специальной насадки, и эта струя очищает зубы на стыке с десной. Зубной нитью туда не добраться. Ирригаторы можно приобрести в большинстве аптек.

Самым эффективным способом лечения десен является полоскание рта теплым раствором морской соли при помощи ирригатора. Морская

* Суть метода состоит в том, что нужно постукивать краем щетины зубной щетки под углом 45° по границе зубов и десен. При этом ни в коем случае нельзя делать чистящих движений (т.е. нельзя двигать щеткой вверх-вниз или влево-вправо). (Прим. редактора).

соль идеально подходит для этой процедуры, как и любая соль хорошего качества. Не используйте столовую соль промышленного производства. Использование теплого водного раствора морской соли и ирригатора является одним из наилучших способов защитить себя от заболеваний десен. Я слышал, что использование морской соли в ирригаторе может сократить срок службы этого прибора. Возможно, в этом есть доля правды, но преимущества подобной процедуры явно перевешивают финансовые издержки. В качестве альтернативы можно попробовать разбавить в воде ирригатора одну или две чайных ложки яблочного уксуса, и это тоже должно помочь поддерживать десны в здоровом состоянии. Травяные настойки для лечения заболеваний десен также можно использовать в ирригаторе для полости рта и вводить их глубоко в воспаленные ткани десны.

Нет плохому запаху изо рта

Плохой запах зачастую связан с разлагающейся пищей, которая попала под десны. Ирригация ротовой полости теплым раствором морской соли или очищение десен (массаж-постукивание) поможет избавиться или отчасти нейтрализовать плохой запах, так как и та и другая процедура удаляют из-под десен гниющие частички пищи.

Применяйте ирригатор для ротовой полости согласно прилагаемым к нему инструкциям. Наконечник прибора направляется к основанию зуба, и затем струей воды ведут по контуру зуба. Если при этом возникает боль или десны начинают кровоточить, то давление надо уменьшить. По мере того, как десны будут выздоравливать и укрепляться, болезненные ощущения и кровоточивость быстро исчезнут.

Результаты такого лечения очевидны. Многие люди пишут о том, что их десны выздоровели в срок от нескольких недель до нескольких месяцев. Даже если на это уйдет какое-то время, вы будете очень довольны полученными результатами.

Лекарственные травы от заболеваний десен

Люди пишут, что лекарственные травы творят чудеса в деле лечения больных десен. Использование трав может также помочь укрепить ваши зубы

и связки, которые удерживают зубы в лунках. Следующие лекарственные травы отлично подходят для лечения зубов:

Порошок коры белого дуба предотвращает необходимость хирургического вмешательства и лечит кровоточивые и воспаленные десны.

Порошок смолы мирры лечит инфекции десен.

Формула для восстановления зубов и десен доктора Ричарда Шульце (можно использовать в ирригаторе для полости рта).

Порошок из лекарственных трав для зубов и десен доктора Кристофера (рецепт в главе 8).

Есть множество других трав, которые могут помочь в лечении зубов и десен, но здесь не упоминаются. Могут быть полезны и такие альтернативные способы лечения, как массаж триггерных зон и акупрессура.

Сосание масла

Сосание масла — это простой, но древний способ очищения ротовой полости, при котором растительное масло используется подобно специальной жидкости для полоскания рта. Потребуется одна столовая ложка экологически чистого растительного масла. Это может быть кокосовое, кунжутное или оливковое масло. Полощите маслом рот как можно дольше. В идеале, эту процедуру следует проводить 10–20 минут, но это может быть нелегко. Выплюньте масло, когда закончили сосание, и хорошо прополощите рот водой. Масло вытягивает токсины из тканей десен и помогает удалить глубоко застрявшие остатки пищи. Этот замечательный способ лечения заболеваний десен и удаления неприятного запаха изо рта также улучшает общее здоровье полости рта.

Ртуть и десны

Распространенным симптомом отравления ртутью являются кровоточивость десен и шатающиеся зубы¹².

Программа лечения больных десен

Поскольку цинга и дефицит витамина С могут быть легко вызваны питанием с большим содержанием цельных зерновых продуктов, я советую быть очень осторожными с использованием отрубей и зародышей в вашем ра-

ционе питания, когда вы пытаетесь справиться с больными деснами. Исключение цельных круп, содержащих токсичные вещества и описанных в предыдущих главах, поможет вам бороться с заболеваниями десен. Если вы уже включили в ваше питание дополнительные продукты, упомянутые здесь, то вам не надо принимать их дважды. Когда ваши десны выздоровеют, вы можете выбрать те элементы этой программы, которые нравятся вам больше всего.

1–2 чайных ложки витамина С из продуктов с особо высокой концентрацией этого витамина, например ягод каму-каму, бразильской вишни ацерола, амалаки или шиповника. Две чайные ложки ягоды каму-каму содержат около 225 миллиграммов натурального витамина С.

$\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ чайной ложки ферментированного жира печени трески Blue Ice™ 2–3 раза в день для подростков и взрослых; общее количество составит $\frac{1}{2}$ – $1\frac{1}{2}$ чайной ложки в день. (Этот продукт можно приобрести на сайте codliveroilshop.com). Это восстановит запас жирорастворимых витаминов А и D в питании, что необходимо для здоровья десен.

Сырое молоко и/или сырое мясо (мясо в составе супов — тоже подходящий вариант).

Избегайте цельных круп, если они не были перемолоты непосредственно перед употреблением, не подвергнуты брожению и надлежащим образом просеяны, чтобы удалить отруби и зародыши.

Проводите постукивание для очищения десен и/или используйте ирригатор для полости рта с теплой водой и морской солью не меньше двух раз в день.

Практикуйте сосание масла, по крайней мере, один раз в день.

Выберите одно лекарственное растение или вспомогательный способ лечения для поддержания здоровья десен.

Проверьте, не может ли у вас быть отравления ртутью из амальгамных пломб и решите, не следует ли их заменить (отравление ртутью обсуждается в главе 8).

Употребляйте железосодержащие продукты, а также продукты, которые способствуют всасыванию железа, например, говядину, баранину, печень, устриц или зеленые листовые овощи.

Избегайте жидкостей для полоскания рта, которые содержат антибактериальные вещества. Мы не хотим убивать полезные бактерии.

Не пользуйтесь зубной нитью — она может раздражать десны.

Примечания

1. Stroke. 2004;35:496.
2. “Oral Health for Older Americans — Fact Sheets and FAQs — Publications — Oral Health.” Centers for Disease Control and Prevention. N.p., n.d. Web. 16 Sept. 2010. <http://www.cdc.gov/oralhealth/publications/factsheets/adult_older.htm>
3. Price, W. A. Nutrition and Physical Degeneration 6th Edition. La Mesa: Price-Pottenger Nutrition Foundation; 2004:Chapter 19.
4. Page, M. Abrams, L. Your Body is Your Best Doctor. New Canaan: Keats Publishing Inc.;1972:197.
5. Там же, стр. 197.
6. Price, W. A. Nutrition and Physical Degeneration 6th Edition. La Mesa: Price-Pottenger Nutrition Foundation; 2004:337-38.
7. Там же, стр. 197.
8. Mellanby, Ma. “Periodontal Disease in Dogs (Experimental Gingivitis and “Pyorrhoea”)” Proceedings of the Royal Society of Medicine April 28, 1930 42-48
9. Mellanby, E. Nutrition and Disease – the Interaction of Clinical and Experimental Work. London: Oliver and Boyd, 1934. Print.
10. “Client feedback.” Resources for Life. N.p., n.d. Web. 28 Sept. 2010. <<http://www.resourcesforlife.net/article.asp?article=93>>
11. Phillips , Dr. J.E. . “Dr Phillips Blotting Technique Blotting Brushes” Seventh Wave Supplements—Additive Web. 28 Sept. 2010. <<http://www.seventhwavesupplements.com/pc/viewPrd.asp?idcategory=107&idproduct=73>>
12. Breiner, Mark A. Whole-Body Dentistry: Discover The Missing Piece To Better Health. 1 ed. Fairfield: Quantum Health Press, 1999. Print.

Глава 8

Стоматология — во что она нам обходится

Боль и страдания, вызванные стоматологическими вмешательствами, настолько сильны, что и представить себе невозможно. Стоматология опирается на ложное предположение, будто причиной кариеса являются бактерии. Такие методы лечения как сверление и пломбирование наносят огромный вред зубам. Материалы, применяемые стоматологами, невероятно токсичны и связаны с серьезными и широко распространенными заболеваниями, которые причиняют людям немалую боль. Конвенциональная стоматология поместила в рот сотен миллионов людей крайне ядовитую ртуть. Сами врачи-стоматологи подвергаются воздействию ртути, и то страдание, которое причиняет им практика стоматологии, отчасти объясняет, почему среди представителей именно этой профессии так высока частота самоубийств. Проведены десятки миллионов ненужных процедур по лечению корневых каналов зубов. Современные зубные врачи высверлили здоровые участки миллионов зубов благодаря своей провальной методике лечения под названием «расширение для предотвращения». Это вызвало необратимое повреждение миллионов зубных нервов при помощи бормашин, скорость которых слишком высока. Система лечения, мотивированная прибылью, привела к десяткам миллионов бесполезных зубоврачебных процедур. Современная стоматология отравила десятки миллионов детей, поощряя наружное и внутреннее использование фтора, польза которого не доказана. В некоторых случаях стоматология привела к смерти невинных детей благодаря побочным эффектам хирургических вмешательств, употреблению фтора и смертоносному действию болезнетворных металлов, внедренных в их рот. Если бы в этом массовом зубоврачебном убийстве можно было увидеть хоть какую-то пользу, то тогда, наверное, можно было бы найти этому оправдание. Однако никакой пользы нет. После шестидесяти лет у любого среднестатистического человека более половины зубов поражены кариесом, а спустя еще десять лет потеряны более восьми зубов, не считая зубов мудрости.

В результате этой войны с бактериями многие из нас живут с постоянной травмой в виде ртути-содержащих пломб. Я сам являюсь жертвой такой практики. В подростковом возрасте мне были поставлены семь амальгамных пломб. Ни один из этих семи зубов даже не причинял мне боли до того, как с ними разделалась стоматологическая бормашина. Во время осмотра в моих зубах без какой-либо нужды были высверлены дыры, потому что на рентгеновских снимках были обнаружены какие-то малюсенькие пятнышки. Каждый из этих зубов теперь навсегда необратимо поврежден кариесом из-за подобных высверливаний. В следующей главе я расскажу о том эле, которое причиняет людям ортодонтия.

В свете всей этой информации меня вовсе не удивляет, что многие не могут решиться пойти к зубному врачу или просто боятся. **Можно ли не бояться стоматолога?**

В этой главе вы узнаете, как не пропасть в трясине плохой стоматологии. Вы узнаете об опасностях современной стоматологии и как их избежать; как найти хороших зубных врачей, которые готовы вам исправить токсичные и разрушительные последствия прошлых зубоврачебных процедур; как наладить эффективные взаимоотношения с зубным врачом, чтобы он лечил вас, когда это необходимо. Я помогу вам понять и определить, что именно происходит с зубом и причиняет боль для того, чтобы вы могли предпринять определенные шаги и разрешить эту проблему с помощью питания, хирургического вмешательства либо того и другого.

Токсичная стоматология

Современные зубные врачи высверливают в ваших зубах дырки в обмен на деньги, а затем заполняют их ядовитым веществом (амальгамными пломбами), чтобы предохранить ваши зубы от разрушительного действия бактерий.

Современная стоматологии настолько пагубна, что многие сознательные стоматологи делают все возможное, чтобы люди об этом узнали. Большинство стоматологов, которые стали использовать холистический подход в своей работе, не были таковыми изначально. Обычно некий болезненный опыт приводил к пересмотру взглядов, например симптомы отравления ртутью у них самих или ужасные последствия плохой стоматологической помощи своим пациентам либо им самим. В результате многие врачи-стоматологи, которые видят проблемы современной стоматологии, испытывают крайние угрызения совести за годы работы с токсичными

материалами. Некоторые из них, чувствуя ответственность за ошибочные методы лечения в современной стоматологии, стремятся проинформировать общественность о заболеваниях, вызываемых зубоврачеванием. Кто-то даже написал книги, чтобы рассказать людям о той страшной опасности, которая может скрываться во рту. Они являются ценным дополнением к тому, о чем пишем мы, особенно если вы хотите узнать подробнее о проблемах со стоматологическими материалами и стоматологией вообще. Вот несколько названий: «Стоматология с точки зрения целого организма», написанная врачом-стоматологом Марком Брейнером (1999 г.), «Неинформированное согласие» Хэла Хаггинса (1999 г.), «Ключ к абсолютному здоровью» Эллен Браун и врача-стоматолога Ричарда Хэнсена (1998 г.), «Проблема в вашей голове: связь между амальгамными пломбами и болезнью» доктора Хэла Хаггинса (1993 г.), «У вас отравление зубными пломбами?», автором которой является врач-стоматолог Гай Фэсиана (1986 г.), «Зубные инфекции» Вестона Прайса*.

Болезни и ртуть

Первый зарегистрированный случай лимфомы Ходжкина был выявлен в 1832 году, вскоре после того, как стали использоваться амальгамные пломбы. В 1973 году доктор Олимпико Пинто представил идею токсичности ртути доктору Хэлу Хаггинсу. Когда доктор Пинто работал над получением степени магистра в университете Джорджтауна, темой его диссертации была токсичность ртути. Его работа не была издана, потому что Национальный институт стоматологических исследований, входящий в систему Национальных институтов здоровья, узнал об этом проекте и заморозил его¹. В конечном счете в 1976 году доктор Хаггинс сам опубликовал материалы проекта в «Журнале международной академии профилактической медицины» (*Journal of the International Academy of Preventative Medicine*).

* Книги на русском языке не издавались. Приводим здесь их названия на языке оригинала:

Mark Breiner *Whole Body Dentistry*, 1999;

Hal Huggins *Uniformed Consent*, 1999;

Ellen Brown, Richard Hansen *The Key to Ultimate Health*, 1998;

Hal Huggins *It's All In Your Head: the link between mercury amalgams and illness*, 1993;

Guy Fasciana *Are Your Dental Fillings Poisoning You?* 1986;

Weston Price *Dental Infections*.

(Прим. редактора)

Тот факт, что пломбы, содержащие ртуть, очень токсичны, бесспорен. Согласно Агентству токсических веществ и регистрации заболеваний США, ртуть значится третьей в списке самых токсичных металлов на планете. Мышьяк и свинец незначительно ее опережают, и даже хлороформ, цианид и плутоний менее токсичны для людей, чем ртуть². Содержащие ртуть пломбы также обманчиво называют амальгамными или серебряными, чтобы замаскировать тот факт, что основным ингредиентом этих пломб является ртуть. Ртуть составляет около 50% такой пломбы. Представьте, что если бы вам поставили пломбы с плутонием или цианидом, они, вероятно, были бы менее опасны, чем содержащие ртуть, т.к. это зависит от скорости выделения яда из пломб.

Отчет Агентства токсических веществ и регистрации заболеваний ограничивает безопасный для человека уровень испарений ртути до 0,28 микрограммов. Различные исследования показывают, что среднее количество испарений ртути из амальгамных пломб составляет 4–19 микрограммов, другими словами, в 10–50 раз превышает безопасный уровень³. Исследования пломб, простоявших десять лет, показывают, что к концу этого срока большая часть ртути выделилась и испарилась. Она поступила непосредственно в организм человека, имеющего подобные пломбы. К сожалению, испарение ртути не делает их менее опасными для организма, поскольку ртуть постоянно выделяется с той же скоростью в течение многих лет. По условиям мирового соглашения, заключенного в результате недавнего судебного разбирательства, Администрация по контролю за продуктами питания и лекарствами теперь обязана признать, что серебряные пломбы, содержащие ртуть, «могут оказывать нейротоксическое воздействие на нервную систему растущих детей, в том числе в период их внутриутробного развития»⁴.

Ртуть очень ядовита. Известно, что сама ртуть и материалы, используемые для изготовления металлических зубных пломб, являются причиной врожденных пороков, синдрома хронической усталости, расстройства пищеварения, лейкемии, гормональных нарушений, фибромиалгии, паралича лицевого нерва, аллергий и рассеянного склероза. Во многих странах, включая Швецию, Германию и Японию, использование пломб, содержащих ртуть, запрещено.

Несмотря на эту информацию и множество других источников, которые говорят о чрезвычайном вреде ртути для организма, этический кодекс Американской стоматологической ассоциации включает особый пункт, запрещающий врачам-стоматологам извещать своих пациентов о необходимости извлечения этих пломб из-за токсичности ртути.

Кодекс поведения Американской стоматологической ассоциации. Пункт 5. А. 1. Амальгамные пломбы и другие пломбировочные материалы. «Извлечение амальгамных пломб... якобы с целью удаления токсичных веществ из организма, в том случае, если данная процедура проводится лишь по рекомендации или предложению врача-стоматолога, является некорректным и неэтичным»⁵.

Стоматологи, пойманные на нарушении кодекса поведения Американской стоматологической ассоциации, могут лишиться своей лицензии. Зубным врачам позволено удалять содержащие ртуть пломбы по вашей просьбе, или по просьбе вашего лечащего врача-терапевта или при ее повреждении. Но они не имеют права сказать, что советуют удалить неповрежденные амальгамные пломбы из-за токсичности ртути. А как же свобода слова, данная любому человеку согласно Конституции, в том числе и стоматологу, или древняя клятва врачей «прежде всего не навредить»?

Что же делать с амальгамными пломбами?

Нет никаких сомнений, что содержащие ртуть пломбы очень токсичны. Тем не менее, многие люди способны противостоять этой токсичности в течение какого-то времени. Наибольшее воздействие на организм ртуть оказывает, когда пломбы ставят и когда их удаляют. В организме здоровых людей присутствует значительное количество глутатиона и других веществ, которые естественным образом обезвреживают амальгамные пломбы. С возрастом и при ослабленном здоровье сопротивляемость организма снижается, и в конце концов воздействие ртути, содержащейся в пломбах, может привести к болезням. Если вы думаете, что ваши проблемы со здоровьем связаны с пломбами, посоветуйтесь со стоматологом, не применяющим амальгаму, холистическим врачом-терапевтом или врачом-натуропатом, который может сделать специальный анализ, показывающий, аккумулирует ли ваш организм ртуть.

Замена амальгамных пломб должна производиться с предельной осторожностью и тщательностью. Если ваш стоматолог в точности не следует рабочей инструкции, включая использование таких средств защиты, как резиновая прокладка, вакуумный прибор для удаления испарений ртути и маска, то вы можете быть подвержены воздействию микроскопических частиц ртути и ее высоко токсичным парам. По крайней мере шесть человек обратились ко мне с жалобой о непрекращающейся зубной боли после того, как у них были удалены амальгамные пломбы и поставлены другие.

Бормашина подошла слишком близко к нерву и вызвала в нем излишнее раздражение. Сверление нескольких зубов с целью удаления содержащих ртуть пломб у людей с повышенной чувствительностью может объяснить негативный результат, испытанный ими. Некоторые люди с неправильным прикусом уже имеют сверхчувствительную нервную систему. Эта чувствительность усиливается в сочетании со сверлением зубов для удаления содержащих ртуть пломб из нескольких зубов и может привести к перевозбуждению нервной системы.

Другая проблема, которую мне довелось наблюдать у людей, которые удалили амальгамные пломбы, состоит в том, что они не ощущают никакой разницы в своем состоянии здоровья. Для большинства людей удаление содержащих ртуть пломб должно привести к заметному росту уровня энергии или чувству расслабления в организме. Возможной причиной того, что люди не замечают никаких улучшений от замены амальгамных пломб, является то, что удаление было сделано неправильно, и материал новых композитных пломб также может быть токсичным. Еще один важный аспект в процессе удаления ртути — это порядок, в котором вынимаются содержащие ртуть пломбы. Каждая из них имеет определенный электрический заряд. Когда пять металлов, содержащихся в амальгаме, вступают в контакт со слюной, создается эффект батарейки и между пломбами начинает циркулировать электрический ток. Образующийся электрический заряд намного сильнее того, который требуется для нормального функционирования нервной системы, и это может привести к сбоям в работе мозга и сердца⁶. Заряд каждой пломбы определяет порядок, в котором они должны быть удалены. Наилучшие результаты после удаления содержащих ртуть пломб наблюдаются, когда сопутствующее удалению изменение электрического тока позволяет восстановить нормальную работу нервной системы⁷.

Действительно, амальгамные пломбы очень ядовиты и должны быть удалены самым тщательным образом. Однако не каждому человеку подойдет сразу заменить амальгаму на что-то другое. Если вы свяжетесь и проконсультируетесь с одним из высококвалифицированных стоматологов из списка, предлагаемого в этой главе, то это поможет вам обеспечить правильное по качеству и времени удаление содержащих ртуть пломб. Перед проведением этой процедуры вам следует принимать достаточное количество сливочного масла богатого Активатором X и жира печени трески. Но не употребляйте излишнее количество витамина С, поскольку витамин С снижает эффективность новокаина. Частью холистической программы по удалению ртути является введение витамина С внутривенно, так как в этом случае он действует иначе.

Пломбы из амальгамы приводят к установке коронок и лечению зубных каналов

Амальгамные пломбы, содержащие ртуть, приводят к необходимости лечения корневых каналов зубов и к необходимости ставить коронки. В качестве пломбировочного материала амальгамные пломбы укрепляют зубы. Метод лечения, известный как «расширение для предотвращения», позволяет высверливать здоровые части зуба для установки клиновидной амальгамной пломбы. Тысячи случаев подтверждают, что именно зубам с пломбами, содержащими ртуть, в конечном счете потребуются коронки или лечение зубных каналов⁸. Когда 30% ткани зуба высверливается, чтобы установить амальгамную пломбу, зуб может потерять до 80% своей прочности. Зуб не восстанавливает былую крепость, даже когда в нем уже стоит пломба. В процессе жевания зубы подвергаются огромному давлению. При наличии амальгамных пломб давление может распределяться неправильно, приводя к образованию трещин или медленному разрушению зубной ткани в местах прилегания пломбы. Подобная потеря структурной целостности в сочетании с плохим питанием, которое не позволяет зубу восстановиться от причиненного ему стресса, в конце концов приводит к тому, что зуб разрушается. И это не говоря о самой ртути, которая, выделяясь из пломбы, отравляет клетки внутри зуба, ответственные за рост зубной ткани. Со временем зуб с амальгамой может стать слабее, и, в конце концов, в целях его сохранения потребуется серьезное лечение корневого канала и установка коронки.

Другие опасности токсичной стоматологии

Батарейка во рту

Ваш организм и нервная система функционируют при помощи очень слабого электрического тока. Металлические пломбы могут производить электрический ток, который в разы сильнее естественного тока в организме. Учитывая, что зубы связаны с самым большим чувствительным нервом, а именно лицевым, подобный излишек электричества может причинить организму вред. Сочетание различных металлов во рту в значительной степени усугубляет проблемы с электрическим током. Например, если помимо содержащих ртуть пломб во рту имеется также золото и серебро или коронки, укрепленные нержавеющей сталью. Раз-

народные металлы во рту провоцируют неврологические проблемы, в том числе мигрени.

Композитные пломбы также являются помехой естественному течению электрического тока в зубах. Они, однако, не усиливают ток, а полностью его подавляют, поскольку изготовлены из пластика, а пластик электричество не проводит.

Золотые пломбы и коронки

В чистом виде золото — достаточно мягкий металл. По этой причине оно является плохим материалом для лечения зубов. Сплав золота с другими металлами делает этот материал прочнее. Несмотря на то, что золото не вызывает у большинства людей отрицательной реакции со стороны иммунной системы, другие металлы в золотых пломбах, в частности палладий, могут стать серьезным испытанием для иммунной системы⁹. Зубное золото обладает сродством к ртути, выделяющейся из «серебряных» амальгамных пломб. Золото притягивает и накапливает ртуть из других пломб, а затем при воздействии тепла от горячих напитков токсичная ртуть высвобождается из золотых коронок¹⁰.

Установка коронок требует значительного стачивания зубов. Это необходимо из-за слабых связывающих свойств стоматологического цемента. Стоматологи, использующие новые технологии крепления, могут обойтись без установки коронок или стачивать зуб под коронку гораздо меньше¹¹.

Никель и нержавеющей сталь

В состав нержавеющей стали входит никель. Никель присутствует в скобах, мостах, съемных протезах и коронках. Никель — очень токсичный для организма металл. Он содержится в металлических коронках и в детских коронках-колпачках, и создает отрицательный электрический ток во рту¹². Это очень вредно для нервной системы, а также может привести к артритам и некоторым видам рака, в частности к раку легких и раку груди¹³. Никель используется, чтобы вызвать рак у лабораторных животных¹⁴.

Фарфор в стоматологии

Фарфор содержит алюминий в виде оксида алюминия. Алюминий токсичен для человека. Общепринятое мнение в стоматологии о безопасности алюминия в фарфоре очень схоже с тем, что говорят о ртути в амальгамных пломбах. Считается, что алюминий остается связанным с другими элементами в фарфоре и не высвобождается из него, однако это не совсем так¹⁵. Фарфоровые коронки зачастую укрепляются при помощи дешевой нержавеющей стали, а в ней присутствует никель¹⁶.

Более безопасные пломбировочные материалы

В холистической стоматологии существует по крайней мере три подхода к выбору безопасного пломбировочного материала для зубов. Я не могу определить, какой из них лучше. Предлагаю вам сделать выбор после того, как вы изучите эти варианты. Качество работы стоматолога настолько же важно или даже важнее, чем качество пломбировочного материала. С моей точки зрения, прежде чем выбрать пломбировочный материал, необходимо найти стоматолога, с которым вы ощущаете себя комфортно, которому вы доверяете и который придерживается принципов биологической совместимости в выборе материалов. Принцип биосовместимой стоматологии заключается в том, что врач не использует непроверенный материал в надежде, что все обойдется. Биосовместимая стоматология нацелена на то, чтобы проанализировать и подтвердить, что пломбировочные материалы не окажут отрицательного воздействия на ваше здоровье. Достаточно сложным, но точным методом проверки пломбировочного материала является исследование небольшого количества этого материала остеопатом или специалистом по краниосакральной терапии — они могут проверить, как пломбировочный материал влияет на ваш краниальный/сакральный ритм (череп и крестца). Среди других методов определения индивидуальной безопасности пломбировочного материала можно отметить проверку электродермальной активности, анализ крови и кинезиологический мышечный тест. Холистически настроенные врачи-стоматологи обычно придерживаются одной из следующих систем взглядов и предлагают соответствующий метод лечения, либо они предлагают пациенту несколько методов лечения и вместе с ним решают, какой выбрать.

Врач-стоматолог Хэл Хаггинс. Доктор Хаггинс разработал детальную программу по удалению содержащих ртуть пломб и их замене на биосовместимые пломбы. Этот метод основан на биохимическом анализе крови, в котором вашу кровь сверяют с базой данных пломбировочных материалов, чтобы определить совместимость разных веществ с вашей иммунной системой.

Врач-стоматолог Даглас Кук. Доктор Кук изучил различные пломбировочные материалы и полагает, что наилучшим материалом для небольших пломб является Holistore компании Den-Mat, а для крупных дырок лучше всего подходят пломбы Premise Indirect (ранее этот материал назывался BelleGlass)¹⁷. Сверление на небольшой скорости предохраняет зубы от разрушения во время удаления амальгамы.

Доктор Роберт Маршалл. Электрическое тестирование показывает, что композитные материалы блокируют течение жизненно важного электрического тока в организме, в то время как металлы излишне усиливают его и к тому же токсичны. Поэтому, с точки зрения доктора Маршалла, единственным безопасным зубным материалом является низкоплавкий керамический сплав, соединенный с зубной тканью при помощи лазера. Низкоплавкая керамика и гибридные керамические полимеры проводят слабый электрический ток и функционируют подобно натуральному зубу. Подобными материалами являются Degussa Ceramic, Vitablock, Luminesse, Cercon, Procera Zirconium и Esthet-X¹⁸.

Отрицательной стороной керамических пломб является цена, которая может быть значительно выше цены других пломбирочных материалов, а также в некоторых случаях для ее установки необходимо высверлить большую полость.

Поиск хорошего врача-стоматолога

На одной из конференций я общался со стоматологом, который, казалось, действительно понимал принцип минимального вмешательства в стоматологию. Когда я спросил, могу ли я разместить информацию о нем в списке рекомендуемых врачей на моей интернет-странице, он вежливо отказался, поскольку у него и так уже слишком много пациентов. У другого популярного холистического врача в районе Лос-Анжелеса пациенты записываются за три месяца вперед. У стоматолога, занимающегося краниальной терапией, очередь составляет месяц и более.

Хорошие врачи-стоматологи не жалеют времени для своих пациентов. Они не спешат с различными процедурами и выполняют каждый этап своей работы очень тщательно. Это означает, что они не смогут обслуживать большое количество пациентов. К тому же хорошие зубные врачи получают хорошие отзывы, потому что они вернули людям хорошее самочувствие. Поскольку хороших зубных врачей мало, их клиентура быстро растет. Если они имеют частную практику, то обычно у них в приемной не бывает очередей, они не спешат, переходя от одного пациента к другому, как это случается у обычных врачей. Хорошие стоматологи заботятся о здоровье своих пациентов, даже если они этого не говорят. Это можно просто почувствовать, покидая кабинет хорошего стоматолога в прекрасном самочувствии.

Помимо хороших зубных врачей, есть отличные стоматологи, даже если они все еще совершают ошибки. Они тоже люди, и в рамках своей профессии они выполняют некоторые процедуры великолепно, но не все. Например, один врач прекрасно справляется с зубными каналами, другой делает отличные мосты, а у третьего хорошо получается помогать людям сохранять зубы или лечить их с минимальным высверливанием.

Примечание о списке рекомендуемых стоматологов. Включение того или иного стоматолога в эти списки не означает, что они лечат зубы, совершенно не применяя токсичные вещества. Это также не означает, что все они лучше других лечат зубы, используют только те методы, с которыми вы согласны или которые будут полезны всем, или применяют наилучшие биосовместимые материалы. Не все хорошие зубные врачи находятся в этих списках и не каждый из них может помочь именно вам. Однако при помощи этих списков вы скорее сможете найти отличного врача-стоматолога. На некоторых сайтах вам будет необходимо найти ссылки на списки рекомендуемых врачей.

www.holisticdental.org — Ассоциация холистической стоматологии

www.toxicteeth.org — Потребители за выбор в стоматологии

www.naturaldentistry.org — Институт стоматологии и питания

www.iabdm.org — Международная академия биологической стоматологии

www.hugginsappliedhealing.com — Организация стоматологов, работающих по системе Хэла Хаггинса

www.dams.cc — Организация по решению проблем с содержащей ртуть амальгамой

www.toothconservingdentistry.com — Организация биомиметической стоматологии

Поиск врача-стоматолога, сведущего в питании

Не раз ко мне обращались люди с просьбой порекомендовать им стоматологов, которые разбираются в принципах питания и понимают, чему я учу в этой книге. Есть врачи, которые поддерживают принципы качествен-

ного питания или правила здорового образа жизни, соответствующие тому, о чем мы пишем в данной книге, но они не учат своих пациентов этим принципам и правилам и не применяют их на практике. Если и есть такие врачи, то они это не рекламируют. Некоторые стоматологи, которые учились у доктора Хаггинса, используют результаты анализов крови для подбора рациона питания, который подходит вам генетически — метод, созданный на основе работы врача-стоматолога Мелвина Пейджа. Лучшего способа найти зубного врача, который работает согласно принципам питания, изложенным в этой книге, пожалуй, нет. В большинстве случаев хорошим решением является обращение по вопросам питания к другому специалисту по вопросам здорового образа жизни, в то время как врач-стоматолог будет следить за здоровьем ваших зубов.

Минимально инвазивная стоматология

Стоматологи, применяющие минимально инвазивные технологии, при лечении зубов удаляют только самую необходимую часть зубной ткани. Врачи, применяющие в своей практике традиционные технологии, высверливают значительно больше зубной ткани, чем это необходимо. Минимально инвазивные методы также могут включать в себя использование лазера и других прогрессивных способов лечения, которые ограничивают или предотвращают высверливание зубной ткани. Если сверлить зуб все же необходимо, хорошие стоматологи высверливают небольшую полость (это хорошо делать лазером) и закрывают ее крошечной композитной пломбой. В таком случае цельность зуба сохранена. Благодаря высокой точности лазерного луча, стоматология с применением лазера становится менее агрессивной. Сверление лазером и шлифовка воздухом также могут быть осуществлены без обезболивания и без травмирования зуба вибрацией.

Неинвазивная стоматология

Если у вас маленькая дырочка, неинвазивный врач-стоматолог посоветует вам принимать жир печени трески, обладающий способностью вылечивать кариес. «Принимайте две чайные ложки жира в день и приходите еще раз на следующей неделе».

Большинство кариозных полостей может быть реминерализовано исключительно с помощью питания.

Советуйтесь с разными врачами

Пять лет назад у меня заболели зубы. Я записался к стоматологу на прием, во время которого были сделаны рентгеновские снимки моих зубов. Я очень переживал по поводу рентгена, потому что ощущал его вредное воздействие. Врач сказал, что у меня четыре полости, которые необходимо запломбировать. Удивительно было то, что беспокоящий меня зуб и места с повышенной чувствительностью не выявились на рентгеновских снимках, и зубной врач не обнаружил их при осмотре. Этот врач хотел сверлить зубы, которые меня не беспокоили. Ни на снимках, ни при осмотре он не заметил, где эмаль была ослаблена и какие именно зубы болели (я также не сказал ему, где была высокая чувствительность, потому что не хотел, чтобы мне поставили еще большее количество пломб). Это случилось до того, как я стал изучать вопросы стоматологии. Для чистки зубов я пошел к другому зубному врачу в местный колледж. Получение денежной прибыли не было главным мотивом в работе этого врача, потому что ему платили за то, чтобы он обучал зубных гигиенистов, а не ставил пломбы. Используя снимки предыдущего врача-стоматолога (которые я принес с собой) и те же методы осмотра, он сказал, что у меня одна кариозная полость. Он также сказал, что нет нужды в пломбировании, и что следует подождать. Это поразительный пример того, как деньги и стремление к получению финансовой выгоды от использования хирургических методов лечения заставляют зубных врачей увидеть кариес там, где его просто нет. Создается впечатление, что из-за денег врачи-стоматологи забывают, что не каждая полость в зубах нуждается в лечении, потому что она может реминерализоваться и закрыться. В конце концов мой друг, который к тому же стоматолог, основываясь все на тех же снимках, сказал, что у меня три полости, требующие пломбирования, и показал их мне на снимках. Я мог ясно видеть поврежденные эмали на одном из зубов. Но я совершенно не был убежден, что другие две полости вообще существовали.

Если у вас возникли какие-либо сомнения в диагнозе вашего стоматолога, заручитесь мнением другого врача. Даже если вы полностью доверяете своему стоматологу, но не уверены, как поступить дальше, спросите еще одного врача. Если слова стоматолога кажутся вам неубедительными, посоветуйтесь с другим врачом. Доверяйте своему внутреннему голосу, который подсказывает вам: «Может быть, мне следует заручиться мнением другого врача».

Если вам интересно знать, то на моих зубах больше нет чувствительных мест, нет признаков их разрушения, и я не лечил те, в которых пять лет назад предположительно были полости. Мои зубы крепки и здоровы. Мне

сделаны рентгеновские снимки на цифровой аппаратуре, которые были изучены двумя врачами-стоматологами, и на сегодняшний день у меня совершенно отсутствует кариес.

Как взять на себя инициативу в зубном кабинете

Нелегко быть хорошо осведомленным пациентом и в то же время полностью доверять своему зубному врачу. С одной стороны, у вас есть все причины разузнать мельчайшие детали какой-либо процедуры, рекомендуемой вашим стоматологом. А с другой стороны, если вы подвергаете сомнению каждый шаг вашего врача и мешаете ему в лечении ваших же зубов, он не сможет выполнять работу, в которой является мастером.

Зубоврачебный кабинет — это страшное место. Чтобы вам было легче взять на себя инициативу в кабинете зубного врача, я советую пригласить с собой друга или подругу. Теперь у вас будет свидетель. Заранее позвоните врачу, чтобы убедиться, что он не возражает. Поскольку это не вполне принятая практика, кроме случаев, когда родители приходят со своими детьми, то врач может колебаться по поводу вашего плана. Ваш сопровождающий может задать вопросы, которые не пришли вам в голову, или быть вашим защитником в том случае, если вы не поняли смысла стоматологической процедуры. Также неплохо попросить друга подвезти вас к врачу, а затем обратно домой на машине.

Когда вы находитесь в стоматологическом кабинете, честно говорите о своих ощущениях. Если вы боитесь или испытываете сомнение, скажите об этом. Помимо этого, постарайтесь объяснить, что для вас является абсолютно неприемлемым. Обычно все это можно сделать по телефону, изначально избежав неловкой ситуации. Вы можете спросить секретаря: «Меня интересуют биосовместимые методы лечения. Применяет ли доктор анализ сыворотки крови на совместимость, электродиагностику или мышечные тесты?» Встретившись с врачом, расскажите ему о том, чего вы хотите и чего ждете от него. Можно сказать: «Я предпочитаю минимально инвазивное лечение. Вы практикуете такие методы?» или «Пожалуйста, будьте предельно открыты со мной по поводу того, что вы думаете о состоянии моих зубов, чтобы я мог выбрать наилучший способ лечения, основываясь на вашем мнении».

Другой вариант: назначить встречу-консультацию с зубным врачом. Консультация заключается в том, что вы платите стоматологу за время, потраченное на диагностику, и за рекомендации относительно лечения, но при этом вы совершенно четко даете ему понять, что на этом приеме вы не хотели бы начинать лечение. Консультации являются хорошим способом

познакомиться с врачом и убедиться в его квалификации, основываясь на поставленном им диагнозе и рекомендациях по лечению. Консультации нескольких стоматологов будут стоить недешево. Коль скоро вы платите врачам за потраченное время, воспользуйтесь этим — задайте интересующие вас вопросы и получите новые знания в стоматологии. Не всегда бывает просто ограничиться только консультацией, особенно если у вас серьезная проблема, а вы заявляете, что всего лишь хотите услышать мнение врача-стоматолога. В соответствии со своими юридическими и моральными обязательствами врач может лечить вас.

Кариес и рентген

Один из моих читателей был безмерно счастлив, когда ему удалось вылечить больные десны. Затем он отправился на осмотр к обычному стоматологу и был в шоке, когда врач сказал, что одному зубу требуется лечение канала. «Как же это может быть?» — размышлял пациент, поскольку зуб его совсем не беспокоил. Врач обнаружил новый кариес, используя устаревшую рентгеновскую технику, на снимках которой могут выявиться тени или нечеткие контуры; они и показали большое темное пятно под одной из пломб, и согласно заявлению врача, этого пятна не было видно на снимке, сделанном полгода назад. Я посоветовал этому читателю обратиться за помощью к авторитетному холистическому врачу-стоматологу. Холистический врач использовал современное цифровое оборудование, в результате было получено более четкое изображение. Новый снимок показал, что кариеса нет. Оказалось, что традиционный врач ошибочно принял тень от пломбы на снимке за большую кариозную полость. Обычный стоматолог был явно очень рад сообщить о кариесе, потому что лечение зубного канала принесло бы ему хорошие деньги. Вполне возможно, что врач правильно «прочитал» снимок, но мысль о хорошем заработке затуманила его сознание и заставила увидеть кариес там, где его нет. Вывод, к которому приводит меня эта история и подобные ей случаи, следующий: каждый год проводятся, вероятно, десятки тысяч, если не миллионы, абсолютно бесполезных зубоврачебных процедур. Они бесполезны не только потому, что ряд проблем можно было решить при помощи правильного питания, но и потому, что у пациента просто не было необходимости в лечении.

В случае неправильно поставленного диагноза, когда врач уже сверлит ваш зуб, он вряд ли скажет: «Ой, тут кариеса и в помине нет; извините, что высверлил такую большую полость в зубе». Вместо этого он продолжит сверлить, пломбировать и притворяться, что все идет по плану.

Читая эту книгу, вы получили неординарные знания о стоматологии, которыми, я надеюсь, вы поделитесь с вашим окружением: родственниками, друзьями, сослуживцами и троюродными братьями и сестрами. От вас они узнают, как обойтись без ненужных стоматологических процедур. Распространять полученные в нашей книге знания вы можете, купив несколько ее экземпляров и раздав людям. Иногда, и то лишь при вашем желании, лечение зубов не повредит; в остальное же время вам это просто не требуется.

Хороший стоматолог должен подтверждать диагноз, используя разные методы обследования. Это означает, что нельзя полагаться лишь на рентгеновские снимки, чтобы начать сверлить. Такими методами обследования являются осмотр при помощи инструментов и без них, применение электрического или ультразвукового оборудования для определения прочности и общего состояния зуба.

Круговая порука среди стоматологов

Круговая порука у стоматологов заключается в том, что они видят плохо сделанную работу во рту пациента, но не говорят об этом вместо того, чтобы осведомить пациента о состоянии его зубов. Единственный случай, когда врач может прокомментировать ранее сделанную работу, это ее крайне плохое качество и вероятность того, что она была сделана в другой стране. Нам в отношении визитов к зубному врачу остается удовлетвориться лишь тем опытом, который мы получаем, лежа в зубном кресле, когда в голове жужжит сверло бормашины и нам говорят то больше, то меньше открыть рот. У нас нет никакого представления, поставил ли нам врач самую замечательную и чистую пломбу, или высверлил полость в абсолютно здоровом зубе, а затем просто закрыл ее пломбой. Я слышал об одном враче-стоматологе, который не так давно ушел из жизни. Над установкой одной коронки он работал пять часов. Он гарантировал, что поставленные им коронки продержатся не менее сорока лет. Качественная зубоврачебная работа — это занятие трудоемкое.

Круговая порука стоматологов позволяет самой профессии оставаться на качественно низком уровне, потому что пациентам не говорят и не показывают результаты плохой работы в сравнении с хорошей. Плохих стоматологов поймать невозможно, и они продолжают плохо работать. Содержащие ртуть пломбы — это другой пример того, как реализуется круговая порука в стоматологии. Когда врачи отказываются выступить против тирании стоматологических советов по «этике», которые скрывают истину о токсичности и вреде содержащих ртуть пломб и ядовитых металлов во рту, они позволяют системе продолжать существовать безнаказанно.

Лечение зубных каналов

Врач-стоматолог Джордж Мейниг был одним из основателей Американской ассоциации эндодонтов (специалистов по лечению зубных каналов). Когда доктор Мейниг начинал свой путь в стоматологии, врачи просто-напросто удаляли разрушающиеся зубы. Доктору Мейнигу и другим врачам пришла в голову замечательная идея сохранять зубы вместо того, чтобы удалять их, если в них развилась инфекция. В те времена эндодонты находились на периферии стоматологической науки, и им пришлось немало потрудиться, чтобы их специальность стала достаточно распространенной.

Теперь каждый год только лишь в Соединенных Штатах проводится более 30 000 000 процедур лечения зубных каналов. Это отрасль медицины с оборотом 30 миллиардов долларов. Доктор Мейниг, который в течение многих лет являлся сторонником лечения зубных каналов, изменил свою позицию после прочтения детального отчета в 1174 страницы доктора Вестона Прайса и его группы исследователей из 60 человек. Мейниг обнаружил, что

Источником растущего числа хронических дегенеративных заболеваний могут быть запломбированные каналы зубов. Наиболее частыми являются болезни сердечно-сосудистой системы. Следующими по частоте — болезни суставов, артрит и ревматизм¹⁹.

Доктор Мейниг стремился показать людям, что во многих случаях вмешательство в каналы зубов вызывало в организме развитие хронических и дегенеративных болезней. Если у вас присутствует серьезное дегенеративное заболевание, заболевание сердца, сильные головные боли, артрит и так далее, лечение зубного канала может иметь к этому прямое отношение и даже быть виновником вашего состояния. Причина, по которой лечение зубных каналов может быть токсичным, заключается в том, что в каждом зубе содержится более четырех с половиной километров микроскопических канальцев. После лечения зубного канала естественное течение дентинной жидкости, очищающее эти микроскопические канальцы, нарушается. В канальцах больного зуба могут легко появиться токсичные вещества — остатки пищи или просто отмершие и разлагающиеся клетки. Эти высокотоксичные вещества могут затем просачиваться сквозь крошечные трещины в корне зуба и попадать в кровеносную систему. Доктор Прайс обнаружил, что когда из токсинов, извлеченных из зубных каналов,

отфильтровали бактерии, то токсин становился более сильным, чем в присутствии микроорганизмов. Бактерии из зуба с запломбированными каналами вряд ли являются причиной заболеваний. Они просто питаются гниющим материалом и пытаются очистить от него большой зуб. В своей книге «Скрытая правда о лечении зубных каналов»* доктор Мейниг пришел к выводу, что вмешательство в зубные каналы может стать причиной серьезного заболевания.

Не во всех зубных каналах развивается инфекция, и не все залеченные каналы ведут к проблемам со здоровьем. Новейшие исследования по оценке успешных попыток в лечении корневых каналов спустя 5 – 10 лет показывают плачевные результаты — всего 30–40%. Во времена доктора Прайса доля пролеченных корневых каналов, после которых не наблюдались побочные эффекты, составляла 25%²⁰. Корневые каналы представляют собой ловушку, из которой нет выхода. Корневые каналы, длительное время пребывавшие в хорошем состоянии, скорее всего не окажутся сильно инфицированными до лечения. Именно такие зубы можно было бы легче всего вылечить естественным способом, не затрагивая каналы. А вот сильно поврежденные и прогнившие зубы лечить труднее всего, и именно в этих зубах в целях их спасения следует лечить корневые каналы. В таких случаях лечение корневых каналов заканчивается безуспешно. По существу, вмешательство в корневые каналы наиболее эффективно, когда зуб в нем не нуждается, и наименее результативно, когда оно действительно требуется.

Почему у людей развиваются инфекции зубов

В зубе появляется инфекция, потому что он слаб и поврежден. Инородные тела из полости рта проникают глубоко в зуб, и он воспаляется. В ответ на вторжение инородного тела зуб пытается защитить себя. Эту защитную реакцию мы называем абсцессом. Ткань вблизи инородного тела отекает, и организм посылает белые кровяные клетки, чтобы они подавили и растворили это инородное тело или чтобы они связали его, собрали в гнойник и затем вытолкнули наружу через десны. Отек является защитным механизмом организма и обычно сопровождается болью. Боль — это дополнительный защитный механизм. Боль не дает возможности жевать той частью, которая болит, таким образом снижая шанс попадания еще большего количества инородных тел в ослабленное место. Боль также препятствует жеванию больным зубом, чтобы он не подвергался давлению.

* Root Canal Cover Up, George E. Meinig. Эта книга на русском языке не издавалась. (Прим. редактора).

К чему приводит лечение корневых каналов

Процедура лечения корневых каналов заключается в полном удалении всей внутренней ткани зуба. В нем высверливается большая полость и удаляется пульпа. Затем образовавшуюся полость дезинфицируют при помощи лекарственных препаратов. Когда внутри чисто, в зуб, который уже частично мертв, помещают синтетический материал и надевают коронку. Если коронка содержит нержавеющую сталь или другой металл, могут возникнуть проблемы из-за разнородных металлов во рту. Становится ясно, почему никому не нравится процедура лечения корневых каналов. Обычно после нее не ощущаешь себя здоровым человеком.

В процессе лечения корневых каналов врач-стоматолог вручную чистит внутреннюю полость зуба, то есть выполняет ту задачу, которую организм, благодаря образовавшемуся дисбалансу, разучился выполнять самостоятельно. Здоровые люди редко страдают от инфекций, а если это происходит, то организм быстро с ними справляется. У нездоровых людей или у людей с неплохим здоровьем, но придерживающихся неправильного питания, организм не может справиться с инфекцией. Таким образом, зубному врачу приходится поддерживать их организм, чтобы инфекция прошла. К тому же инфекции редко бывают у людей с хорошим прикусом, потому что при правильном прикусе зубы в меньшей степени подвержены стрессу.

Проблема с лечением корневых каналов заключается в том, что оно не нацелено на устранение первопричины инфекции. Причиной инфекции может стать плохое питание, воспаление возникает у корня зуба и поначалу может быть невидимой. Зуб, возможно, был травмирован или поврежден в результате чрезмерного давления при жевании. Удаление внутренней ткани зуба не позволяет добраться до корня проблемы!

Следует ли удалять зуб с пролеченными корневыми каналами?

Внутри почти каждого зуба с залеченными корневыми каналами присутствует токсичное вещество. Организм очень немногих людей способен отторгнуться от такого источника инфекции, и в этом случае процедура лечения корневых каналов не окажет на них значительное воздействие. Если у вас есть серьезные или подрывающие здоровье хронические проблемы, подумайте, не следует ли проконсультироваться со специалистом, который поможет вам определить, не являются ли пролеченные корневые каналы причиной заболеваний. Зачастую инфекцию, которая возникла после лечения корневых каналов, невозможно обнаружить на рентгеновских снимках, и она может привести к разрушительному для организма результату. Опасность любого уже пролеченного корневого канала, вероятно, связана с тем, насколько серьезным было состояние зуба с самого начала. Состоя-

ние корневых каналов может быть проверено при помощи специальных тестов, в том числе на токсичность, мышечного теста и тестов, проводимых с помощью электрооборудования. Эти тесты помогут обнаружить пролеченный корневой канал, который наносит вред вашему здоровью.

Процедура лечения корневых каналов помогает избавиться от боли, однако она обычно не позволяет проникнуть вглубь кости и в самые кончики корней, где может скрываться инфекция. Эта процедура также не выявляет причину попадания инфекции в зуб. В результате инфекция может притаиться даже в пролеченных корневых каналах.

Многие врачи-стоматологи считают, если здоровье не слишком подорвано, то следует сохранять зубы с залеченными корневыми каналами²¹. В настоящее время не существует никакой естественной замены зубу. И хотя у нас есть возможности для создания подобной замены, полагаю, что эта технология будет доступна и успешно применима еще по крайней мере лет через двадцать. Удалив зуб, вы уже никогда не сможете его вернуть назад.

Ваш прикус и способность жевать обеспечиваются за счет зубов, даже если в них залечены корневые каналы. Многие люди рассказывали мне лично, как они сожалели о том, что удалили зубы с залеченными корневыми каналами, поскольку это отрицательно сказалось на пережевывании пищи или прикусе. Альтернативой удалению таких зубов может быть повторное лечение корневых каналов с использованием новейших технологий, например с применением препарата EndoCal 10. Даже учитывая возможность альтернативы, есть случаи, когда удаление зуба с заломбированным каналом необходимо, и это спасает жизнь.

Более надежные способы лечения корневых каналов

Препарат EndoCal 10, ранее известный под названием Biosalex, является формой оксида кальция. Холистически настроенные врачи-стоматологи, применяющие этот препарат, отмечают хорошие результаты у своих пациентов. Перед использованием препарата EndoCal 10 необходимо тщательно очистить корень зуба от токсинов.

В качестве альтернативы самой процедуре лечения корневых каналов стоматологи могут воспользоваться точностью лазера, чтобы «испарить» инфекцию, не повредив при этом зубной нерв²². Этот метод лечения также может спасти зубы от необходимости пролечивания пломбирования корневых каналов и установки коронок. Таким образом, вместо удаления нерва, врач способствует восстановлению зуба, и он остается на месте. Иногда при зубных инфекциях помогают гомеопатические инъекции, стимулирующие восстановительный процесс в определенной области челюсти. Это гораздо лучше, чем агрессивное вмешательство в корневые каналы.

Нуждается ли ваш зуб в лечении корневого канала?

Лечение корневого канала — это радикальная и вынужденная процедура, проводимая для спасения «умирающего» зуба, который иначе пришлось бы удалять. Она предназначена для того, чтобы вычистить из зуба опасные субстанции и снять воспаление, которое не проходит само по себе. Если у вас нет сильной боли и воспаление незначительное, то зуб, даже если в нем и есть кариес, вероятнее всего относительно здоров. Поэтому не следует его сверлить и удалять внутренние ткани до тех пор, пока не исчерпаны все возможные варианты менее радикального вмешательства.

Большинство проводимых процедур по лечению корневых каналов являются ненужными. Я не рекомендую и не поддерживаю эти способы лечения. Однако в случае, когда у вас не осталось выбора, есть необходимость посоветоваться с вашим стоматологом и специалистом по здоровому образу жизни и решить, следует ли спасать зуб лечением корневых каналов или просто удалить его. Если ваша ситуация еще не безвыходна, то лечить корневые каналы не надо. Обычно эта процедура не нужна в случае появления трещин в зубах, которые их можно залечить, или если воспаление образовалось вокруг зуба и, возможно, связано с инфекцией десны. Если этот зуб вообще никогда не лечили, и он не был серьезно поврежден, тогда высока вероятность того, что лечение корневых каналов вам не требуется. Если зуб воспален, с этим можно справиться при помощи правильного питания и лекарственных трав. Холистические врачи-стоматологи также владеют такими средствами «укрощения» инфекции, как гомеопатические инъекции и обработка лазером для стимуляции восстановительных процессов. Если вам сказали о необходимости лечения корневых каналов, но вы не ощущаете боли, отека или воспаления, то, скорее всего, эта процедура вам не нужна.

В заключение дам совет: если вы раздумываете, соглашаться вам на лечение корневых каналов или нет, спросите себя: «Действительно ли мне требуется такое лечение?» и «Будет ли это способствовать улучшению моего здоровья?»

Как вылечить воспаление или абсцесс зуба и избежать лечения корневых каналов (эти рекомендации не предназначены для детей)

Нередко воспаленные и инфицированные зубы можно вылечить естественным образом. Тем не менее, во многих случаях натуральные способы не работают и необходима помощь врача-стоматолога, чтобы защитить зуб и дать ему восстановиться. В особенности это относится к зубам с корон-

ками, сильно поврежденным зубам или же зубам с большими ртутьсодержащими пломбами, которые очень трудно вылечить только при помощи питания. Это происходит из-за того, что зуб разрушался постепенно на протяжении многих лет из-за давления при жевании, скрежетания зубами во сне и неправильного питания. После многих лет неправильного обращения зуб в конце концов делается больным. Совсем нелегкая задача — вернуть в хорошее состояние запущенный зуб только при помощи питания, поскольку на восстановление структуры такого поврежденного зуба могут уйти месяцы.

Чем большему количеству рекомендаций из приведенного ниже списка в сочетании с ранее представленными рекомендациям по питанию вы последуете, тем больше у вас шансов на излечение от зубной инфекции.

Рекомендации по лечению зубной инфекции (абсцесса)

1. Питайтесь согласно рецептам для лечения инфекций зубов (глава 6).
2. Ежедневно принимайте две чайные ложки жира печени трески либо смеси жира печени трески и сливочного масла Blue Ice™ Royal Blend.
3. Для уменьшения давления прикуса используйте специальную ночную шину.
4. Для сокращения избыточной нагрузки на зубы прибегайте к дополнительным способам лечения, среди которых можно отметить краниальную остеопатию, мануальную терапию для работы с челюстями, акупунктуру, иглотерапию, технику миофасциального релиза.
5. Избегайте любых зерновых продуктов.
6. Вообще не употребляйте фрукты или сладости.
7. Используйте растительные средства для местного применения (почитайте раздел «Избавление от зубной боли» в этой главе).
8. Употребляйте натто (особым образом заквашенные соевые бобы) или фермент, получаемый из натто, который называется наттокиназа, улучшающий циркуляцию крови и помогающий ослабить инфекцию.
9. Читайте молитвы.

Крайне важно понять, что если вы на самом деле инфицированы, то ваше здоровье под вопросом. Если инфекция прогрессирует, что может произойти очень быстро, если не относиться к ней серьезно, то вы рискуете здоровьем. Пожалуйста, учтите, что процент успешности в лечении зубной инфекции будет ниже, чем в случае с простым кариесом, поскольку инфекция свидетельствует о более серьезном дисбалансе. Употребление сырых животных жиров и белков значительно повышает шанс исцеления от зубной инфекции.

Если у вас и без того ослаблено здоровье, то есть если у вас есть хроническое или другое серьезное заболевание, пожалуйста, обратитесь за помощью к врачу, практикующему минимально инвазивные методы лечения, так как перечисленные здесь средства и методы не помогут должным образом.

Если вы предпринимаете верные шаги, то зубная инфекция не будет прогрессировать, а боль усиливаться. Небольшое улучшение наступит в период от 12 до 24 часов, а значительное улучшение с заметным уменьшением боли через ½ дня. Если вы не замечаете улучшения, то вам необходима срочная помощь зубного врача.

Как распознать зубные инфекции

Существуют различные типы инфекций, но, возможно, ваш случай не попадет в описанные нами типы. Стадии зубной инфекции таковы:

1. Покраснение и набухание десен вокруг зуба.
2. Небольшие вздутия или распухшее место на десне около зуба.
3. Образование маленького белого шарика с гноем.
4. Скопление большого количества гноя в десне.
5. Отек лица и шеи.
6. Повышенная температура тела и сильный отек лица, шеи и других частей.

Вы можете легко распознать, есть ли у вас инфекция, по интенсивности боли, которую испытываете. Отек и сильная боль сопровождают зубную инфекцию. На разных стадиях инфекция может прогрессировать или регрессировать. Когда инфекция не очевидна и ее очаг невозможно увидеть на рентгеновском снимке, тогда, с точки зрения необходимости стоматологического вмешательства, ее не существует. Инфекция все еще может присутствовать в скрытом виде, однако чтобы справиться с ней потребуются прибегнуть к лекарственным травам, диете, гомеопатии и/или мануальной терапии.

Местные средства для лечения зубных инфекций

Вероятность излечения зубных инфекций значительно возрастает при использовании дополнительных средств, в частности лекарственных трав.

1. **Подорожник.** Приложите свежий, помятый лист подорожника прямо на инфицированное и распухшее место. Лучше всего использовать дикорастущий подорожник. Можно пожевать лист подорожника и затем приложить его к воспаленному месту. Подорожник обладает свойством вытягивать омертвевшую и зараженную ткань.

2. **Настойки эхинацеи.** Приложите примочку с настойкой эхинацеи к воспаленному месту. Эхинация способствует извлечению организма от инфекции. Настойку также можно принимать внутрь согласно инструкции на этикетке.
3. **Картофель.** Приложите на несколько часов тонкий ломтик обыкновенного сырого белого картофеля к месту воспаления.

Фокальные (очаговые) инфекции

Согласно теории фокальной инфекции, заражение в одной части тела может переместиться и инфицировать другую часть. Распространение токсинов по организму происходит с помощью кровотока и некоторыми другими способами. Доказано, что фокальные инфекции могут привести к разного рода серьезным проблемам со здоровьем, в том числе к заболеваниям крови и пищеварительной системы, болям в спине, бесплодию, артриту, абсцессам и инфекциям по всему телу или на коже, заболеваниям сердца, аллергиям, поражению почек, опухолям мозга, раку, невралгии тройничного нерва и даже смерти²³.

Зачастую фокальные инфекции начинаются в полости рта. Их причиной являются воспаленные десны, мертвые зубы с запломбированными корневыми каналами и разрушенная костная ткань челюсти — заболевание, известное как челюстной остеонекроз. Инфекции полости рта могут скрываться в пустотах, образовавшихся в кости челюсти после удаления зубов, в особенности зубов мудрости. Это место скрытого скопления гноя, токсинов или разлагающейся кости. Происходит следующее: где-то в полости рта идет процесс разложения, либо на месте удаленного зуба образуется гнойник, от которого организм не может избавиться. Я упоминаю о таких случаях потому, что даже если вы хорошо питаетесь, вам следует убедиться, что у вас во рту нет источника инфекций, который может привести к заболеванию различных органов. Я хотел бы, чтобы люди жили без инфекций. Многие инфекции могут быть излечены питанием. Но в некоторых случаях питание не сможет справиться с инфекцией надлежащим образом, особенно когда зуб уже поврежден после стоматологического вмешательства, то есть если в нем стоит большая пломба, одета коронка или запломбирован канал. В подобных случаях вам надо сочетать правильное питание с гомеопатическими инъекциями или с хирургическим вмешательством для того, чтобы вычистить зараженное место и защитить зуб от инфекции.

Удаление зубов из-за инфекций

Удаление зубов приводит к нарушению прикуса, ослаблению челюсти, и может привести к образованию рубцов²⁴. Часто зубы удаляют из-за инфекций, но после удаления кость под инфицированным зубом, как правило, не обеззараживается. Это может стать источником фокальной инфекции и привести к хронической боли, в том числе к боли в спине или бедрах, а также к мигреням²⁵. По моему мнению, важно сохранять прикус функциональным, и поэтому зубы следует удалять только в абсолютно безвыходных ситуациях по медицинским показаниям и эта процедура не должна быть стандартным методом лечения при любой инфекции.

Зубные имплантаты

Вокруг искусственного корня имплантата образуется пространство, позволяющее токсинам проникать в десну, потому что периодонтальная связка и ткань десны не прилегают к имплантату настолько близко, чтобы полностью закрыть это пространство. Практически нет доказательств долговечности титановых имплантатов. Внедрение металла непосредственно в кость челюсти приводит к повышенному риску отрицательной реакции со стороны иммунной системы пациента²⁶. Любой имплантированный металл вызывает негативную реакцию организма. Исследования, проведенные в институте Карлинска в Швеции, показывают, что у большинства людей быстро развивается аллергия практически на любой металл, внедренный в организм, в том числе ртуть, титан и золото. Одна из проблем, связанных с титановыми имплантатами, которой обычно не уделяют достаточного внимания — это эффект электрической батарейки, образовавшийся от соединения титана с другими металлами, используемыми в пломбировочном материале.

В наше время во многих странах мира для изготовления имплантатов используется цирконий. Недавно его использование было разрешено в Соединенных Штатах. Если вы решились на имплантат, то за цену, в которую обойдется титановый имплантат в США, вы можете слетать в другую страну, например в Новую Зеландию, где поставят циркониевый.

Как и при любой зубоврачебной процедуре, вы должны взвесить все «за» и «против», включая цену, чтобы решить, а нужен ли вам имплантат.

Злоупотребления в стоматологии

Хотя и существуют исключения, в целом современную стоматологию нельзя назвать гуманной. Многие врачи-стоматологи вынуждают своих пациентов соглашаться на ненужное им лечение. Сначала они дают возможность пациенту почувствовать себя неудачником, поскольку он не сумел уберечь зубы от разрушения из-за плохой гигиены полости рта. Такие обвинения ослабляют чувство собственного достоинства пациента и приводят к тому, что он соглашается на ненужные зубоврачебные процедуры. Вы можете понять, что врач неправильно с вами обращается, если в его присутствии вы чувствуете себя больным или просто плохо, или если он пытается вас убедить в нужности процедур, в которых вы совсем не уверены. Большинство стоматологов занимаются своей работой ради денег. Зарабатывание денег настолько сильно и глубоко их развратило, что они начинают совершать безответственные поступки.

Злоупотребления в стоматологии проявляются и в физическом ущербе, потому что зубоврачебные вмешательства, если они не являются абсолютно необходимыми, разрушительны и вредны для организма. Процедуры с применением токсичных металлов вызывают заболевания, боль и страдание. Это разновидность злоупотребления, и подобная практика неэтична.

Как исцелить себя от психологических последствий стоматологического злоупотребления

1. **Признайте существование травмы, причиненной вам в прошлом, когда вы не знали, что к чему.** Почувствуйте эту травму как можно глубже. Почувствуйте, насколько вы расстроены и потеряны (дезорientированы), как корыстно вами воспользовались и несправедливо обошлись, или насколько вы беспомощны. Дайте этим чувствам право на существование. Озвучьте их. Почувствуйте все то страдание, которое причиняется людям стоматологами. Посмотрите правде в глаза.
2. **Простите.** Когда вы признали, что проблема существует, найдите в себе силы исцелиться и простить. Можете ли вы найти в себе ту искорку, которая способна принести прощение за то, что позволили себе стать жертвой зубоврачебной системы, а также за невежество и высокомерие стоматолога? Прощение, между прочим, не означает, что вы снимаете всю ответственность с зубного врача и стоматологии за их халатность.
3. **Займитесь самообразованием.** Однажды наступит время узнать о действительно хорошей стоматологии, которая исправит вред, при-

чиненный токсичной стоматологией. Найдите врачей, которые занимаются менее токсичной и минимально инвазивной стоматологией.

4. **Просветите своих друзей и родственников.** Лечение от последствий стоматологического вмешательства означает, что вашему окружению необходимо знать о тех серьезных проблемах, которые связаны с традиционной стоматологией. Вы сами сможете отчасти преодолеть в себе негативные последствия современного зубо врачевания, если будете рассказывать своим друзьям и родственникам об опасностях и риске, которые преобладают в этой системе.

С практической точки зрения, если вы ощущаете себя некомфортно в кресле у зубного врача, не молчите об этом. Если вы по-прежнему остаетесь в растерянности и неуверенности, немедленно покиньте этот стоматологический кабинет. Проконсультируйтесь с другим стоматологом.

Есть ли в зубе дупло?

Как понять, что происходит с вашими зубами

Кариозная полость или, проще говоря, дупло — это нарушение структуры зуба, которое приводит к развитию чувствительности при воздействии на него различных факторов, например, слюны, пищи или жевания. Дырка — это разрушение структуры зуба, из-за которого зуб перестает выполнять свою функцию надлежащим образом. Ощущение боли или дискомфорта, белые или иногда черные пятнышки на поверхности зуба, чувствительность к горячему или холодному, нежелание жевать большим зубом — все это результат разрушения зуба. Для большинства людей проще всего узнать, есть ли у них полость в зубе, придя на осмотр к хорошему зубному врачу. В редких случаях это можно сделать дома. Большинство предпочитает обращение к стоматологам, так они обладают опытом для постановки точного диагноза. В этом случае зубной врач может быть вашим союзником.

Ниже следующие рекомендации дадут вам общее представление о том, с какой именно зубной проблемой вы столкнулись. Эти рекомендации не гарантируют выявления причины вашей проблемы, однако помогут понять, что же с вами происходит. Если вам нужен более точный диагноз, пожалуйста, обратитесь за профессиональной стоматологической помощью.

СТОМАТОЛОГИЯ — ВО ЧТО ОНА НАМ ОБХОДИТСЯ

Симптомы	Их причина
Временная чувствительность к холодной или горячей пище, при этом какого-либо стоматологического вмешательства в последнее время не было.	Идет активный процесс разрушения зуба. Эмаль зуба ослаблена, и ощущения быстрее передаются к нерву. Это также может быть признаком начальной стадии заболевания десен.
Продолжительная болезненность и постоянная чувствительность к холодному и горячему, без стоматологического вмешательства в обозримом прошлом.	Инфекция проникла в пульпу зуба, в зубе может быть трещина или от него откололся кусочек, либо это начало заболевания десен.
Временная чувствительность к холодной и горячей пище после недавнего стоматологического вмешательства.	Стоматологическое вмешательство могло вызвать воспаление пульпы зуба, которое проявляется в сильной, но непродолжительной боли. Пульпа должна зажить через 1/2 недели после зубоврачебной процедуры.
Продолжительная или затянувшаяся болезненность и постоянная чувствительность к горячей и холодной пище после недавнего стоматологического вмешательства.	Дупло расположено слишком близко к пульпе зуба и процедура лечения не защитила пульпу в достаточной мере. Это широко распространенная и прискорбная ошибка, связанная с неточностью выполненной работы или чрезмерным рассверливанием.
Острая боль при откусывании или жевании пищи.	Потеря пломбы, разрушение зуба, трещина зуба, или он сломан, инфекция зуба.
Постоянная и сильная боль при надавливании на зуб, распухшая десна и чувствительность к прикосновению.	Абсцесс зуба или десны (зубная инфекция).
Зуб болит, когда по нему постукивают пальцем.	Происходит разрушение или воспаление периодонтальной связки.
Ноющая боль, головные боли, чувствительность к холодному и горячему, которая длится более нескольких секунд.	Зубной нерв поврежден или умирает. Может присутствовать скрытая инфекция.
Разрушение коронки зуба или наличие зубного камня.	В крови слишком много свободного кальция и он не используется эффективно. Это форма кальция может быть неусваиваемой.
Разрушение зуба происходит вдоль или ниже границы десны, покраснение десен, чувствительность или воспаление десен.	В крови слишком много свободного фосфора; ваш организм не использует фосфор эффективно. Это также может быть признаком излишнего давления при откусывании или жевании, являющегося стрессом для корней зуба.

Самостоятельное наблюдение за здоровьем зубов

Я очень советую читателям наблюдать за развитием кариеса вместе с врачом-стоматологом. Хотя это совсем не обязательно, если вы предпочитаете обходиться без врача, я уверен, что знания и навыки специалиста, которому вы доверяете, очень бы вам помогли. Если вы внимательно следите за тем, что происходит с вашим разрушающимся зубом, вы можете определить, насколько улучшается или ухудшается его состояние в результате тех изменений, которые вы внесли в свое питание. Если изменения в питании вам не помогают, то требуется предпринять дополнительные меры либо рассмотреть необходимость хирургического вмешательства. Частый осмотр зубов помогает всегда быть в курсе состояния их здоровья. Программы, предлагаемые в этой книге, не сводятся лишь к тому, как правильно питаться, надо также следить за эффективностью того или иного протокола питания. Эта книга — о внимательном отношении к здоровью своих зубов и к любым возможным изменениям в их состоянии. Четкие цифровые рентгеновские снимки могут представить убедительное доказательство реминерализации дентина — твердой ткани зуба.

Стоматологи осматривают зубы на наличие кариеса с помощью рентгеновских снимков и инструмента, который называется стоматологический зонд. При помощи зонда врач выявляет мягкие или клейкие места на зубах. Он также проверяет шейку зуба на наличие скрытого кариеса в корнях. Существуют различные методы наблюдения за реминерализацией зубов, и люди выбирают для этого разные стратегии. Один из способов наблюдения за разрушающимся зубом состоит в том, чтобы съесть небольшое количество определенной пищи или выпить горячей или холодной воды — иными словами, сделать нечто, что обычно вызывает у вас зубную боль. Другой вариант: ногтем надавить на зубы в разных местах. Если вы хотите добиться большей точности, вы можете приобрести в ближайшей аптеке стоматологический зонд и осторожно пользоваться им подобным образом. Если вы обнаружите уязвимое место или почувствуете болевые ощущения, то у вас есть кариес. Разрушающиеся участки зуба обычно слегка клейкие или напоминают гнилую древесину. Некоторые врачи-стоматологи предлагают пациентам сделать анализ слюны, чтобы определить, насколько активно идет процесс разрушения зубов. При помощи этих анализов, вы можете наблюдать результаты тех изменений, которые вы сделали в своем питании, и узнать, становится зуб прочнее или нет.

Я также советую вам просто осматривать свои зубы. Вы можете делать это перед зеркалом в ванной комнате при наличии достаточного освещения. Для осмотра зубов под разными углами вам может пригодиться маленькое стоматологическое зеркало. Визуальный осмотр поможет определить, насколько здоровы ваши зубы. Если возможно, сделайте цифровые фотографии зубов и надпишите дату снимков для дальнейшего сравнения.

Только вы несете ответственность за состояние здоровья зубов. Я являюсь сторонником вашего активного участия в программе их восстановления. Я не поддерживаю чрезмерное применение рентгена из-за опасности радиоактивного излучения. Цифровые рентгеновские аппараты излучают меньшее количество радиации по сравнению с обычными, однако радиация все равно присутствует. Наблюдая за изменениями в своем состоянии, вы сможете определить, помогает ли вам диета, которой вы следуете, и вы сможете заметить проблему до того, как она усугубится.

Как происходит реминерализация зубов

Ваш организм постоянно пытается вылечить и восстановить зубы, чтобы найти баланс и поддерживать его. Я описывал этот механизм ранее как целебную силу природы (лат. *vis medicatrix naturae*). Ваша задача состоит в том, чтобы вы и ваши действия не противоречили этому природному механизму. В любом зубе заложена способность реминерализоваться. Если возможность исцеления зубов сбивает вас с толку, просто вспомните о том, как организм восстанавливает кости. Восстановление зубов схоже с восстановлением кости. Когда количество минералов и жирорастворимых витаминов в вашем питании достигнет определенного порога, ваши мягкие зубы станут делаться твердыми и даже подобными стеклу. Трещины затянутся, а околозубные связки станут прочными. Внутри зуба организм заложит новый вторичный дентин для защиты нижележащей зубной пульпы. Как и в случае с костью, если в зубе есть полость, она обычно не зарастает. Однако сам зуб станет крепким и очень твердым. Утраченная зубная ткань обычно незаменима. Полости в зубах обычно уже не могут полностью затянуться, и зуб не станет таким, каким он был до появления кариеса, даже с помощью специального питания. Однако полости могут закрыться, эмаль станет твердой и защитит пульпу от инфекции.

Как лечить разрушающийся зуб

Меня часто спрашивают, что делать в конкретных случаях разрушающихся зубов. Мой ответ прост. Сделайте все, что только возможно, с помощью питания. А затем оцените ситуацию вместе со стоматологом и решите, необходимо ли дальнейшее косметическое или хирургическое лечение. В любом случае никогда не помешает улучшить питание.

Что делать с разрушением зуба зависит от степени разрушения. Серьезность ситуации можно определить по тому, какую боль вы испытываете, есть ли в зубе большая заметная полость, и подвергался ли зуб сверлению или травмированию в прошлом. Информация о том, что было с зубом в прошлом, поможет вам выбрать необходимое зубу лечение наряду с представленным в данной книге питанием, которое способствует реминерализации зубов. Этот совет будет совершенно бессмысленным для тех, кто не заботится о том, чтобы обеспечить достаточное количество жирорастворимых витаминов в своем рационе питания, одновременно отказавшись от продуктов, которые благоприятствуют развитию кариеса.

Проблемы с зубами, которые были подвержены сверлению стоматологической бормашиной, обычно нуждаются в хорошем враче-стоматологе, способном их восстановить. Высверливание больших полостей, основанное на принципе «расширение для предотвращения» приводит к травмированию зубов. Зуб со средней или большой ртутьсодержащей пломбой теряет структурную прочность из-за большой полости, которая в нем была высверлена. Некоторые старые композитные пломбы также могут свидетельствовать о потере структурной целостности, если они были плохо соединены с зубной тканью. Такой зуб можно сравнить с домом без крыши. Без крепкой крыши любое ненастье сможет проникнуть внутрь дома. Дом будет трудно содержать в чистоте, и вполне вероятно, его повредит непогода. Так и зуб, который сверлили, похож на дом без крыши. Вашему организму приходится невероятно много трудиться, чтобы очищать, ремонтировать и поддерживать в нормальном состоянии поврежденный зуб, поскольку в полости рта у него нет защиты. Если бы в вашем доме не было крыши, имело бы смысл в нем убираться каждый раз после дождя или снега? Нет. Имело бы смысл первым делом отремонтировать крышу, чтобы эта проблема была решена. Так и плохая стоматологическая работа должна быть исправлена при помощи хорошей стоматологии. Зубы с ртутьсодержащими пломбами, токсичными коронками или залеченными зубными каналами — это то же самое, что и дома без крыши.

В ситуации с зубами, которые ранее были подвергнуты сверлению, в зависимости от состояния зуба — будь он болезненным, чувствительным к температуре, треснувшим или инфицированным — ваше лечение потребует вмешательства специалиста мастера, то есть врача-стоматолога. Стоматологи высокой квалификации умеют залечивать трещины, сохранять воспаленные нервы и восстанавливать структурную целостность зуба при помощи керамических или композитных материалов. Когда зуб уже сохранен и его больше не травмируют, он может быстрее исцелиться. Однако если вы идете к зубному врачу со значительным кариесом, он обыкновенно удаляет всю разрушившуюся ткань зуба, даже ту, которая может реминерализоваться. Сколько времени вы будете ждать реминерализации зуба, насколько большую полость необходимо высверлить, если это вообще требуется, и следует вам устанавливать временную или постоянную пломбу, пока идет лечение зуба — все это зависит исключительно от вашего решения, которое, будем надеяться, вы примите при поддержке своего врача-стоматолога.

Зубы, которые никогда не сверлили, обычно положительно реагируют на изменения в питании. Вы почувствуете значительное уменьшение боли или снижение чувствительности уже через несколько дней. Если зуб стал тверже, то вместе со своим стоматологом вы сможете решить, нуждается ли зуб в дополнительной структурной поддержке — пломбировании. В этом случае для установки пломбы вы сможете обойтись без сверления, если у вас была большая полость, которую требовалось закрыть. Я не советую оставлять большие полости незалеченными, хотя некоторые люди по каким-то своим причинам делают именно это. Маленькие дырочки, которые есть у большинства людей, не нуждаются в сверлении или пломбировании, когда-нибудь они реминерализуются. Случается даже, что при отличном питании зуб снова приобретает нормальный цвет в том месте, где был кариес.

При хорошем питании ваш зуб будет постоянно самовосстанавливаться. Если состояние зубов ухудшалось многие годы, то на полную реминерализацию поврежденного зуба могут уйти недели или даже месяцы. Если состояние вашего зуба постоянно усугубляется скрежетанием зубами по ночам, из-за неправильного прикуса или неудачной стоматологической работы, то процесс восстановления будет продвигаться очень медленно, если он вообще произойдет. В то же время, если ваш зуб болит сильно, будет трудно или невозможно ждать недели или месяцы, пока организм восстановит его с помощью питания настолько, что боль пройдет. Единственный способ узнать, следует ли вам потерпеть — это воплотить в жизнь как можно большее количество шагов программы по борьбе с зубной инфекцией,

о которой говорилось ранее в этой главе. Если состояние болезненного и воспаленного зуба значительно не улучшится через 1–2 дня, тогда зуб, вероятно, нуждается в стоматологическом вмешательстве.

Конкретные примеры лечения кариеса

Если предположить, что вы изменили питание в лучшую сторону, то ваши зубы станут тверже и крепче. Остающиеся в зубах полости покроются новой твердой эмалью, но обычно они не закрываются полностью. Общая теория лечения зубов сводится к принципу «лучше меньше, да лучше». Вы хотите лечить зубы самыми нетравмирующими и самыми безопасными методами, приемлемыми для вас. Наилучшие холистические врачи-стоматологи смогут поддержать это пожелание. То, каким будет наименее инвазивное вмешательство в вашем случае, вы должны решить самостоятельно. Когда люди интересуются моим мнением по поводу того, как им следует поступить со своими зубами, я всегда просто спрашиваю их, что они сами хотят сделать. Помимо подхода к здоровью, описанному в этой книге, я не могу сказать вам или посоветовать, что вам делать со своими зубами. Я не могу принять за вас это решение. Попытаюсь дать несколько рекомендаций, чтобы помочь вам принять правильное решение.

Кариес, при котором зубная ткань делается мягкой подобно коже, вероятнее всего, не может быть реминерализован. Во всех других случаях это возможно. Зубной врач предложит определенную пломбу или метод лечения зуба, опираясь на результаты осмотра пострадавшего зуба. Если место кариеса остается твердым, то врачу не придется сверлить много, или не придется совсем. Результаты лечения кариеса будут значительно выше, если вы предпримете меры для исправления прикуса и снятия нагрузки с тройничного нерва — главного краниального нерва в челюсти. Этот вопрос мы рассмотрим в следующей главе. Восстановлению зубов при помощи питания способствуют лекарства для местного применения, в том числе лекарственные травы, гомеопатия, полоскания морской солью, очищение десен и сосание растительного масла (смотрите главу о заболеваниях десен).

Боковой и обычный кариес. Эти типы кариеса хорошо реагируют на изменения в питании. Когда небольшая полость затянулась, вам необходимо будет решить, хотите ли вы или требуется ли вам дополнительное лечение зубов без сверления для восстановления структуры или внешнего вида того или иного зуба.

Обширный кариес. Измените свое питание, а затем запломбируйте зуб материалом, не требующим сверления либо с помощью минимального сверления. Это возможно только в том случае, если кариозная полость

реминерализовалась. В качестве альтернативы можно тщательно выскоблить полость в зубе без сверления и поставить временную или постоянную пломбу, пока вы совершенствуете свое питание. Зубы могут реминерализоваться и под пломбами. Участки зубов, которые сверлили, являются гораздо более серьезным препятствием для реминерализации зубов, чем стоящая в зубе пломба.

Кариес под пломбами. Иногда в таких случаях хорошее питание сказывается положительно, но не всегда. Это зависит от степени поражения зуба и степени его разрушения. Сначала вам необходимо установить, позволяет ли имеющаяся пломба проникать вглубь зуба еде и слюне. Если да, то лучше старую пломбу удалить, вычистить кариозную полость и поставить новую временную или постоянную пломбу. Если пломба стоит крепко, то сначала лучше выяснить, правильно ли вам был поставлен диагноз. Если это верный диагноз, то большая часть зубов положительно прореагируют на лечение с помощью питания. Постарайтесь по возможности не жевать этим зубом в течение 1-14 дней (срок по вашему усмотрению) и используйте зубную шину в ночное время для уменьшения давления на больной зуб. Значительное улучшение состояния этих зубов наступит через 1-2 недели. Если пломба в зубе повреждена, то, как только внутренняя поверхность зуба восстановится, подумайте, не заменить ли ее на новую нетоксичную пломбу, чтобы укрепить структуру вашего зуба.

Потрескавшиеся и сломанные зубы. Зубы с трещинами почти всегда являются признаком серьезных проблем с питанием или отсутствием гармонии в организме. Зубы не должны трескаться, даже в пожилом возрасте. Употребление цельных зерновых и сильно концентрированных заменителей сахара открывает список ошибок в питании, которые приводят к трещинам зубов и сколам. Обычно хороший врач-стоматолог может скрепить треснувшие зубы. Вам потребуется уменьшить давление прикуса на больной зуб и дать ему достаточное время для полного восстановления. Уменьшить давление на зуб поможет ночная шина, жевание на противоположной стороне и, в качестве альтернативы, сеансы мануальной терапии для челюсти или головы. Хочу напомнить, что обычно треснувшие и сломанные зубы не требуют лечения корневых каналов.

Зубы с временными пломбами. Вам потребуется найти безопасный способ установить постоянную пломбу, не сохраняя временную в течение продолжительного времени.

Обширный кариес без пломбирования. Некоторые смелые люди не хотят, чтобы в зубах находился какой-либо пломбировочный материал, даже если у них есть большие кариозные полости. Я не советую следовать такому выбору, если вы так поступаете из-за экономии денег.

Рот полный кариеса, или вы не знаете, что делать с дырками в зубах. Сомневающимся людям я всегда советую направить свои усилия на улучшение питания. Не имеет значения, какую курсу стоматологического лечения вы решите следовать, хорошее питание всегда приносит пользу. Вы ничего не потеряете, если попробуете это сделать.

Чувствительность боковых поверхностей зубов с углублениями у границы десны. Это явление называется клиновидным дефектом. Он возникает из-за избыточной нагрузки на зуб. Хорошее питание предохранит зуб от потери зубной ткани и ее повреждения, причиной которых является нагрузка при жевании.

Все еще не уверены? Поговорите со своим зубом

Этот совет может показаться нелепым, но уверяю вас, с рассудком у меня все в порядке! Я даю вам такой совет потому, что многие люди теряются, когда болит зуб, и не знают, какие меры им предпринять, и мой совет поможет принять нужное решение.

Даже изучив всю эту информацию, вы все равно можете не иметь ни малейшего представления о том, как же поступить с больным зубом. Вы, возможно, будете сомневаться, есть ли вообще надежда сделать что-то в вашем случае. В подобных ситуациях у вас есть несколько вариантов на выбор. И чтобы понять, какой вариант лучше, вам следует «отключить» оценочное мышление.

Подумайте, не начать ли вам внутренний диалог с зубом. Это очень похоже на то, как мы разговариваем с ребенком. Вот несколько примеров: «Как дела, зуб?», «Что сделать, чтобы тебе стало лучше?», «Ты хочешь сходить к зубному врачу?», «Ты хочешь, чтобы тебе полечили зубной канал?», «Может, попробуем полечить тебя лекарственными травами?», «Хочешь поесть что-нибудь особенное?», «Хочешь, чтобы тебя удалили?» Вы будете поражены, узнав, что ваш организм умеет сообщать о своих пожеланиях. В том или ином виде, но люди получают ответы на свои вопросы в качестве ощущения, внутреннего знания или голоса, или желания что-то сделать. Если вы не получили ответ, не переживайте. Когда расслабитесь, ответ не заставит себя ждать. Продолжайте задавать четкие вопросы. Какой-то метод лечения может также вызвать у вас ощущение стресса или напряжения (намекая, что это неправильный выбор), или ощущение легкости и покоя в ответ на другой метод (намекая, что это верный выбор). Если это упражнение слишком абстрактно для вас, положите рядом с собой любой предмет, который будет олицетворять ваш страдающий зуб. Затем поговорите с этим предметом, как будто это и есть ваш зуб. Такое упражнение

может оказать лечебное воздействие и помочь вам выбрать наилучшее решение. Например, вы можете выразить своему зубу, либо самому себе гнев, печаль, разочарование или расстройство за то, что страдаете. Если вы сумеете так подурчиться, то, вполне возможно, вас осенит, как именно вам действовать дальше.

Загадка стоматологии — отсутствующие коренные зубы

Около 3% людей имеют нарушение в развитии зубов, при котором некоторые из молочных или коренных зубов отсутствуют. Это нарушение называется гиподонтией и связано с генетическими факторами, а также факторами окружающей среды. Проблемы с прорезыванием молочных и коренных зубов были замечены в случаях рахита, сифилиса и в лабораторных опытах с животными, при которых корм для животных содержал очень большое количество сахара. Обнаружена связь между отсутствием зубов и врожденным сифилисом. Симптомы этого заболевания, проявляющиеся в строении скелета, очень схожи с симптомами цинги и рахита²⁷. У детей цингу лечили при помощи сырого говяжьего фарша, сырого коровьего молока или апельсинового сока. Возможно, отсутствие зубов связано с недостатком витамина С или жирорастворимого витамина D во время важных периодов роста, в том числе и в период внутриутробного развития. Истинная причина отсутствия зубов все еще остается загадкой.

Порочный круг и разрушение зубов

Одна из научных школ выдвигает предположение, что эмоции являются главной причиной физической болезни. Другая заявляет обратное, утверждая, что болезнь не имеет отношения к эмоциям. Давайте попытаемся разобраться в этой путанице, чтобы вы могли наилучшим образом позаботиться о здоровье своих зубов.

Эмоции и стресс, без сомнения, могут повлиять на ваше здоровье. Это влияние проявляется главным образом при плохом питании, когда вы чувствуете себя неважно, или вам грустно, и хорошо питании, когда вы чув-

ствуете себя нормально. Такие эмоции как грусть, гнев или скорбь также могут оказывать отрицательное влияние на пищеварение.

Эмоции действительно влияют на внутренние химические процессы в организме, что может привести к нарушению баланса кальция и фосфора. Сильные эмоции могут вызвать реакцию «бей или беги» со стороны гормональных желез (надпочечников, гипофиза, щитовидки и т. д.). При этом в кровь выбрасываются гормоны стресса, которые готовят вас к атаке или бегству. Хотя многие ситуации в современной жизни ощущаются как экстремальные, когда надо драться или спастись, в реальности большинство людей редко сталкивается с проблемой выбора между жизнью и смертью. Значительное число людей постоянно испытывает отрицательные эмоции, но это искусственно созданное состояние, которое отчасти провоцируется средствами массовой информации. Если вы реагируете на каждое событие в новостях, уличную пробку или неласковый взгляд незнакомца так, как будто это конец жизни, тогда ваш организм расходует свои ресурсы впустую.

Я заметил, что некоторые люди, страдающие сильным разрушением зубов, находятся под влиянием тяжелого стресса. Они спешат, всегда суетятся, откладывая свои дела до последней минуты. Когда ко мне приходит человек, который не может успокоиться, перевести дыхание и просто хотя бы мельком взглянуть на себя, я знаю, что, вероятнее всего, его зубы не реминерализуются. Это так называемый порочный круг. Жизненные трудности испытывают нас, и вместо облегчения жизнь посылает нам более трудные испытания. Действие этого круга вполне конструктивно для определенных людей в определенных жизненных ситуациях, таких как устройство на хорошую работу или везение в финансах, повторяющиеся раз за разом.

Ваша задача — трансформировать негативные аспекты стоматологии в позитивные. Это достигается принесением в свою жизнь положительных чувств и событий, одновременно признавая те отрицательные моменты, которые вам довелось испытать. Причиной стресса, в первую очередь, являются безответные чувства. В современном обществе мы сталкиваемся с ситуациями, к которым наш организм физически и эмоционально не приспособлен, например, когда мы одновременно едим бутерброд, ведем машину и разговариваем по мобильному телефону. В результате мы испытываем особо неуютное чувство напряжения, которое и называется стрессом. Чтобы избавиться от стресса, необходимо снизить темп жизни, глубоко дышать и осознать те чувства, которые присутствуют в настоящий момент. Простой вопрос — «Что происходит здесь и сейчас?» помогает сосредоточиться на настоящем моменте. Можно также спросить себя: «Что я чувствую сейчас?» Есть определенные методы, которые помогают рас-

ширить осознанное восприятие жизни. Йога, медитация, тай чи, цигун и многие другие формы терапии, медитации и двигательных упражнений помогут ослабить стресс, очистить сознание и сделать вас более здоровым человеком.

Просто расслабьтесь и доверьтесь целительному процессу, происходящему в зубах. Это означает, что вы верите в улучшение независимо от того, будет зуб излечиваться или нет. Ощутите или представьте позитивное чувство уверенности в том, что вы сумеете преодолеть проблему разрушения зубов. Если вам послышится негативный сомневающийся голос, просто заметьте его и улыбнитесь.

Благодаря регулярным занятиям йогой я стал замечать, как мой организм негативно реагировал на употребляемую мною пищу. (Когда я еще не знал, что к чему, я ел то, что находится в списке продуктов, которых следует избегать, особенно «полезные для здоровья батончики» и тофу). Это подвигло меня заняться своим питанием. Я стал чутко воспринимать физические последствия неправильного выбора питания. Даже сегодня я внимательно отношусь к питанию и поддерживаю самодисциплину, чтобы не вернуться к плохим привычкам прошлого. Я также советую вам просмотреть начало главы о лечении кариеса у детей. В ней содержатся дополнительные советы, как разобраться со своими чувствами.

Скрытая необходимость болеть

Вам, возможно, трудно поверить в то, о чем будет говориться в этом разделе. Я затронул эту тему, чтобы поставить перед вами сложную задачу, сделать все возможное для здоровья зубов. Большинство людей хотя и имеют здоровые зубы, но лишь немногие обладают поистине стопроцентным искренним желанием и стремлением стать здоровыми. Опытный практикующий врач открыла книгу на этой странице и воскликнула, что среди ее пациентов так много тех, кто в действительности хочет болеть.

Многие из нас испытывают самые разнообразные эмоции по поводу стремления быть здоровыми. Как и у луны, у нас есть своя светлая и темная сторона. Однако когда мы сосредотачиваемся только на светлой стороне и игнорируем темную, мы теряем то, что делает нашу жизнь красивой и гармоничной. Наша светлая сторона хочет быть здоровой, а темная — больной. Классическим результатом этого внутреннего конфликта является желание, чтобы разрушение зубов прекратилось без всяких усилий с нашей стороны. На основе этого ключевого представления возникла и набрала силу современная стоматология. Стоматология помогает нам не видеть темную сторону, которая хочет болеть. Традиционная стоматология позволяет нам

болеть, убеждая, что мы не виноваты в появлении кариеса, что он образуется под воздействием бактерий и того, чем они питаются.

В результате нежелания видеть свою темную сторону, которая выскакивает то здесь, то там, когда никто не смотрит, мы можем подсознательно приравнять выздоровление к страданию. Страдание, вызванное необходимостью трудиться для выздоровления, может проявляться по-разному: то мы жалуемся на тяжесть физических упражнений, то прислушиваемся к обескураживающей информации, то не хотим платить более высокую цену за полезные для здоровья продукты или услуги квалифицированного стоматолога. Такое поведение является результатом борьбы между светлой стороной, которая хочет поправить здоровье, и темной, которую это не заботит или которая не хочет выздороветь.

Чтобы вложить больше мотивации и энергии в достижение здорового состояния, вам потребуется найти позитивные чувства, убеждения и добрую волю. Если вы не отдаетесь достижению положительного результата целиком, то, должно быть, где-то притаилось ваше негативное отношение к этой цели. Эта скрытая темная сторона ощущает себя так, как будто она должна страдать. Она не желает лучшего. Из-за этой темной стороны вам может быть трудно проявлять заботу о себе. Чтобы помочь себе трансформировать темную сторону, вы не можете просто игнорировать и отталкивать ее от себя. Это просто приведет к еще большей темноте. Точно так же, как нет ничего плохого в темной стороне луны, ваша собственная темная сторона не является чем-то дурным; это всего-навсего часть жизни, которую необходимо принять. Чтобы трансформация произошла, надо внести свет (сознание) туда, где темно (бессознательное состояние). Для того, чтобы помочь вам найти выход и этого скрытого внутреннего конфликта, я предлагаю следующее:

1. Признайте и поищите в себе бессознательное желание не жить или быть нездоровым.
2. Поразмышляйте о своей темной стороне, поговорите о ней со своими друзьями или помолитесь о помощи. Поищите пути выхода темной стороны на свет.
3. Стремитесь к совершенству. Посмотрите, готовы ли вы без принуждения взять на себя простое обязательство: «Я хочу для себя лучшего» или «Я заслуживаю лучшего в жизни».

Взяв новое обязательство перед самим собой или перед жизнью, вы делаете первый шаг к тому, чтобы разорвать порочный круг разрушения зубов. Затем вы сможете увидеть скрытую ценность вашего страдания, и что в вашей жизни есть важные уроки, смысл и цель, если вы готовы принять их.

Разрушение мифа о том, что застрявшая в зубах пища является причиной кариеса

Господа стоматологи, пришло время отказаться от вашей сокровенной концепции, что причиной кариеса являются производящие кислоту бактерии, которые питаются углеводами из остатков пищи на зубах. Эта теория сродни высказыванию, что дождь стал причиной протечки крыши. Когда крыша вашего дома герметична и ее своевременно ремонтируют, она не будет протекать в любом случае, идет дождь или нет. Так же и эмаль зубов не пострадает от изменившихся условий в полости рта, если она крепкая и здоровая. В. Д. Миллер, создатель бактериальной теории разрушения зубов, в 1883 году сказал: «Зуб, который можно было бы назвать совершенным, может противостоять влиянию кислоты *неопределенно долгое время*, в то время как зуб с противоположной характеристикой погиб бы от воздействия той же самой кислоты всего за несколько недель». Поскольку бактерии вездесущи, попытка уничтожить их в полости рта для предотвращения кариеса равносильна попытке избавиться от дождя, чтобы больше не протекала крыша.

У разных народов из изученных доктором Прайсом культур основу питания составляли продукты с высоким содержанием углеводов, включая молоко и богатые углеводами зерновые продукты, однако у них практически не было кариеса. Здоровые гэлы, жители Внешних Гебридских островов, которые ежедневно употребляли около 1 000 калорий в виде правильно приготовленного овса, фактически не страдали от кариеса (поражение кариесом у этого народа составляло 0,7–1,3% всех зубов). Жители отдаленной долины Леченталь в Швейцарии, которые потребляли около 800 калорий в день в виде правильно приготовленного ржаного хлеба почти не имели признаков разрушения зубов (кариесу были подвержены 0,3–5,2% всех зубов). Данные о 5,2% поступили из района Виспертерминен, где в рацион населения входили также картофель и вино; жители других отдаленных районов Швейцарии, обладающие более высокой устойчивостью к кариесу, не употребляли вино и, возможно, не ели картофель. Жители отдаленных районов Швейцарии, обладающие практически стопроцентным иммунитетом к кариесу, даже не пользовались зубными щетками, но на их зубах не было и следов разрушения, только обычный налет от остатков пищи.

Коренные народы, проживающие в разных частях мира, обычно не чистили зубы и не пользовались зубной нитью. Доктор Прайс пишет, что невозможно поддерживать чистоту зубов при помощи зубной щетки и нити:

Одна из сложностей в применении подобного толкования состоит в невозможности поддерживать чистоту зубов, защищая их от бактерий в условиях полости рта. Другая сложность заключается в том, что зубы представителей многих коренных рас почти постоянно имеют крахмалистый налет, и эти люди не прилагают никаких усилий к тому, чтобы почистить зубы. Несмотря на это, у них нет кариеса²⁸. (Выделение мое. — Р.Н.)

Теория, согласно которой бактерии во рту производят кислоты, которые затем приводят к разрушению зубов, является ложным заключением. Слюна имеет рН щелочи и нейтрализует кислоты во рту достаточно быстро. Пищеварительные ферменты в слюне быстро растворяют углеводы, попадающие в рот. Например, хлеб может превратиться в жидкость после того, как его немного пожевали. Между прочим, эта часть написана не для того, чтобы советовать людям перестать чистить зубы и полоскать рот. Практика гигиены зубов и рта приносит обществу большую пользу.

Уход за зубами

Избавление от зубной боли

Если вы будете успешно придерживаться программы питания, зубная боль уменьшится и вы почувствуете, что зубы укрепились. В некоторых случаях зубам потребуются дополнительная помощь, и как можно скорее. Следующие методы лечения не являются панацеей, это скорее вспомогательные методы, помогающие избавиться от боли. Я предлагаю вам семь наиболее удачных способов усмирить зубную боль. Вы можете выбрать один из них или воспользоваться сразу несколькими.

1. Капните гвоздичного масла, либо припудрите измельченной в порошок гвоздикой больной зуб.
2. Пополощите рот экологически чистым маслом кунжута или кокосовым маслом в течение 5-10 минут и затем выплюньте его. Это так называемый метод сосания масла. Он также хорош для очищения организма и улучшения состояния полости рта.
3. Положите на или рядом с больным зубом порошок желтокорня канадского.

4. Капните на зуб масло орегано.
5. Растворите умеренное количество натуральной соли в небольшом количестве воды и полощите рот полученным раствором не менее минуты. Повторите процедуру несколько раз в течение дня.
6. Эхинацею, также известную как «растение от зубной боли», можно прикладывать к зубу и/или принимать внутрь в виде настойки или порошка.
7. Принимайте дополнительно витамин B5 — пантотеновую кислоту. Хорошими источниками витамина B5 являются печень, семечки подсолнуха, грибы шиитаки и яйца.

Стоматологические герметики

Многие герметики для зубов содержат химические вещества, в том числе бисфенол А, влияющие на гормоны²⁹. Существуют два менее токсичных; один из них — полимерный герметик фирмы Ultradent, другой — герметик из ионосодержащего полимера стекла. Проблема с полимерными герметиками состоит в том, что они не позволяют минералам и жидкостям проникать сквозь поверхность зуба, таким образом, мешая движению дентинной жидкости. Ионосодержащий полимер стекла позволяет жидкости просачиваться сквозь герметик. Из-за того, что герметикам требуется определенное время для застывания, их сложно накладывать правильно, и в идеале за один визит к врачу-стоматологу следует делать один зуб. Если в зубе уже есть полость, наложение герметика поверх кариеса не поможет. Это означает, что каждый зуб должен быть тщательно проверен при помощи специальной аппаратуры, например фирмы Diagnodent™, на предмет небольших скрытых участков кариеса. Герметики не предотвращают развитие кариеса полностью, а просто замедляют его, конечно, при условии, что они были правильно наложены. Мой вывод такой: герметики могут помочь в определенных ситуациях, если они не содержат вещества, влияющие на гормоны. В целом, применение герметиков представляется ненужным, если только вы не чувствуете, что они вам действительно требуются.

Чистка зубов в стоматологическом кабинете

Одним из наиболее распространенных вопросов, которые мне задают, это вопрос о необходимости чистить зубы, прибегая к помощи зубного врача. Как и во многих других случаях, мой ответ таков — это ваш выбор. У вас нет никаких обязательств в этом вопросе. Вы можете начать с вопроса самому себе: «Это в интересах моего здоровья?» Цель чистки зубов, сделанной врачом-стоматологом или гигиенистом, — удалить зубной налет и

камень. По моему опыту, соскабливание налета и камня при помощи металлического зонда вызывает крайне неприятные ощущения.

Лучше задаться вопросом, приводит ли профессиональная чистка зубов к улучшению состояния зубов или перевешивают ли положительные аспекты этой процедуры отрицательные. Мой личный опыт показывает, что после чистки зубов ультразвуковым аппаратом я почувствовал облегчение. Поскольку я использую ирригатор для полости рта и делаю массаж-постукивание, а мое пищеварение постоянно улучшается, я надеюсь, что мне больше никогда не потребуется профессиональная чистка зубов. Я лично избегаю металлического зонда, которым скребут и чистят зубы. Любой метод профессиональной чистки зубов — механическое соскабливание или ультразвуковая чистка — приводит к гиперстимуляции нервов зубов и челюсти³⁰.

Существуют доказательства того, что чистка зубов щеткой может вызвать небольшое изнашивание зубов, в некоторых случаях даже без пасты. Абразивное свойство зубной пасты в сочетании с зубной щеткой однозначно может повредить зубную эмаль³¹. Таким образом, утверждение, что эмаль тверда как алмаз и ничто не может ее повредить, неверно. Если небольшое количество абразива в пасте может повредить зубную эмаль, то совершенно очевидно, что чистка зубов с усилием и острыми металлическими зондами в некоторых случаях без сомнения поцарапает эмаль. До сих пор мне не удалось обнаружить в стоматологической литературе конкретные доказательства безопасности или вреда профессиональной чистки зубов при помощи металлического инструмента.

Отбеливание зубов в стоматологическом кабинете и дома

Здоровые аборигены даже без чистки имели естественно белые зубы. Один из моих читателей после прочтения книги отказался от сахара на один год. К концу этого срока его зубы из желтоватых стали ярко-белыми. Не у каждого человека, последовавшего рекомендациям этой книги, зубы станут очень белыми. Цвет зубов меняется по двум основным причинам. Во-первых, употребляемые продукты могут окрасить зубы, например, лекарственные травы, черный чай или кофе. Во-вторых, зубы могут быть желтыми, и я полагаю, что это форма зубной желтухи. В принципе, это обозначает, что ваш организм слегка перегружен токсинами, и ваша печень не работает в оптимальном режиме. По мере того как ваша печень начнет восстанавливаться при помощи правильного питания, физических упражнений и лечебных методов, в частности лекарственных трав, ваши зубы, возможно, будут постепенно становиться белее.

Ваш врач-стоматолог может предложить вам разные способы отбеливания зубов. Некоторые из них безвредны, в то время как другие повреждают здоровую зубную ткань. Основываясь на принципе выбора наименее агрессивного способа лечения зубов, следует избегать любых отбеливающих материалов, которые содержат различные кислотные или разъедающие вещества, и любые типы фарфорового ламината. Отказывайтесь от отбеливающих процедур, связанных со сверлением или удалением здоровой эмали. Прежде чем согласиться на процедуру отбеливания, попросите вашего врача-стоматолога не использовать кислотосодержащие и разъедающие материалы.

Отбеливание зубов натуральными средствами

Нанесите небольшое количество экологически чистого эфирного масла мяты себе на палец (гораздо меньше одной капли), потрите этим пальцем вашу зубную щетку и затем почистите зубы как обычно. Некоторым людям значительную пользу может принести экологически чистое масло чайного дерева. Можно также посоветовать древесный уголь. Учтите, что некоторые из этих средств обладают незначительными абразивными свойствами.

Полезный совет по отбеливанию зубов

Чтобы удалить пятна и отбелить зубы натуральным способом, потрите зубы влажным валиком из ваты, предварительно обмакнув его в пищевую соду. Слегка надавливая, потрите только эмаль зуба, не затрагивая десны. Этот совет был получен от женщины по имени Рупам, которая изготавливает прекрасное мыло для зубов. Дополнительную информацию можно получить на сайте: www.RupamHerbals.com

Щетка, нить, паста — средства для чистки зубов

Когда поверхность зуба ослаблена, не помешает уделить внимание гигиене полости рта. На своем опыте могу сказать, что гигиена полости рта помогает уменьшить отрицательное воздействие кариеса. Чистка зубов способствует предотвращению кариеса, когда дентинная жидкость течет в неправильном направлении. В ситуации, когда происходит деминерализация, содержимое полости рта может проникать внутрь зуба. Чистка зубов изменит состояние полости рта и поможет замедлить развитие негативных процессов, но она не остановит истинную причину разрушения зубов. Если чистка зубов на самом деле решает проблему кариеса, тогда почему у 90% населения США дырки в зубах?

Токсичная зубная паста

Многочисленные марки зубной пасты содержат следующее предупреждение: «ОСТОРОЖНО: храните в месте, недоступном для детей до 6 лет. Если вы случайно проглотили большее количество, чем используете для чистки зубов, немедленно обратитесь за помощью к специалисту или свяжитесь с токсикологическим центром». Если ингредиенты пасты настолько опасны, что даже самая малость считается ядом, тогда я бы не хотел отправлять его в свой организм ежедневно.

С точки зрения государственного контроля за качеством продукции, зубная паста считается косметическим продуктом, а не пищевым. Я полагаю, логическое обоснование этому состоит в том, что зубную пасту не едят и что она не должна всасываться в ткани организма. В результате стандарты безопасности для зубной пасты гораздо ниже, чем и без того очень низкие стандарты безопасности для пищевых добавок. Зубные пасты обычно содержат такие ингредиенты как гидроокись кремния, сорбитол, натрий сахарин, диоксид титана, глицерин, натрий лаурил/лаурет сульфат и фторид натрия.

Гидроокись кремния производится из кварца и песка и является абразивным веществом в составе зубной пасты. Как я уже упоминал, песок в зубной пасте может привести к стиранию зубной эмали, если чистить зубы слишком часто.

Сорбитол и сахарин являются заменителями сахара, которые добавляются в зубную пасту. Они находятся в нашем списке продуктов, которые не следует употреблять.

Диоксид титана — это пигмент, придающий продуктам яркость и белизну. Он используется как пятновыводитель и отбеливатель. Диоксид титана потенциально канцерогенен для человека³². Если бы диоксид титана в зубной пасте содержал элементы размером с наночастицы, тогда он бы стал токсичен для клеток вашего организма и всасывался бы при контакте³³.

Глицерин добавляется в зубную пасту для того, чтобы придать ей «пастообразную» консистенцию. Он также предохраняет зубную пасту от высыхания. Предположительно, для того, чтобы удалить глицерин с зубов, требуется прополоскать рот 27 раз. Тонкая пленка глицерина может создать барьер на поверхности зубов, который будет служить препятствием для того, чтобы зубы стали тверже и крепче. Обычно небольшое количество зубной пасты проглатывается или всасывается прямо в кровь через десны благодаря процессу, называемому диффузией.

Лаурилсульфат натрия используется в качестве пенообразующего и обезжиривающего средства. Его также применяют для мытья машин и полов в

гаражах. Он всасывается организмом и может нанести ущерб или поразить клетки. Выявлены случаи стоматита, вызванного лаурилсульфатом натрия.

Натуральные средства для чистки зубов

1. Морская соль. Просто насыпьте небольшое количество соли на зубную щетку.
2. Зубной порошок домашнего приготовления (рецепт приведен ниже).
3. Зубные порошки из лекарственных трав (один из рецептов приведен ниже).
4. Зубное мыло. Это жидкое мыло, приготовленное с кокосовым, оливковым и пальмовым маслом. Таким средством чистить зубы веселее. Его можно приобрести на сайте: www.mytoothsoap.com, а кодовое слово SMILE, позволит вам получить дополнительную скидку!
5. Система Ogarreal, которую можно купить на сайте naturalief.com
6. Любое натуральное вещество для чистки зубов с травами или жидкости, на этикетке которых нет сведений о неизвестных вам химикатах или ингредиентах.

Чистка зубов

Как мы узнали от доктора Филлипса в главе, посвященной деснам, чистка зубов полезна, если щетка мягкая и процедура чистки не сопровождается излишним трением, но тем не менее чистка зубов может привести к быстрому изнашиванию десен и даже стать причиной их заболевания. Это происходит потому, что в процессе чистки зубной налет заталкивается под десну, туда, где десны соединяются с зубами. Чтобы чистка зубов была полезна, вам необходимо применять особый метод очищения десен или, по крайней мере, ирригатор для полости рта для удаления отложений у пришеечной части зуба.

Мягкие зубные щетки со скругленными щетинками помогают предотвратить разрушение зубной эмали. Электрические зубные щетки превосходно чистят зубы, но они могут оказывать на организм слабое электромагнитное воздействие из-за наличия в них электромагнитного компонента. Кроме того, существует риск повреждения десен электрической зубной щеткой из-за высокой скорости вибраций. Если вы пользуетесь такой щеткой, будьте осторожны.

Лечение зубов и десен

В то время как жидкости для зубов очищают зубы, жидкости с лекарственными травами оказывают лечебное воздействие на зубы и десны.

Лекарственные травы восстанавливают и питают ткани и удаляют токсины. Зубные порошки с травами можно найти в ряде магазинов здорового питания — убедитесь, что в них нет токсичных добавок. «Смесь для восстановления зубов и десен» доктора Ричарда Шульце (можно использовать с ирригатором для полости рта) и «Травяной лекарственный порошок для зубов и десен» доктора Кристофера — хорошие смеси для зубов и десен на основе лекарственных трав. Я советую вам попробовать несколько различных продуктов для чистки зубов и найти тот, который нравится лично вам. Вы также можете сами сделать зубной порошок дома.

Мятный зубной порошок

2 чайные ложки пищевой соды (только бикарбонат натрия в чистом виде);

1 чайная ложка морской соли мелкого помола;

5–10 капель экологически чистого эфирного масла мяты (можно приобрести в магазинах натуральных продуктов или через Интернет).

Пищевая сода и десны

Пищевая сода ощелачивает полость рта. Если в полости рта слишком кислая среда, то может развиваться кариес. Слишком щелочная способствует развитию заболеваний десен. Мне знакомы разные мнения о влиянии пищевой соды на десны. По некоторым сведениям, пищевая сода раздражает десны. По другим, пищевая сода помогает вылечить абсцессы зубов.

Порошок для зубов и десен из лекарственных трав

По следующему рецепту получается замечательный порошок для чистки зубов. Я покупаю ингредиенты в местном магазине лекарственных растений, измельчаю их в кофемолке. Этот рецепт принадлежит покойному доктору Джону Кристоферу, который был специалистом по лекарственным растениям.

3 части коры дуба;

6 частей корня окопника лекарственного;

3 части травы хвоща полевого;

1 часть лобелии;

1 часть гвоздики;

3 части мяты.

Следует разбираться в лекарственных травах, которыми вы пользуетесь, и использовать их разумно. (При продолжительном применении исключительно этого порошка зубы могут слегка окраситься; это окрашивание можно отчистить). Я попеременно чищу зубы порошком из лекарственных трав и порошком из пищевой соды. Порошок для зубов и десен можно наносить на десны для их заживления.

Зубная нить

Чистка зубов при помощи зубной нити — это в буквальном смысле палка о двух концах. Поскольку у многих их нас зубы расположены не идеально ровно, между ними может застревать еда. Недостатком зубной нити является то, что она может очень легко поранить десны. Ежедневное повреждение десен не способствует здоровью зубов и десен. Преимущество чистки зубов специальной нитью состоит в возможности достать застрявшие в зубах остатки пищи, которые в противном случае остались бы там и разлагались.

Если вы пользуетесь зубной нитью, будьте осторожны и не порежьте десны. Специалист по гигиене зубов врач-стоматолог Роберт О. Нара, рекомендует зубную ленту, которая шире и толще зубной нити. По наблюдениям доктора Филиппа, чистка зубов нитью не улучшает здоровье зубов. Гораздо предпочтительнее использовать ирригатор для полости рта либо очень мягкую зубную щетку, при помощи которых можно изъять остатки пищи. Если вы остановили свой выбор на чистке нитью, то лучше используйте зубную ленту.

Обманчивый фтор

Фтор не лечит зубной кариес. Существуют разные формы фтора. Та, что добавляется в питьевую воду — это обычно кремнефтористоводородная кислота. Проведившееся в 1986–1987 годах исследование, в котором приняло участие 39 207 детей в возрасте от 5 до 17 лет, показало отсутствие положительного влияния на зубы при использовании фторированной и нефторированной воды³⁴. Несколько широкомасштабных исследований в других странах мира принесли такие же результаты³⁵. Согласно данным, опубликованным в июле 2009 года в «Журнале американской стоматологической ассоциации», частота развития кариеса у детей не зависит от того, добавлен в воду фтор или нет³⁶.

Фтор опасен. Большая часть фтора, используемого в водоснабжении, является токсичным отходом производства удобрений³⁷. Члены

профсоюза Агентства по охране окружающей среды (в который входит около 1 500 ученых, юристов, инженеров и других профессионалов) выступают против фторирования воды. Профсоюз Агентства утверждает:

Научная литература свидетельствует о бесконтрольном увеличении частоты контакта с фтором, об отсутствии пользы фтора для здоровья зубов и вреде фтора для человеческого здоровья при его употреблении³⁸.

Фтор подавляет действие ферментов и гормонов, оказывая таким образом влияние на нервную систему и пищеварение. Он является основной причиной хрупкости костей и зубов и приводит к пигментации зубной эмали в виде белых, светло-серых или коричневых пятен. Фтор фактически изменяет естественный биологический процесс образования зубной эмали и формирует ложную, более хрупкую эмаль (которая теперь содержит фторопатит). В долгосрочном периоде ложная эмаль не предохраняет зубы от разрушения эффективнее, чем обычная зубная эмаль. Развитие кариеса сдерживает не крепкая защита от бактерий, а более сбалансированное внутреннее биохимическое функционирование, которое является результатом хороших привычек в питании.

Возможно, фтор приводит к нарушению функций мозга и почек, снижению IQ, и может пересечь плацентарный барьер у беременных женщин. Фторирование воды также связывают с развитием рака. В 1977 году доктор Дин Бурк, ранее бывший главным химиком-исследователем в Национальном институте раковых заболеваний США, и доктор Джон Ямуянис, президент Фонда безопасности воды, доказали, что фторирование воды увеличивает риск развития рака. В своих исследованиях они пришли к следующему выводу:

Одна десятая из 350 000 ежегодных смертей от рака в США связана с искусственным фторированием водопроводной воды³⁹.

Конгресс США призвал к проведению исследований на животных, чтобы подтвердить эти результаты, и в 1990 году были опубликованы данные этих исследований. Новые исследования представили явные доказательства того, что фтор действительно приводит к развитию рака⁴⁰.

В большинстве европейских стран фторирование воды не проводится, и нам также не следует это делать. В список стран, отказавшихся от фто-

рирования воды на основании того, что использование фтора неэтично и создает неоправданный риск для здоровья людей, вошли: Австрия, Бельгия, Дания, Финляндия, Франция, Германия, Голландия, Венгрия, Италия, Исландия, Люксембург, Норвегия, Швеция и Югославия.

Природа дала нам генетическую карту для совершенной зубной эмали, невосприимчивой к разрушению. Мы можем поддерживать высокий уровень устойчивости зубов к разрушению и без фтора, если мы подчиняемся законам Природы, правильно питаемся, употребляя продукты богатые кальцием, фосфором и жирорастворимыми витаминами, и избегаем излишне обработанных продукты промышленного производства, лишённые питательных веществ. Синтетический фтор не может поддержать гармонию, созданную Природой.

Я не советую вам пить фторированную воду или использовать зубную пасту с фтором. Не соглашайтесь на стоматологические процедуры с применением фтора. Разрушительное действие фтора, нарушающего функции желез, может привести к ослаблению зубной эмали. По этой причине свяжитесь с вашим местным отделом водоснабжения, чтобы узнать, поступает ли к вам фторированная вода. Если ее фторируют, вам необходимо приобрести специальный фильтр для очищения воды от фтора либо организовать доставку нефторированной воды на дом.

Добавление фтора в зубную пасту и воду — это преступление. Это неэтично, потому что доказательств безопасности и эффективности фтора нет. В сущности, было доказано обратное. Я призываю вас поддержать усилия, направленные на запрет использования фтора в Соединенных Штатах. Пожалуйста, посетите сайты организации Fluoride Action Network — www.fluoridealert.org, и Fluoride Education project — www.poisonfluoride.com/pfpc.

Кариес — это не инфекционное заболевание

Я показал, как благодаря многолетним трудам врача-стоматолога Ральфа Стайнмана, посвященным механизму движения дентинной жидкости, было научно доказано, что бактерии не являются основной причиной кариеса. Когда врач-стоматолог Перси Хауи пытался заразить бактериями морских свинок, чтобы вызвать у них кариес, опыт оказывался безуспешным. Только изменение в питании животных приводило к развитию кариеса. Бактериальная теория возникновения кариеса утверждает, что разрушение зубов имеет инфекционную природу. Эта теория ошибочна по следующим причинам:

1. Антибиотики, убивающие бактерии, не останавливают развитие кариеса.
2. У людей не вырабатываются антитела к кариесу.
3. Антибактериальные полоскания для полости рта не эффективны для предотвращения кариеса.
4. Если вы «заразились» кариесом, у вас не разовьется к нему иммунитет, если только вы кардинальным образом не улучшите свое питание.

Бактерии живут у нас во рту симбиотически всегда, развиваются и меняются в зависимости от того, что происходит с нашим здоровьем. Таким образом, никакие антибактериальные средства никогда не излечат кариес.

За пределами болезненной стоматологии

Правда заключается в том, что подавляющее большинство стоматологических процедур станет ненужным, если изменить питание и зубы реминерализуются, как это заложено в них природой. Без ответа остается один важный вопрос — почему эту правду не рассказала нам современная стоматология? Исследования Вестона Прайса в области питания коренных народов были опубликованы в журнале Американской стоматологической ассоциации много десятилетий назад, так что информация о результатах его исследований и успешных попытках лечения кариеса была широко доступна.

Из этой главы мы узнали о той высокой цене, которую мы платим за современную стоматологию. Методы лечения традиционных врачей-стоматологов, такие как применение фтора, ртутьсодержащих пломб, негерметичные зубные каналы и металлические пломбы, высокотоксичны и, как правило, способствуют развитию болезней. Холлистические и биологические врачи-стоматологи предлагают более естественные и менее токсичные альтернативы тому, что происходит в современной стоматологии. Это колоссальный прогресс, но лишь немногие из них предлагают настоящее исцеление, которое достигается правильным питанием и уравновешиванием биохимических процессов в организме.

Я не пытаюсь уничтожить профессию врача-стоматолога. Стоматология разрушительна, и разрушает она саму себя. Я просто хочу, чтобы эта профессия изменилась к лучшему. Будущее стоматологии — в предупреждении болезней с помощью правильного питания и налаживания биохимическо-

го баланса в организме в сочетании с применением минимально инвазивных методов исправления проблем зубной дуги и прикуса. Представьте, что вы можете обнаружить кариес до того, как он появился, и реминерализовать его при помощи изменений в питании. У нас есть возможность и технология сделать это уже сейчас; нам просто не хватает желания, заботы, готовности и законодательной базы для того, чтобы обеспечить подобный уровень лечения. Это была бы подлинная стоматология: обнаружение и предупреждение кариеса абсолютно органично, до потери зубной эмали и до начала инфекции зуба. Врачи-стоматологи могли бы по-прежнему достойно зарабатывать на жизнь, анализируя химический состав крови, осматривая зубы, предлагая консультации по питанию и исправляя неправильный прикус без хирургического вмешательства. Пока доход врача-стоматолога привязан к выполнению инвазивных процедур, а более серьезные процедуры означают большую прибыль, традиционная стоматология в ее настоящем состоянии имеет серьезные недостатки.

Для того чтобы стоматология была эффективна для всех нас, должны измениться руководящие принципы этой профессии. Врач-стоматолог будущего не будет сосредоточен на проведении сложных хирургических процедур. Это будет особая специальность. Стоматологу, занимающемуся профилактикой, необходимо будет знать, как обнаружить кариес и как помочь людям разработать лечебное питание, используя самые современные и научно доказанные методы (например, ферментированный жир печени трески), и таким образом они излечат значительную часть кариеса до того, как он даст о себе знать. Представьте, что вы можете пойти к доктору профилактической стоматологии или врачу-стоматологу — специалисту по здоровью зубов, который помогает вам сохранить зубы здоровыми и крепкими естественно при помощи питания, биодобавок, лекарственных трав и гомеопатии.

Высокий процент нашего населения имеет слабое здоровье, страдает от физического стресса и снижения жизненной энергии из-за нарушения прикуса. Существует обширный и практически нетронутый рынок услуг холистических специалистов, способных вернуть верхнюю и нижнюю челюсть, да и все лицевые структуры в гармоничное состояние, излечивая при этом головную боль, боли в шее и челюсти. Люди станут более счастливыми, менее напряженными и более устойчивыми к болезням.

Проблема современной стоматологии заключается в следующем: чтобы стать лицензированным врачом-стоматологом, большую часть времени, проведенную в медицинской школе, студенту приходится изучать то, как выполняются стоматологические хирургические процедуры. Однако что действительно важно для новой, по-настоящему холистической школы

стоматологии, что я предлагаю в этой книге, — это профилактика кариеса и исправление прикуса нехирургическими и холистическими методами. Но эти методы до сих пор не преподаются будущим врачам-стоматологам. Подготовка, которую они получают в медицинских школах, не дает им основополагающих знаний, необходимых для того, чтобы стать эффективными консультантами по вопросам питания и квалифицированными мастерами по исправлению прикуса. В дальнейшем необходимо разработать интегрированную модель лечения, которая придает особое значение здоровью всего организма для того, чтобы искусство и наука стоматологии могли дополнять все другие медицинские специальности и работать совместно с ними.

Больше нет никаких причин для того, чтобы целый народ страдал от разрушения зубов (зубного кариеса). Присоединяйтесь к моему настойчивому призыву незамедлительно изменить систему лечения зубов в США: «Стоматология, мы хотим, чтобы ты изменилась!»

Примечания

1. Huggins, Hal A. It's All in Your Head: The Link Between Mercury Amalgams and Illness. 1 ed. New York: Avery Publishing, 1993:64. Print.
2. "ATSDR—2007 CERCLA Priority List of Hazardous Substances." ATSDR Home. N.p., n.d. Web. 28 Sept. 2010. < <http://www.atsdr.cdc.gov/cercla/07list.html> >
3. Null, G., Feldman, M. "Mercury Dental Amalgams: The Controversy Continues." Journal of Orthomolecular Medicine, Vol. 17, No. 2, 2nd Quarter 2002.
4. Food and Drug Administration, "Questions and Answers on Amalgam Fillings." www.fda.gov/cdrh/consumer/amalgams.html. Statement and website was then changed, <http://www.fda.gov/MedicalDevices/ProductsandMedicalProcedures/DentalProducts/DentalAmalgam/ucm171120.htm>
5. Principles of Ethics and Code Of Professional Conduct, 2010 American Dental Association <http://www.ada.org/sections/about/pdfs/ada_code.pdf>
6. Breiner, M. A. Whole-Body Dentistry: Discover The Missing Piece To Better Health. 1 ed. Fairfield: Quantum Health Press, 1999:70. Print.
7. Там же.
8. Brown, E.H. & Hansen, R.T. The Key to Ultimate Health. Fullerton: Advanced Health Research Publishing; 1998:62-63.
9. Huggins, Hal A.. It's All in Your Head: The Link Between Mercury Amalgams and Illness. 1 ed. New York: Avery Publishing, 1993:76. Print.
10. Cook, Douglas DDS Rescued by My Dentist: 141
11. Brown, E.H & Hansen, R.T The Key to Ultimate Health. Fullerton: Advanced Health Research Publishing; 1998:89.
12. Huggins, Hal A.. It's All in Your Head: The Link Between Mercury Amalgams and Illness. 1 ed. New York: Avery Publishing, 1993:80. Print.
13. Brown, E.H. & Hansen, R.T. The Key to Ultimate Health. Fullerton: Advanced Health Research Publishing; 1998:78-79.
14. Там же.
15. Huggins, Hal A.. It's All in Your Head: The Link Between Mercury Amalgams and Illness. 1 ed. New York: Avery Publishing, 1993:81. Print.
16. Brown, E.H & Hansen, R.T The Key to Ultimate Health. Fullerton: Advanced Health Research Publishing; 1998:78.
17. Cook, D. DDS Rescued by My Dentist: 108.
18. Sources were: prlabs.com and nutrिमost.net

19. Jones, M. An Interview with George Meinig. Reprinted in PPNF Journal, Vol. 31, No. 1.
20. Cook, Douglas DDS "Rescued by My Dentist.": 62.
21. Breiner, M. DDS Whole-Body Dentistry. Fairfield: Quantum Health Press; 1999:96.
22. Brown, E.H & Hansen, R.T The Key to Ultimate Health. Fullerton: Advanced Health Research Publishing; 1998:105.
23. Gammal, Robert. "Focal Infection in dentistry." Robert Gammal's Home Page. N.p., n.d. Web. 23 Sept. 2010. <[http:// www.robertgammal.com/ RCTDocs2/Focalinfection.html](http://www.robertgammal.com/RCTDocs2/Focalinfection.html)>
24. Brown, E.H. & Hansen, R.T. The Key to Ultimate Health. Fullerton: Advanced Health Research Publishing; 1998:74.
25. Там же, 76.
26. Cook, D.DDS "Rescued by My Dentist.": 125.
27. M.N. Rasool, S. Govender. The Journal of Bone and Joint Surgery, Vol. 71-B, No. 5, November 1989.
28. Там же, 293.
29. H. Wada, H. Tarumi, S. Imazato, M. Narimatsu, and S. Ebisu, "In vitro Estrogenicity of Resin Composites" J Dent Res 83(3):222-226, 2004. Available at: [http://jdr.iadrjournals.org/ cgi/reprint/83/3/222.pdf](http://jdr.iadrjournals.org/cgi/reprint/83/3/222.pdf)
30. Addy, Martin, W Michael Edgar, Graham Embery, and Robin Orchardson. Tooth Wear and Sensitivity: Clinical Advances in Restorative Dentistry. 1 ed. Stockholm: Informa Healthcare, 2000:323. Print.
31. Там же, гл. 14.
32. "Titanium Dioxide Classified as Possibly Carcinogenic to Humans." CCOHS: Canada's National Centre for Occupational Health and Safety information. N.p., n.d. Web. 29 Sept. 2010. <[http://www.ccohs.ca/headlines/ text186.html](http://www.ccohs.ca/headlines/text186.html)>
33. Kumazawa, R. "Effects of Titanium ions and particles on neutrophil function and morphology." Biomaterials Volume 23, Issue 17, September 2002, Pages 3757-3764.
34. Dr J. Yiamouyiannus Water Fluoridation & Tooth Decay Study, Fluoride 23:pp55-67, 1990.
35. Kennedy, D. "How To Save Your Teeth," Health Action Press. 1993: 141-142.
36. Kumar & Iida. "The Association Between Enamel Fluorosis and Dental Caries in U.S. Schoolchildren," Journal of the American Dental Association, July 2009 (Table 1).
37. Connett, M. "The Phosphate Fertilizer Industry: An Environmental Overview." Fluoride Action Network. N.p., n.d. Web. 29 Sept. 2010 < [http://www.fluoridealert.org/ phosphate/overview.htm#4](http://www.fluoridealert.org/phosphate/overview.htm#4)>
38. "NTEU 280 Fluoride." NTEU 280 Home Page—EPA Headquarters. N.p., n.d. Web. 29

Sept. 2010. <<http://www.nteu280.org/Issues/Fluoride/NTEU280-Fluoride.htm>>

39. McLellan, H. "Consumer Health Articles: FLUORIDATION ." CONSUMER HEALTH. N.p., n.d. Web. 29 Sept. 2010. <<http://www.consumerhealth.org/articles/display.cfm?ID=19990817225011>>

40. Sibbison, J.B., "More About Fluoride," Lancet, Volume 336, No. 8717, p. 737 (1990).

Глава 9

Ваш прикус — скрытая причина кариеса

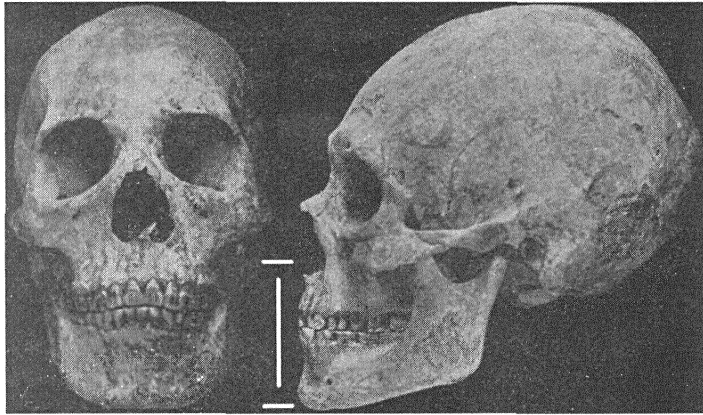
Свежий взгляд на ортодонтию и ВНЧС (височно-нижнечелюстной сустав)

Я хочу представить вам удивительный мир, который находится, в буквальном смысле, прямо у вас под носом — ваш прикус. Прикус имеет важное значение для здоровья всего организма, силы, уровня жизненной энергии, привлекательности, а также восприимчивости к кариесу. Суператлеты знают об этом и регулярно пользуются капками для зубов, например, Pure Power Mouthguard™, которая фиксирует челюсть в более правильном для мышц и костей положении. Эти корректировки увеличивают общую силу мышц и выносливость.

В данной главе вы узнаете причины расстройства височно-нижнечелюстного сустава, более глубоко поймете механику ортодонтического лечения и брекетов, а также важную связь между прикусом, кариесом и здоровьем в целом. Самое главное, вы узнаете, как укрепить здоровье с помощью коррекции прикуса. Теории о лечении и выравнивании прикуса часто затмеваются разногласиями, предубеждениями и ограниченным мышлением. Поэтому будьте готовы именно к такому отношению со стороны многих специалистов в этой области, если вы придете к ним с информацией, которая выходит за рамки их убеждений, в частности той, которую я вам представляю.

Идеальное положение вашей челюсти и жизнь в удовольствие

Чтобы понять, как должны быть расположены наша челюсть и череп по отношению друг к другу, давайте возьмем за эталон пример идеального



Ширина зубной дуги

Череп подростка

Общая высота
верхней и нижней челюсти

Череп взрослого человека

физического развития. Коренные народы в разных уголках планеты, обладавшие устойчивостью к разрушению зубов, также имели, по словам Вестона Прайса, «прекрасно сформированные зубные дуги»¹. Зубная дуга состоит из верхней и нижней челюсти. В целом, чем лучше человек питается в течение своей жизни, и чем лучше питались его родители еще до его зачатия, тем шире будут зубные дуги (верхние и нижние челюсти). Чем шире у человека зубные дуги, тем шире и круглее лицо, а такой образ мы подсознательно ассоциируем с крепким здоровьем и естественной привлекательностью. Эти качества могут повлиять на выбор мужчиной женщины, которая сможет стать хорошей матерью с прекрасными репродуктивными способностями, поскольку, как правило, наличие широкой зубной дуги указывает на то, что плоскость входа в малый таз у женщины достаточно велика, что обеспечивает более легкие роды. Подробнее я рассказываю об этом в своей книге «Исцеление наших детей»^{*} о периоде до зачатия ребенка, беременности, воспитании и здоровье детей. Вы можете

^{*} Книга *Healing Our Children* Рамиэля Нэйгела на русском языке не издавалась (Прим. редактора).

найти дополнительную информацию об этой книге, а также приобрести ее на сайте www.healingourchildren.org.

Когда вы смотрите на фото двух человеческих черепов на странице слева, вам может показаться, что это самые нормальные человеческие черепа, и что в них нет ничего примечательного. Я хочу, чтобы вы внимательно рассмотрели расположение зубов верхней и нижней челюсти по отношению друг к другу. Верхние передние зубы и нижние передние зубы идеально совпадают, выстраиваются один под другим «зуб к зубу». Прикус не отклоняется ни вперед, ни назад. Кажется, что все зубы находятся в контакте друг с другом. Хотя это трудно увидеть на этих снимках, между передними зубами должен быть тонкий как бумага зазор для того, чтобы зубы не давили друг на друга, когда нижняя челюсть находится в расслабленном положении. Эти черепа представляют собой образец естественного развития человека. У большинства из нас нет подобного прикуса, когда наш рот закрыт. И не потому, что у нас генетическая предрасположенность к неправильному прикусу, а потому, что плохое питание и воздействие токсинов из питания или окружающей среды помешали нормальному развитию верхней и нижней челюсти у большей части населения.

Генетика и испорченная наследственность

Кариес не является генетическим расстройством. Это внешний фактор. Как правило, причина — плохое питание. Когда природа не может воплотить свой совершенный потенциал, мы оказываемся в ситуации, которую можно назвать заблокированной наследственностью. Кривые зубы и зубы мудрости, которые не помещаются в челюсти, также как и прогения или глубокий прикус, не являются генетическими особенностями. Эти проблемы возникают из-за нехватки строительного материала — правильного питания. Дальнейшее подтверждение этому можно найти в книге Вестона Прайса «Питание и физическое вырождение». Если в организме не хватает необходимых для роста костей элементов или происходят изменения в метаболизме кальция и фосфора, то у нас не будет правильного телосложения и не воплотится наследственный потенциал. В результате неполноценности современного питания страдают структура и минерализация челюстей и зубов. Это похоже на попытку вырастить что-нибудь в неплодородной почве. Растение в такой почве не разовьется до совершенства. Для развития здоровых зубов и костей требуются цельные и нерафинированные продукты, бережно выращенные и правильно приготовленные, а также питание с высоким содержанием жирорастворимых витаминов и фосфора. Вестон Прайс рассказывает о том, что на протяжении многих поколений у австра-

лийский аборигенов были идеально сформированные челюсти до тех пор, пока не изменилось их питание.

Крайне примечательный и, должно быть, один из самых сложных вопросов, которые могут предстать перед нашей современной цивилизацией — это как такие примитивные расы, как австралийские аборигены, рождали потомство — поколение за поколением, на протяжении многих столетий — никому не известно, скольких тысячелетий, — без появления заметного количества признаков неправильного строения зубной дуги. Несмотря на это, уже в следующем поколении после того, как эти люди переняли пищу белого человека, у большого процента детей развились отклонения в строении зубных дуг с заметными деформациями лица. Характер нарушений схож с тем, что замечено в белых цивилизациях².

Почему зубы скучиваются, а зубы мудрости не умещаются во рту

Когда физическому развитию изначально препятствует неправильное и неадекватное питание, план Природы по созданию полностью развитой верхней челюсти и нижней челюсти остается незавершенным. В результате ширина верхней и нижней челюсти не соответствует требуемому размеру и для всех зубов не хватает места. Когда зубы прорезываются, они оказываются скученными. Следовательно, не существует слишком больших зубов, скорее есть слишком маленькие челюсти. Это также приводит к тому, что зубы мудрости прорезываются криво или их корни оказываются зажатыми.

Окклюзия – смыкание верхних и нижних зубов. |

Прикус, боли в ВНЧС, скрежетание зубами во сне и кариес

Тройничный нерв является самым большим нервом головы. У него имеется множество ответвлений, которые образуют замысловатую сеть в межклеточном пространстве вашего лица. Эту сеть составляют три основные ветви: нижнечелюстной нерв, верхнечелюстной нерв и глазной нерв. Си-

стема тройничного нерва полностью пронизывает ткани лица и состоит из болевых и двигательных сенсоров, датчиков положения и контрольных механизмов. Нервы каждого зуба связаны или с нижнечелюстной или с верхнечелюстной ветвью тройничного нерва. Когда у вас болит зуб, ощущение боли идет из зубного нерва сразу в тройничный нерв и передается напрямую в зрительный бугор и кору головного мозга. Этим объясняется, почему вы так остро ощущаете зубную боль. Тройничный нерв сообщается с серповидной долей головного мозга, которая связана с эмоциями и мыслительными функциями³. То, как вы кусаете, напрямую связано с тем, как вы себя чувствуете.

Когда рот закрыт, нижняя челюсть должна быть в расслабленном и удобном положении. Правильное положение челюсти и зубов показано на Рис.

Правильный и неправильный прикус

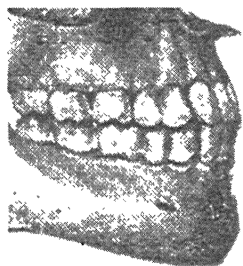


Рис. 1. Окклюзия

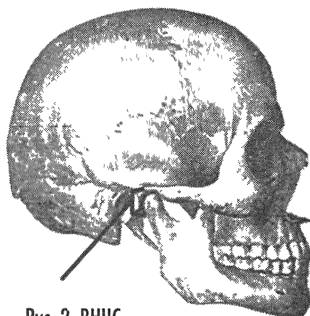


Рис. 2. ВНЧС

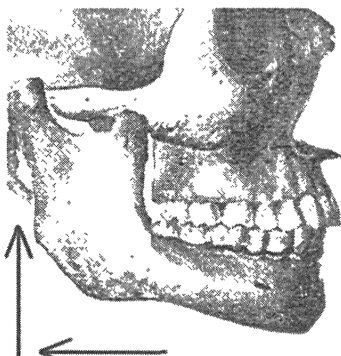


Рис. 3. Глубокий прикус

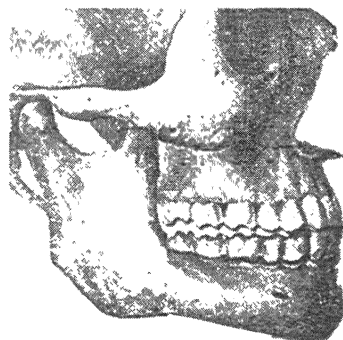


Рис. 4.

1 и 2. На Рис. 2 коренные зубы естественно и удобно смыкаются всей поверхностью, когда челюсти находятся в закрытом и расслабленном положении. Когда задние коренные зубы смыкаются удобно, через тройничный нерв всей нервной системе организма передается постоянный сигнал об отсутствии напряжения. Благодаря более низкому тону этого нерва человек, у которого коренные зубы смыкаются в удобном, расслабленном положении, стареет медленнее, выздоравливает быстрее, позитивно относится к жизни и в целом хорошо себя чувствует.

Отвлечитесь от чтения и посмотрите на себя в зеркало. Вы можете увидеть, расположена ли ваша нижняя челюсть естественным образом в положении, как на Рис. 2. Если нет, не удивляйтесь, потому что у девяноста пяти и более процентов населения челюсти смыкаются неправильно. Термин для описания неправильного прикуса — это аномалия прикуса. Когда нижняя челюсть расположена неправильно, активируется чувствительная система тройничного нерва⁴. Классическим примером неправильно расположенной челюсти является глубокий прикус. Когда нижняя челюсть закрывается при естественном движении так, как изображено на Рис. 4, коренные зубы не смыкаются. Наоборот, передние зубы сталкиваются друг с другом. Эта неприятная ситуация стала результатом неполноценно развитой нижней челюсти, когда задние коренные зубы оказались слишком низко. Поскольку и верхние коренные зубы и нижние не выросли до своего потенциального размера, челюсти не могут расслабиться в нейтральной закрытой позиции, как изображено на Рис. 2.

Закрытая и расслабленная нижняя челюсть, как показано на фотографиях черепов и Рис. 2, особенно важна во время сна. Пока мы спим, организм восстанавливается. Но если коренные зубы не смыкаются комфортно, как на Рис. 2, тогда могут появиться побочные эффекты, например скрежетание зубами или стискивание зубов во сне. Когда зубы стискиваются во время сна, если они расположены так, как показано на Рис. 3 и 4, то они могут легко стесываться и испытывать излишнее напряжение, потому что коренные зубы не поддерживают рот в удобном положении. Именно поэтому в зубах развивается инфекция и кариес. Эта ситуация также может иметь отношение к храпу и потере глубокого спокойного сна.

Также при нарушении, изображенном на Рис. 4, чувствительные отделы мозга получают через тройничный нерв сигналы о том, что нижняя челюсть не расслаблена. Затем организм пытается заставить коренные зубы соприкоснуться, чтобы найти расслабленное и естественное положение. Однако для того, чтобы найти естественное положение прикуса

и дать коренным зубам сомкнуться так, как это было задумано природой, нижняя челюсть должна сдвинуться назад и вверх, как показано на Рис. 3. Поскольку организм пытается избавиться от напряжения и поскольку при жевании передние зубы не должны соприкасаться, пока коренные зубы пережевывают пищу, нижняя челюсть для компенсации должна находиться в вынужденном напряженном положении. Хотя нижняя челюсть приспособлена двигаться вперед и назад, она не должна постоянно быть сдвинута назад. На Рис. 3 вы видите сформировавшийся глубокий прикус; теперь коренные зубы соприкасаются, но нижняя челюсть сдвинута назад. В то же время, передние зубы могут смыкаться неправильно и стачивать друг друга. Со временем неправильное положение приводит к переутомлению тонкого хрящевого диска в височно-нижнечелюстном суставе и, в лучшем случае, к болевым ощущениям, щелканью и потрескиванию при движении. Хуже всего в этой распространенной ситуации то, что ваш организм почти никогда не может полностью расслабиться, выздороветь и восстановиться. Вместо этого он испытывает постоянное напряжение.

Электромагнитные поля и кариес

Некоторые люди испытывают зубную боль при воздействии электромагнитного поля, например, телевизора или компьютерного монитора. Благодаря взаимосвязи между нашей нервной системой и нашими зубами мы могли бы понять, почему так происходит.

Корневые каналы, зубные инфекции и прикус

Причиной значительной доли зубных инфекций является нераспознанное в большинстве случаев нарушение прикуса. Ночное стискивание зубов и дневное напряжение, связанное с тем, что коренные зубы не смыкаются должным образом, являются причиной излишней нагрузки на определенные зубы в зависимости от того, каким образом нарушено положение челюсти. Стискивание зубов во сне — это одна из основных причин развития клиновидного дефекта — неровностей на поверхности зубов у границы десны (при этом развивается чувствительность зубов), который возникает из-за непрерывного давления челюстей, приводящего к изнашиванию зубов.

Если челюсть не закрывается правильно, как это показано на Рис. 3 и 4, то это может привести к серьезному стиранию или повреждению определенных зубов. Организму трудно лечить именно эти зубы, потому что они постоянно повреждаются, и как раз в этих зубах может

появиться боль и развиться инфекция. Неправильный прикус является одной из главных причин того, почему у людей возникают зубные инфекции.

Целебная субстанция Р

Нейропептиды — это молекулы, которые наша нервная система использует для передачи информации. Субстанция Р является нейропептидом, стимулирующим воспаление, а также участвует в процессе передачи болевых сигналов по нервной системе. Поэтому когда у вас болит зуб, происходит значительное увеличение количества субстанции Р. Если где-то на вашем теле есть рана, то в прилегающей к месту ранения области вырастет уровень субстанции Р. После того как субстанция Р выделилась из нервных клеток, она остается в организме на какое-то время⁵.

Тройничный нерв обладает такой высокой плотностью болевых волокон, что это может оказать существенное воздействие на уровень субстанции Р в вашем организме. На самом деле субстанция Р нам помогает. Она стимулирует рост клеток и способствует затягиванию ран⁶. Но когда у человека нарушен прикус, как показано на Рис. 3, тройничный нерв, охватывающий всю нижнюю челюсть, посылает болевые сигналы посредством выделения большого количества субстанции Р. Возможно, это происходит потому, что организм связывает нарушение положения челюсти с физической травмой. Постоянное выделение субстанции Р из тройничного нерва со временем приводит к тому, что наша чувствительная система становится чрезвычайно возбужденной или гиперактивной. Это, в свою очередь, в значительной мере снижает способность организма посылать субстанцию Р туда, где требуется заживление и восстановление. Таким образом, при наличии неправильного прикуса организм исцеляется медленнее. Излишнее количество субстанции Р приводит к истощению нервной системы. У детей это может привести к гиперактивности. Избыток субстанции Р в результате неправильного прикуса является причиной гиперчувствительности к прикосновению, запахам, свету и громким звукам, а также ведет к общей раздражительности⁷. Исправление прикуса способствует улучшению состояния при таких заболеваниях как фибромиалгия, синдром раздраженной толстой кишки, аутизм, астма и все аутоиммунные заболевания.

Когда нижняя челюсть находится в правильном положении и расслабленном состоянии, организм не выделяет излишнее количество субстанции Р. Следовательно субстанция Р может выполнять свою функ-

цию и способствовать лечению и восстановлению всех частей тела. Расслабленная нижняя челюсть при правильном прикусе позволяет расслабиться и омолодиться всему организму. Расслабленный прикус позволяет нам оставаться молодыми, помогает быстро выздоравливать и дает силу и энергию, когда они нам необходимы. Настолько сильно влияние прикуса.

Прикус и жизненная энергия

Избыток субстанции Р, выделяемой при наличии неправильного прикуса, отчасти объясняет, почему неврологические и физические функции организма обычно значительно улучшаются, когда нижняя челюсть находится в расслабленном и нейтральном положении, как видно на Рис. 2. Каппы для зубов, которые придают спортсменам дополнительную силу и энергию, сдвигают челюсть в анатомически более правильное положение. Через тройничный нерв организм ощущает, что прикус правильный, нервная система расслаблена и организм функционирует оптимально⁸. В результате сила и выносливость возрастают, а время реакции сокращается. Уже имеются исследования, показавшие, что стискивание зубов и жевание обладают антистрессовым эффектом и являются механизмами борьбы со стрессом при условии, что прикус правильный⁹.

Как ВНЧС и прикус связаны с развитием кариеса, зубными инфекциями и зубной болью

Когда прикус нарушен, через субстанцию Р организму передаются болевые сигналы. Неправильный прикус вызывает кариес и зубную боль по трем причинам. Во-первых, нервная система челюсти слишком стимулирована, что мешает природной целительной реакции организма восстановить поврежденный зуб. Во-вторых, при неправильном прикусе определенные зубы подвергаются большему стрессу из-за механического давления челюсти. В-третьих, при неправильном прикусе тройничный нерв становится гиперчувствительным. В таких условиях зубная боль будет гораздо сильнее, чем при правильном прикусе. Для вас это означает, что если болит зуб или есть зубная инфекция, то любая терапия, направленная на снятие стресса с нервной системы, в особенности с тройничного нерва, может серьезно сказаться на состоянии ваших зубов. Вполне вероятно, что в большинстве случаев с зубными инфекциями и зубной болью можно справиться, если просто помочь челюсти расслабиться и скорректировать прикус.

Тяжелые последствия расстройства функционирования ВНЧС и неправильного прикуса

Расстройство ВНЧС может проявиться в таких симптомах, как боль за глазами, затрудненное открытие и закрытие рта, звон в ушах, скрежетание зубами, излишнее стискивание зубов, стесанные зубы, головная боль и даже проблемы со зрением. Если нижняя челюсть примет нормальное положение и при этом не потребуется с силой закрывать рот, как показано на Рис. 3, тогда симптомы расстройства ВНЧС можно вылечить, если сустав не слишком поврежден. Методом лечения расстройства ВНЧС обычно служит какое-то стоматологическое приспособление, которое позволяет нижней челюсти двигаться правильно.

Боль при расстройствах ВНЧС возникает из-за перенапряжения нервной и мышечной систем, когда им приходится функционировать неестественным образом, при жевании и при закрытии рта. Со временем мышцы устают, перенапрягаются, что может привести к боли в челюсти, задней части шеи, голове и ушах¹⁰.

Некоторые последствия перевозбуждения нервной системы удивительны. Например, зубной ортопед доктор Брендан Стэк полагает, что в основе большинства симптомов синдрома Туретта по существу лежит нарушение положения нижней челюсти по отношению к основанию черепа. При исправлении положения челюсти при помощи специального приспособления моргание, тики век, губ, кивание головой, пожимание плечами и потряхивание головой исчезают. На сайте доктора Стэка размещены видеоролики, в которых, как может показаться, показаны чудеса. Тем не менее, удивительные случаи выздоровления основаны на правильном понимании того, как было задумано взаимодействие челюсти и черепа. На сайте www.tmjstack.com вы можете посмотреть, как всего через несколько минут после лечения лежащие больные вставали на ноги.

Симптомы многих болезней, особенно неврологических заболеваний, например аутизма, имеют отношение к серьезному нарушению прикуса. Признаками серьезного нарушения прикуса являются перекошенное лицо, непропорциональное развитие лица, отвисание челюсти, высунутый язык и очень плохая осанка. Не все признаки неправильного прикуса столь очевидны. Даже небольшие сдвиги челюсти, примерно на три миллиметра, могут привести к аномалии прикуса и проблемам со здоровьем¹¹. Для лечения болезней с симптомами расстройства нервной системы может потребоваться терапевтическая корректировка прикуса. К сожалению, вза-

имосвязи между неврологическими расстройствами и прикусом часто не придается совершенно никакого значения.

Ортодонтия

Теперь мы узнаем, почему брекеты в большинстве случаев не нужны и, по сути, вредны. Сначала познакомимся с определениями:

Ортодонтия — выравнивание зубов с помощью несъемных стоматологических приспособлений, например, брекетов. Этим методом добиваются того, чтобы зубы выглядели ровными.

Ортопедическая стоматология — направление медицины, занимающееся структурой и расположением костей черепа и нацеленное на выравнивание положения челюсти в соответствии с нормами развития. Другое название этой дисциплины — функциональная ортодонтия.

Многие выбрали ортодонтию, с помощью которой зубы начинают выглядеть ровными, в то время как надо было выбрать ортопедию, с помощью которой неправильное физическое развитие зубов корригируется до нормального здорового состояния. Эти термины породили много путаницы, поскольку существуют традиционные ортодонты, ортодонты-ортопеды и ортопеды-стоматологи. Для ясности я буду называть традиционными ортодонтами тех специалистов, которые заинтересованы только в выравнивании зубов и прибегают к механическому подходу, который идет вразрез с нормальными функциями организма. Ортопеды — это специалисты-стоматологи, которые исправляют прикус, хотя некоторые ортопеды также могут называть себя ортодонтами.

Ортопедическая стоматология — это искусство восстановления прикуса при помощи стоматологических приспособлений. Это нечто большее, чем просто механический процесс. Здесь речь идет об искусной нехирургической реконструкции черепа. Традиционная ортодонтия является механистической системой, которая не учитывает нормальную модель развития организма человека.

Подобно многим другим людям я испытал на себе негативные последствия традиционной ортодонтии. В молодости моя нижняя челюсть находилась в положении, которое изображено на Рис. 3 и которое называют глубоким прикусом. Поскольку целью традиционных ортодонтов (которые

практикуют ортодонтию, а не ортопедию) является выравнивание зубов, иногда не добиваясь правильного смыкания зубов, то и их упрощенный подход состоит в том, чтобы ваши зубы стали ровными ВО ЧТО БЫ ТО НИ СТАЛО. Традиционный ортодонт считает, что челюсти застыли в одном положении и не могут сдвинуться. В лучшем случае, ортодонт замечает только то, что изображено на Рис. 1, то есть ряд зубов. Я помню, что на стенах кабинета моего ортодонта висели красивые фотографии его особняка и многочисленных семейных отпусков на Гавайях. Подход традиционной ортодонтии строился как бизнес-модель, и это легкий и удобный способ пропустить через свой офис много пациентов, как через конвейер. При такой организации работы традиционный ортодонт собирает большую прибыль, но при этом невежественно препятствует нормальному развитию организма.

Для того чтобы мои зубы выровнялись и челюсть выглядела определенным образом (или чтобы мои зубы соприкасались особым образом; цель процедуры мне не разъяснили), во что бы то ни стало, я должен был носить на голове специальное приспособление. Теоретически предполагалось (неверно), что когда дети растут (мне было восемь лет), давление на верхнюю челюсть против естественного направления ее развития при помощи замысловатого приспособления, одеваемого на время сна, заставит нижнюю челюсть догнать верхнюю в процессе роста. И тогда, как ожидается, зубы сомкнутся в правильном положении (будет окклюзия). Все как в сказке, все будут счастливы, и ортодонт получит причитающиеся ему 5 000 долларов.

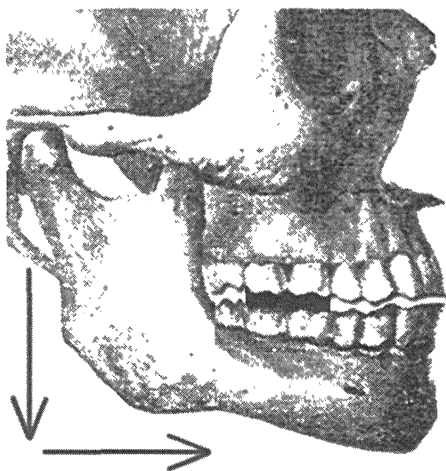
Однако пятнадцать лет спустя, в возрасте 23 лет, мои зубы совсем не смыкались естественным образом. К 30 годам у меня появилось нарушение деятельности ВНЧС, нижние зубы стали очень кривыми, а нижняя челюсть не передвинулась вперед, как предполагалось протоколом лечения. Модель сдерживания развития верхней челюсти, предлагаемая традиционными ортодонтами, ошибочна, поскольку практически никогда организм не позволяет какой-либо части тела перерасти. Скорее, другие части тела не развиваются как положено и поэтому кажется, что верхняя челюсть выступает вперед, в то время как на самом деле у нее совершенно нормальный размер.

Итогом двухлетнего лечения, которые мне, как ребенку, показались пыткой, была безрезультатно потраченная большая сумма денег. Я знаком со многими людьми, которые прошли через такое лечение, и в итоге имеют подобное нарушение деятельности ВНЧС и другие серьезные проблемы. Со временем проблемы усугубляются, потому что челюсть продолжает расти, или дисбаланс усугубляется, при этом ВНЧС сустав изнашивается. Многие люди не знают о нарушении работы этого сустава до тех пор, пока он, к сожалению, значительно не пострадает. Мне в этом отношении повезло.

Я провел столько времени за изучением проблем, связанных с зубами, что мой прикус все время был в центре моего внимания, и в конце концов я осознал, что мое тело постоянно находилось в напряжении из-за того, что коренные зубы не смыкались правильно. Не переживайте, если это похоже на вашу ситуацию; вскоре я объясню, как с ней справиться.

Ортопедическая стоматология сосредоточивается на нормальном развитии

Традиционная ортодонтия преследует неверную цель — выровнять зубы во что бы то ни стало. Однако чтобы создать здоровый прикус, челюсть и череп должны правильно располагаться по отношению друг к другу согласно их естественному положению и размеру. Это задача ортопедической стоматологии. Если у вас глубокий прикус, как на Рис. 3, для лечения можно использовать стоматологическое приспособление с пластмассовой прокладкой, которая располагается поверх коренных зубов, например двойных колодок или аппаратуры OmNi-2. Это видно на рисунке, где высота прикуса восстановлена с помощью пластиковой прокладки, что позволяет челюсти быть удобно закрытой в ее естественном положении, хотя коренные зубы не соприкасаются естественным образом. Самое поразительное в



Высота прикуса восстановлена

применении такого приспособления то, что имеющееся между коренными зубами пространство постепенно сокращается, в то время как под ними разрастается челюстная кость. В конце концов, в течение периода лечения, который может длиться от 18 месяцев до трех лет, все коренные зубы можно скорректировать так, чтобы они должным образом соприкасались, а правильная высота функционального прикуса сохранялась без дальнейшего использования какого-либо приспособления.

Методы традиционной ортодонтии калечат лица

Методы традиционной ортодонтии нарушают эстетику лица¹². Они также нарушают функциональность прикуса, как показывают многочисленные случаи нарушения работы ВНЧС по результатам небольшого неформального опроса людей, которые прошли традиционное ортодонтическое лечение. Самыми разрушительными аспектами ортодонтии являются удаление зубов и съемные аппараты для сдерживания развития верхней челюсти.

Многие пациенты или родители маленьких детей не получают всей информации об опасностях традиционной ортодонтии до начала лечения¹³. В частности, распространенным и иногда крайне разрушительным результатом ношения брекетов является рассасывание корней зубов. Рассасывание корней — это потеря или разрушение корня зуба из-за силы тяги брекетов. Когда зубы двигают при помощи брекетов, зуб не просто передвигается в новое положение. Схема зуба в третьей главе показывает, что зуб окружен костью. Чтобы сдвинуть зуб, брекеты тянут зубы, а зуб вдавливаются в альвеолярную кость. Это чем-то похоже на корабль, продвигающийся через толстый слой льда. Когда зуб толкают в одном направлении, кость челюсти должна рассосаться с одной стороны зуба и нарасти с другой, и тогда зуб сдвинется. Когда корни зубов вдавливаются в челюстную кость такими несъемными стоматологическими приспособлениями как брекеты, 93% корней повреждаются, некоторые из них серьезно¹⁴. Около 72–84% зубов, которые лечили с помощью приспособлений (брекетов), получили серьезные клинические повреждения¹⁵. В результате применения брекетов зубам наносятся необратимые повреждения. Если в дальнейшем у человека возникают заболевания десен, то в сочетании с поврежденными брекетами корнями (а соответственно — зубы стали гораздо короче), это приводит к ранней потере зубов. В стандартной форме согласия и предупреждения об откaze от ответственности, которую пациент должен подписать до того, как ему установят брекеты, разъясняются известные побочные эффекты,

которые могут возникнуть при использовании этих приспособлений. Это боль в челюсти (из-за того, что зубы вытягиваются из своего привычного места), рассасывание корней, подвижность зубов и челюсти, ненадежность результатов в связи с физическим развитием, воспаление десен и другие неожиданные результаты. В то же время, при ортопедическом лечении вам не придется страдать от подобных побочных эффектов, потому что модель ортопедической стоматологии подразумевает работу с естественными структурами организма, что помогает ему функционировать и расти правильно.

Если надеть брекететы на зубы растущего ребенка и даже не пытаться двигать или давить на зубы, то по мере роста челюсти зубы будут передвигаться в челюстной кости. Рассасывание корней у детей постарше представляет собой более серьезную проблему, чем у младших¹⁶.

Удаление премоляров (малых коренных зубов)

Практикуемое конвенциональными ортодонтами удаление премоляров у детей и подростков искажает структуру лица, делая его более узким и менее привлекательным. Этот печальный факт был выявлен в ходе исследований, где сравнивались различные методы ортодонтии на примере однойцовых близнецов. Со временем у близнеца, которому не удаляли зубы, а напротив — расширяли зубную дугу, сформировались более привлекательные черты лица. Удалять премоляры — значит приносить абсолютно здоровые и красивые зубы в жертву ошибочным целям традиционной ортодонтии¹⁷. Не говоря уже о том, что удаление зубов может нанести эмоциональную травму, поскольку дети думают, что им испортили внешность или что с ними что-то не так.

Ортодонтия не занимается устранением физиологической причины искривления зубов.

Кривые зубы являются следствием слишком узкой верхней челюсти¹⁸. Это ведет к тому, что у ребенка более узкое лицо и менее привлекательный облик. С практической точки зрения, более широкое лицо означает наличие большего пространства для языка, более легкое дыхание, а также достаточное место для всех зубов, включая зубы мудрости. Традиционная ортодон-

тия освобождает пространство для зубов, давая на зубы, вместо того чтобы способствовать полноценному развитию челюсти, что входит в ортопедический метод работы. В попытке уместить зубы в доступном пространстве, традиционные ортодонты удаляют зубы. Однако удаление зубов приводит к заметному изменению черт лица в ущерб пациенту¹⁹. Еще один способ, помимо удаления, уместить все зубы во рту — это сместить их вперед. У человека с глубоким прикусом проблема отчасти связана с тем, что высота коренных зубов недостаточна, чтобы челюсть естественным образом выдвинулась вперед и чтобы коренные зубы смыкались удобно. Когда зубы сдвигаются вперед при помощи брекетов, задние коренные зубы остаются такими же низкими, а затем и высота передних зубов также уменьшается из-за того, что они были сдвинуты вперед.

Вместо работы в правильном терапевтическом направлении, описанном ранее, и с учетом естественного развития организма, традиционная ортодонтия работает против него. Вместо того чтобы выдвигать нижнюю челюсть вперед, традиционные ортодонты толкают верхнюю челюсть назад, еще более усугубляя проблему, и мешают нормальному росту нижней челюсти²⁰. Традиционная ортодонтия снижает высоту зубов, которые не должны быть низкими, удаляет абсолютно красивые и здоровые зубы, вдавливая зубы в челюстную кость и приводит к укорачиванию корней зубов. Сказать, что традиционная ортодонтия является страшной катастрофой, было бы сильным преуменьшением.

Проволока в ортодонтических приспособлениях содержит никель и может привести к изменениям личности, таким как отсутствие чувства привязанности и снижение интеллекта. Разрешить ситуацию с отравлением никелем могут помочь гомеопатические средства.

Функциональная ортопедия

К счастью, почти все проблемы ортодонтии можно в некоторой степени скорректировать при помощи ортопедии. Найти специалиста, который разбирается во всех аспектах и комплексном лечении, необходимом для ортопедических корректировок в стоматологии, может быть непросто, поскольку ортопедический стоматолог должен быть экспертом в трех или более специализированных областях. В результате для получения самого эффективного лечения требуется стоматолог, который практикует ортопедию в сочетании с физиотерапией. Ортопедическая стоматология требует не только понимания структуры черепа, костей челюсти, височ-

но-нижнечелюстного сустава, фасций (соединительнотканная оболочка мышц), нервов и твердой оболочки головного и спинного мозга. Необходимо умение физически манипулировать всеми этими элементами. Чем моложе пациент и чем менее серьезны нарушения, тем меньше потребуются экспертных знаний в различных областях, чтобы достичь успешного результата.

Краниопатия

Краниопатия зародилась в древней системе хиропрактики. Когда мы дышим, кости нашей головы, как ни удивительно, тоже дышат и расширяются. Человеческая голова состоит из 23 взаимосвязанных костей: восьми черепных, четырнадцати лицевых и нижней челюсти. У многих людей после рождения имеются небольшие нарушения в положение костей, особенно костей черепа. Это приводит к врожденной деформации черепа. Со временем подобная деформация или отклонения в формировании костей черепа или шейных позвонков могут привести к нарушениям прикуса, в особенности к неравномерному развитию челюсти, при которой одна сторона челюсти развивается более полноценно, чем другая. В результате ушибов и других травм в течение жизни кости черепа могут стать неподвижными, что со временем может стать причиной физиологических проблем.

Что касается брекетов или любой функциональной терапии с применением ортопедических приспособлений, важно понять, что каждый раз, когда вы сдвигаете хотя бы один зуб, некоторые или все 23 кости головы тоже сдвинутся вместе с ним. Это происходит потому, что зуб зафиксирован в челюстной кости. Твердые оболочки головного мозга и фасции тоже меняют свое положение, когда сдвигаются зубы.

Общим результатом взаимосвязи черепных костей и зубов является то, что возможно пройти полное лечение у ортопеда или ортодонта и иметь отлично функционирующие челюсти и прикус, но при этом сохранится деформация краниальной системы. Если в такой ситуации с деформированной краниальной системой обратиться к краниопату, который возвращает подвижность костям черепа, тогда эти взаимосвязанные кости снова изменят положение прикуса и стоматологическую работу придется переделывать. Мораль этой истории состоит в том, что любое вмешательство с целью исправления прикуса должно сопровождаться существенной дополнительной терапией для поддержания правильного расположения костей черепа. Вы можете найти сертифицированных краниопатов на сайте www.sorsi.com

Выравнивание челюсти с помощью физических манипуляций

Существует несколько методов, которые способствуют снижению напряжения в челюсти, голове и прикусе и помогают им функционировать. Интересно, что у каждого из представленных здесь методов (при этом я испытал их все на себе лично) есть уникальное представление о том, что является важным. Каждый метод обычно полностью упускает из виду то, что специалист в другой области считает важным. Например, когда я посещал некоторых специалистов, в том числе остеопата, ряд хиропрактиков, работающих в различных направлениях, и двух кранио-сакральных терапевтов, никто не обнаружил, что у меня зажат ВНС сустав с левой стороны. Другой хиропрактик-краниопат, у которого я был, смог освободить зажатый сустав одной или двумя быстрыми манипуляциями²¹. Я считаю, что все эти направления могли бы почерпнуть лучшее друг у друга, взаимообогащаться и усовершенствоваться, но в реальности большинство специалистов не видят ничего близкого к целостной картине и, к сожалению, многие из них мыслят слишком узко и ограниченно, хотя и предлагают отличные методы лечения.

Первым шагом к функциональной ортопедии почти всегда должны быть физические манипуляции. Это мое мнение, а не официальная рекомендация какой-нибудь организации. Чем больше лечебных сеансов, тем лучше. Я посещал краниопата, специалиста по направленной хиропрактике без применения силы и биодинамического остеопата в течение восьми месяцев, прежде чем мне установили стоматологическое приспособление²². Я продолжать делать процедуры до тех пор, пока не заметил, что они больше не приносили пользу, а для прикуса требовалась дополнительная поддержка зубного приспособления. Конечно, существуют другие методы физических манипуляций помимо тех, что упомянуты здесь. Они помогают уменьшить проблему или даже полностью исправить любой неправильный прикус.

www.cranialacademy.org — остеопаты, специализирующиеся в области краниопатии.

www.nonforce.org — направленная хиропрактика без применения силы, особенно эффективна для исправления позвоночника.

www.myofascialrelease.com — снятие напряжения с фасции; многие специалисты по рольфингу* также работают с фасциями.

* Рольфинг — метод восстановления правильных структурных соотношений мы-

Функциональные приспособления и специалисты

Когда я впервые начал искать стоматологов или функциональных ортоднтов для исправления прикуса, то сосредоточился на поиске врача, применяющего специальные приспособления. Это был неправильный способ решения проблемы. Ортопедическая стоматология — это вид искусства. Вам надо искать функционального ортопеда, который знает, как использовать данные ему инструменты. Наличие хорошей пилы или высокоскоростной дрели не делает человека хорошим плотником (или хорошим стоматологом). Точно так же, использование широко известной технологии для исправления прикуса необязательно означает, что врач хорошо разбирается в проблемах прикуса. Это трудно объяснить, пока вы не испытали это на себе. Лучшие из лучших функциональных ортопедов хороши тем, что они умеют применять свои знания и инструменты для получения желаемого результата, а не потому, что их инструменты непременно самые современные или особенные. К сожалению, стоматологи не обладают глубокими знаниями в области хиропрактики, физиотерапии, краниопатии и остеопатии для исправления нарушений прикуса, потому как их никогда не учили, каким образом организм работает как единое целое. Их не учили, как проверить или восстановить функциональность организма посредством физических манипуляций. Например, хиропрактик может провести мышечный тест и определить, нет ли признаков смещения костей. Затем хиропрактик производит соответствующие манипуляции и кости встают на место. Без знаний и опыта хиропрактика или остеопата в области мануальной терапии традиционный стоматолог работает, в некотором смысле, впотьмах. Ничего подобного не преподается в стоматологических школах. И напротив, хиропрактики и остеопаты ограничены в своих возможностях корректировать проблемы краниальной системы и прикуса человека из-за плохой осведомленности или полного отсутствия знаний о стоматологических приспособлениях для преодоления физиологических нарушений.

Таким образом, наилучшие из доступных методов лечения — это те, при которых стоматолог работает вместе или в тесном взаимодействии с краниальным экспертом, например остеопатом. Это означает, что остеопат в буквальном смысле будет в том же кабинете, будет работать вместе со стоматологом и помогать ему установить приспособление самым подходящим для пациента образом. Такая совместная работа гарантирует, что приспособление будет установлено с пользой для здоровья пациента. Без

шечно-фасциального аппарата и нормального стереотипа его функционирования. (Прим. ред.).

участия физических манипуляций у пациента может развиваться хроническое напряжение и боль, поскольку организм пытается адаптироваться к приспособлению.

Назначение функционального стоматологического приспособления

По моему мнению, самое благотворное и наиболее идеальное исправление нарушений прикуса — это коррективная и высоты, и ширины прикуса. Изменение высоты и ширины прикуса находится в соответствии с нашим типом черепа, который показывает более полное развитие зубных дуг. Правильная высота прикуса позволяет челюсти продвинуться вперед в положение, при котором передние зубы полностью выровнялись и коренные зубы соприкасаются удобным образом, как показано на Рис. 2. При правильной ширине прикуса верхняя и нижняя челюсть позволяют всем зубам уместиться, включая зубы мудрости. Некоторые критики считают, что исправление высоты прикуса является ошибкой, поскольку от этого заметно удлиняется лицо. Однако если исправлены и высота и ширина, то лицо будет выглядеть пропорционально, а голова и весь организм будут лучше работать.

Большая часть работы зубного ортопеда с детьми сосредоточивается на расширении прикуса, что тоже важно, но такой подход обычно не принимает во внимание аспект высоты. Если у ребенка изначально достаточно хорошая высота прикуса, как, например, в случае незначительной степени глубокого прикуса, то у него будут очень хорошие результаты от расширения челюсти. У детей с более серьезными признаками глубокого прикуса, при котором высота коренных зубов представляет более значительное отклонение от нормы, только расширение челюсти не приведет к хорошему результату.

Как найти функционального ортопеда

В этом вопросе вам следует проявить осторожность, поскольку на свете немало посредственных функциональных ортопедов, а некоторые приспособления не очень подходят к естественной структуре организма. Несмотря на то, что система лечения функциональных ортопедов более правильная, чем традиционных ортодонтот, вы все равно можете пострадать от неудовлетворительных результатов лечения. Слишком сильное расширение челюсти, расширение с неправильной скоростью, или расширение не того участка — все это может привести к дестабилизации краниальной системы. Важно, чтобы специалист разбирался в инструментах и искусстве

их применения и не начинал применять какие-либо приспособления после всего лишь 40-часового курса обучения. Еще одним ключом к успешному поиску функционального ортопеда является анализ результатов проведенного им лечения. Есть ли эстетическая гармония в лицах пациентов функциональных ортопедов? Расслаблены ли и естественны ли лица пациентов? К сожалению, высококвалифицированных функциональных ортопедов очень мало, и нередко приходится преодолевать большие расстояния, чтобы попасть к хорошему специалисту. Если ваш поиск затягивается и результат разочаровывает, или вам некомфортно с врачом, которого нашли, вы не одиноки. Это может быть очень сложный процесс.

www.alforthodontics.com — специалисты по применению технологии Alternative Lightwire Functionals; некоторые из них работают с остеопатами.

www.aago.com — Американская академия врачей-стоматологов, специализирующихся на болезнях челюстей

www.aacfp.org — Американская академия краниальной лицевой боли

www.orthotropics.com — Ортотропика; изучение естественного направления развития лица

Появилось новое интересное приспособление, которое пока используют немногие специалисты. Оно называется шинообразное ортодонтическое миофункциональное приспособление (Splint Orthodontic Myofunctional Appliance — SOMA) — www.wholisticdentistry.com au

Конец эры брекетов

Брекеты предназначены для разворачивания зубов, которые искривлены и смотрят в неправильном направлении, но они не подходят для расширения челюсти. Кривые зубы находятся во рту, где не зубам не достаточно места. Когда оно появляется с помощью функционального приспособления, зубы обычно выпрямляются сами. Так происходит, когда мы прежде всего прислушиваемся к своему организму, прежде чем предпринимать активные действия, а не заставляем зубы двигаться туда, где они должны находиться по мнению традиционного ортодонта. Встречаются ортодонты, которые объединяют расширение зубной дуги с установкой брекетов. В некоторых случаях результаты подобной работы выглядят приемлемо. Как я уже говорил, основное различие состоит в навыках и понимании специ-

алиста, а не в используемых им приспособлениях. Существует много более подходящих решений, чем использование брекетов, практически для всех видов работы ортодонта.

Мудрость сохранения ваших зубов мудрости

Зубы мудрости имеют важное значение. Они появились неслучайно. Когда пища движется вглубь ротовой полости, задние коренные зубы пережевывают и измельчают ее, и она затем попадает в пищевод и далее. Так как зубы мудрости являются третьими по счету коренными зубами, их отсутствие равно потере 25–33% жевательной поверхности, которая дана нам природой. Полости, оставшиеся после удаления зубов мудрости, зачастую становятся источниками скрытой инфекции.

Большинство зубов мудрости можно спасти, если создать для них пространство с помощью функционального стоматологического приспособления. Концепция минимально инвазивной стоматологии заключается в снижении количества хирургических вмешательств, и таким образом меньшем травмировании челюсти и полости рта. Удаление любого из зубов — не самый лучший вариант, за исключением серьезнейшей и угрожающей здоровью зубной инфекции или не поддающегося восстановлению поражения, связанного с зубами мудрости. Если вы решили не трогать зубы мудрости при отсутствии достаточного места для них, то они могут оказывать ненужное давление на тройничный нерв. Если вы решили сохранить зубы мудрости, а они несколько скученны, что достаточно распространено, то следует наблюдать за ростом корней зубов мудрости или расширить челюсть до необходимого для их роста размера.

Встречаются случаи, когда удаление зубов мудрости с медицинской точки зрения необходимо, но обычно расширение челюсти является более благоразумным подходом. Потребуется много сил и терпения, чтобы пережить расширение челюсти, нежели просто удалить зубы мудрости. Сохранение зубов мудрости поможет вам сохранить способность жевать пищу, внешний облик и жизнеспособность.

Восстановление здоровья ваших зубов

Я продолжаю осмысливать значение прикуса для организма и методы исправления неправильного прикуса; эта работа еще не окончена. Область функциональной ортопедии тоже развивается как дисциплина, в которой все еще много белых пятен, и есть возможности дальнейшего исследова-

ния. Возможностей для исправления несовершенных прикусов множество, а улучшения в состоянии здоровья и уровне жизненной энергии при правильно проведенном исправлении вполне того стоят. Прикус связан практически со всеми заболеваниями организма, поскольку нервная система страдает от плохого прикуса. Как и традиционная стоматология, традиционная ортодонтия обманула наши ожидания. Во многих случаях традиционная ортодонтия превратила плохое состояние зубов в еще худшее, работая против физиологии и естественного развития организма.

Прикус влияет на внешность. Своим влиянием на нервную систему он делит людей на суператлетов и заурядных. Правильный прикус может помочь зубам реминерализоваться, а неправильный может их разрушить. Состояние прикуса может энергичную здоровую жизнь и невосприимчивость почти к любому заболеванию превратить в жизнь, полную недугов и болезней.

Примечания

1. Price, W. A. Nutrition and Physical Degeneration 6th Edition. La Mesa: Price-Pottenger Nutrition Foundation; 2004: op. cit., Chapter 2.
2. Там же, стр. 174.
3. Substance, P." Northern California Cranio-facial Diagnostic Center. N.p., n.d. Web. 30 Sept. 2010. < http://www.dentalphysician.com/www07/substance_P.html>
4. Jennnings, D. "medparadigm." Northern California Cranio-facial Diagnostic Center. N.p., n.d. Web. 30 Sept. 2010. < <http://www.dentalphysician.com/www07/assmedparadigm.html>>.
5. Mechanisms of pain arising from the tooth pulp." School of Clinical Dentistry. N.p., n.d. Web. 30 Sept. 2010. <<http://www.sheffield.ac.uk/dentalschool/research/groups/neuroscience/pain.html>>
6. Substance, P." Northern California Cranio-facial Diagnostic Center. N.p., n.d. Web. 30 Sept. 2010. < http://www.dentalphysician.com/www07/substance_P.html>
7. Jennnings, D. "medparadigm." Northern California Cranio-facial Diagnostic Center. N.p., n.d. Web. 30 Sept. 2010. < <http://www.dentalphysician.com/www07/hyperactivity.html>>
8. Roettger, M. Performance Enhancement and Oral Appliances. A supplement to Compendium, Continuing Education in Dentistry. Aegis Publications, Newtown 2009:4. .
9. Dr. Dwight Jennings, <www.dentalphysician.com>
10. Orthodontics — Dr. Brendand C. Stack, Dr. Stack—TMJ Pain, TMD Pain. N.p., n.d. Web. 5 Oct. 2010. <<http://www.tmjstack.com/ortho.htm>>
11. Jennings, D. "selfassessment." Northern California Cranio-facial Diagnostic Center. N.p., n.d. Web. 5 Oct. 2010. < <http://www.dentalphysician.com/www07/assselfassessment.html>>
12. Mew, J. "Facial Changes in Identical Twins Treated by Different Orthodontic Techniques." World Journal of Orthodontics 8.2 (2007): 175-88. Print.
13. Ernst S, Elliot T, Patel A, Sigalas D, Llandro H, Sandy J R and Ireland J. Consent to orthodontic treatment—is it working? BDJ 2007. 202:616-617.
14. Kuroi, J., Owman-Moll, P and Lundgren, D. 1996. "Time related root resorption after application of a controlled continuous orthodontic force". American Journal of Orthodontics and Dentofacial Orthopedics. 110: 303-310.
15. Mohandesan, H., Ravanmehr, H., and Valaei, N. 2007. A radiographic analysis of external apical root resorption of maxillary incisors during active orthodontic treatment. European Journal of Orthodontics 29: 134-139.

16. Mavragani, M., Bfbe, O. E., Wisth, P. J. and Selvig, K. A. 2002. Changes in root length during orthodontic treatment: advantages for immature teeth. *European Journal of Orthodontics*. 24: 90-97. 80.
17. Guyenet., S. "Whole Health Source: Malocclusion: Disease of Civilization, Part IX." *Whole Health Source*. N.p., n.d. Web. 5 Oct. 2010. <<http://wholehealthsource.blogspot.com/2009/12/malocclusion-disease-of-civilization.html>>
18. Alarashi, M., Franchi, L.;Marinelli, A., and Defraia, B. 2003. Morphometric Analysis of the Transverse Dentoskeletal Features of Class 11 Malocclusion in the Mixed Dentition. *Angle Orthod* 73:21-25.
19. Mew, J. "Facial Changes in Identical Twins Treated by Different Orthodontic Techniques." *World Journal of Orthodontics* 8.2 (2007): 175-88. Print.
20. YouTube ." Dr John Mew on Dispatches. N.p., n.d. Web. 3 Oct. 2010. <<http://www.youtube.com/watch?v=pe7OIPdTno&videos=MDItX4uj6WU&feature=BF>>
21. Этот краниопат - д-р Том Блоинк. Его веб-сайт: www.drbloink.cacranialinstitute.com
22. Д-р Дуайт Дженнингз установил мне двойные колодки и аппарат Крозата. Его веб-сайт: www.dentalphysician.com

Глава 10

Зубы могут стать здоровыми естественным путем!

Свидетельства и доказательства того, что кариозные полости могут реминерализоваться и зарастаи

Вот что писал доктор Прайс о рентгеновских снимках, представленных на этой странице:

Полость коронки и ткани пульпы корневых каналов показаны в виде темных полос в центре зуба. Очень обширные кариозные полости, которые декальцинировали зуб вплоть до полости коронки, показаны как большие темные участки в коронке. Из-за боли, причиняемой давлением пищи на пульпу под разрушенным дентином, потребовалось установить временные пломбы. После того как улучшилось питание, ткани пульпы выработали вторичный дентин, вновь изолируя себя в закрытой полости¹.

Доктор Прайс пишет о способности зубов реминерализоваться естественным образом при питании, богатом витаминами и минералами:

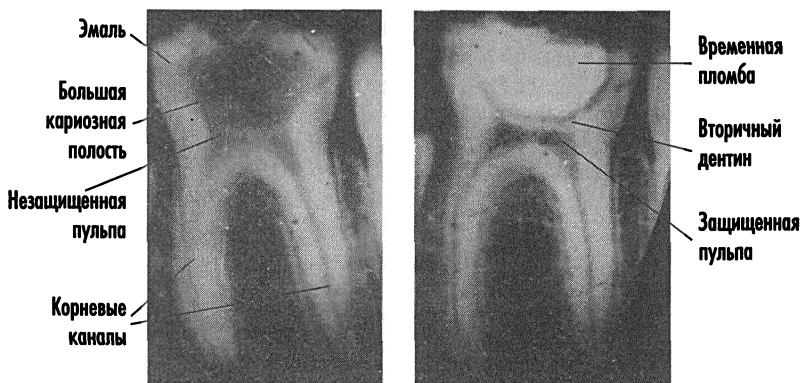
Можно отметить постепенное заполнение полости коронки благодаря отложению вторичного дентина, образующего над пульпой свод, который обеспечивает защиту и позволяет пульпе оставаться жизнеспособ-

Кариозные полости могут реминерализоваться и зарости

ной в течение долгого времени. Это часто происходит при обогащении питания сливочным маслом с высокой концентрацией витаминов и активатора и одновременным сокращением количества углеводов до нормального уровня, который достигается потреблением натуральных продуктов и увеличением количества продуктов, содержащих минералы, необходимые всему организму, включая зубы. Во многих случаях образуется твердая и даже стекловидная поверхность². (Выделение мое. — Р.Н.)

Доктор Прайс также рассказывал о 14-летней девочке, которой врач-стоматолог порекомендовал удалить все зубы. После семи месяцев специальной программы питания ее зубы были спасены, и ни один не был удален. (Несмотря на то, что зубы были сохранены, не обошлось без косметической реставрации и лечения четырех зубных каналов.)

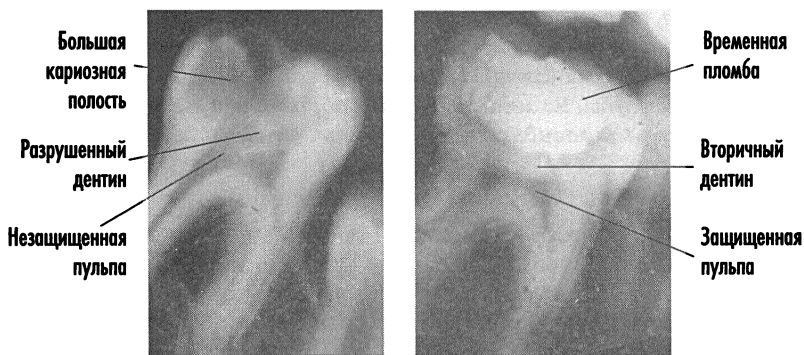
Зуб до (слева) и после (справа) лечения с помощью питания



© Price-Pottenger Nutrition Foundation, www.ppnf.org

Когда питание в достаточной мере улучшено, силы природы могут закрыть пульпу, обнажившуюся из-за кариеса, выстроив защитную стенку внутри полости коронки³.

*Постоянный коренной зуб ребенка
до (слева) и после (справа) лечения с помощью питания*

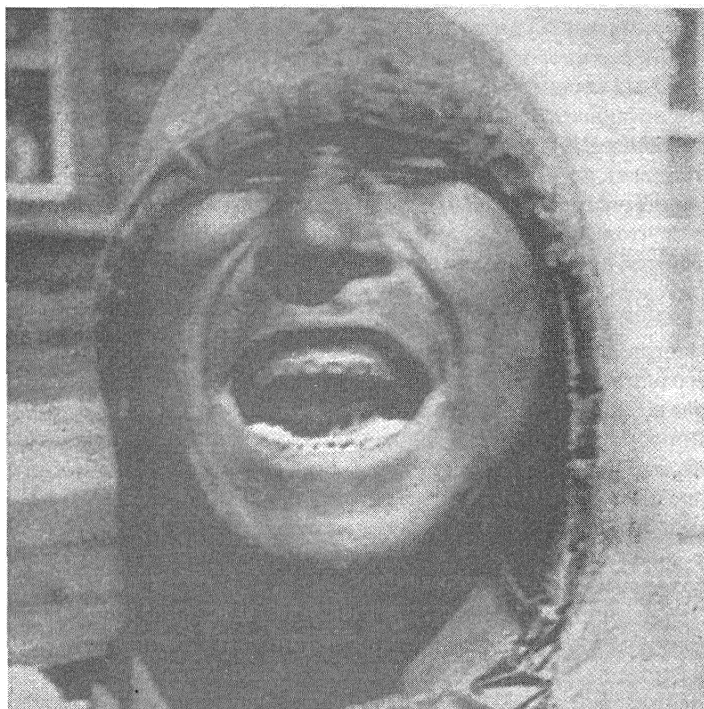


© Price-Pottenger Nutrition Foundation, www.ppnf.org

Это разрушенный зуб ребенка в возрасте, когда прорезываются новые зубы. На снимке слева — зуб до начала программы улучшенного питания. Это — первый постоянный коренной зуб. Вам видно темное пятно, которое является большой кариозной полостью. Пульпа обнажена, и в нее попадает содержимое полости рта, вызывая боль при жевании. Справа — этот же зуб после лечения с помощью питания. (Доктор Прайс не указал, сколько времени продолжалось лечение в данном случае, но отметил, что периоды между снимками обычно составляют от трех до пяти месяцев). Обратите внимание на то, как новый дентин теперь закрывает полость коронки зуба.

У инуитов* характерным образом стачивались зубы, что являлось естественным результатом их повседневной жизни, как можно увидеть на этой фотографии. Подобное стачивание не являлось результатом разрушения зубов, а происходило из-за жевания кожи для ее смягчения и регулярного употребления рыбы и другого мяса, которые от высушивания на ветру покрывались некоторым количеством песка и мелкого гравия. Благодаря отличному питанию зубы инуитов постоянно восстанавливаются настолько, что полости коронки и нервы зуба очень хорошо защищены. Такой механизм восстановления не отмечается у инуитов, которые отказались от своего естественного рациона питания и перешли на питание, состоящее

* Инуитами называют себя сами эскимосы.



© Price-Pottenger Nutrition Foundation, www.ppnf.org

Эскимос — коренной житель Аляски. Обратите внимание на широкое лицо, широкие зубные дуги и отсутствие кариеса.

из произведенных современной промышленностью продуктов.

Эта фотография служит дополнительным доказательством того, что при отличном питании зубы могут восстанавливать и защищать себя сами — таков замысел Природы.

Лечение кариеса — напутственное слово

На нескольких примерах, представленных в этой книге, мы показали, что разрушение зубов не является результатом плохой генетики. Скорее всего,

это результат того, что мы едим и как следим за внутренним состоянием нашего организма. Вернуть хорошее здоровье можно, как правило, с помощью лечебного питания, в частности диеты, в основе которой лежит питание здоровых коренных народов всей планеты. Теперь мы можем вернуть невосприимчивость к кариесу и вместе с этим получить другую пользу, например, общее улучшение здоровья, силу и энергию.

Быть может, я убедил вас относиться более ответственно к своему здоровью и привычкам, связанным с вашим образом жизни. И, надеюсь, убедил вас в том, что настоящей причиной кариеса является недостаток питательных веществ, а не отсутствие фтора или недостаточная чистка зубов.

Вот несколько советов о том, как обзавестись новыми привычками:

- Настройтесь на желание быть здоровым, на все лучшее для себя и своего окружения. По возможности напоминайте себе об этом несколько раз в день.
- Приобретите одну или две хорошие кулинарные книги, которые содержат рецепты полезных блюд. Книга «Питание. Мудрые традиции предков» Сэлли Фэллон содержит множество рецептов на основе цельных продуктов, а для тех, кто любит сырые животные продукты, я рекомендую книгу Аджониса Вондерпланица «Рецепт жизни без болезней»^{*}.
- Найдите надежные источники получения особенно полезных продуктов (в частности, желтого сливочного масла, сырого молока, печени и костного мозга, получаемых от животных, которые паслись на свежей зеленой траве, а также рыбы, включая голову и потроха, устриц и т. д.)
- Перестаньте употреблять продукты из списка тех, которых надо избегать, и замените их натуральными, описанными в полной программе по лечению кариеса.

Заручитесь поддержкой

Чтобы изменить свое питание и улучшить здоровье, заручитесь дополнительной поддержкой. Ее может оказать хороший врач-стоматолог, хороший специалист по альтернативной медицине и/или друзья или родственники, которые регулярно питаются здоровой пищей. Фонд Вестона Прайса, в частности, предлагает поддержку в поиске свежей фермерской продук-

^{*} Aajonus Vonderplanitz *Recipe for Living without Disease*. Эта книга на русском языке не издавалась. (Прим. редактора).

ции, кроме того, там вы можете встретиться с людьми, которые занимаются приготовлением здоровой пищи. Вы можете найти местное отделение фонда через сайт: www.westonprice.org/localchapters

Поддержка при особых стоматологических проблемах

Пожалуйста, имейте в виду, что я занимаюсь исследованиями в области лечения и профилактики кариеса с помощью натурального питания. Если у вас сложный случай или болезненный зуб, в этой книге я предложил вам лучшую из доступной информации о том, как лечить зубы естественным образом. В целом я советую вам использовать двусторонний подход — максимально улучшить питание и проконсультироваться у высококвалифицированного зубного врача по вопросу о необходимости лечения особо поврежденных зубов и наиболее предпочтительном методе их лечения. Способы поиска хороших зубных врачей предложены в главе о стоматологии. Предложенная мной информация не может заменить непосредственный осмотр зубов хорошим врачом-стоматологом, который обязан оказать помощь.

Рассылка для читателей книги

Вы можете подписаться на рассылку, которая предназначена только для читателей этой книги. Таким образом я смогу посылать вам самые свежие советы, интервью и важные новости, чтобы помочь вам держать под контролем программу по лечению кариеса. www.curetoothdecay.com/subscribe

Делитесь знаниями

Вы сами можете повлиять на происходящее в окружающем мире. Некоторые части этой книги не были бы написаны, если бы читатели не делились со мной своими знаниями и историями о лечении кариеса. Есть множество способов делиться информацией. Вы можете направлять мне свои отзывы о книге, включая описание своего опыта и знаний в какой-то области, или сообщите мне о том, что было неясно в тексте. Вы можете делиться этой книгой или полученными знаниями с друзьями и родственниками. Вы можете показать эту книгу людям, работающим в средствах массовой информации или писать статьи и делиться узанным в социальных сетях для того, чтобы помочь распространить информацию о естественном лечении кариеса. На любые темы, связанные с этой книгой, пишите мне по электронной почте: comments@curetoothdecay.com. Я прочитаю все полученные отзывы, но ответ вы сможете получить недели через четыре или позже, поскольку я могу быть в отъезде.

Здоровые зубы — это ваше право по рождению

Давайте запомним слова первопроходца в области питания, доктора Вестона Прайса:

Разрушение зубов — не только ненужное явление, но и знак нашего отступления от фундаментальных законов жизни и здоровья⁴.

Верны и следующие слова доктора Прайса: «Я считаю, что продажа и использование заменителей натуральных продуктов нанесли огромный вред»⁵. Я не знаю иного пути к здоровью зубов, без решения проблем, связанных с ними, кроме правильного образа жизни и хороших привычек в питании. Нашим зубам и костям нанесен огромный вред, потому что искусственно созданные продукты заменили настоящие, богатые питательными веществами.

В отсутствие стоматологической системы, которая ценит заботу, компетентность, информированность и здоровье, существует традиционная стоматологическая система секретности, сокрытия фактов, искажения правды и откровенно вредоносных методов лечения. Этот разрушительный и исчерпавший себя способ оказания стоматологической помощи изживает себя, и мы находимся на распутье. Суть сложившейся ситуации имеет отношение к человеческому опыту в более широком смысле, и к нашим представлениям о самих себе. Мы все еще держимся за старую систему представлений, в которой иметь человеческое тело — это плохо и грешно, что люди должны страдать, потому что просто существовать — значит быть несовершенным. Если бы было правдой то, что замысел нашей жизни лежит в страдании, тогда такие заболевания, как кариес, были бы неизлечимыми. Из-за этой системы представлений методы лечения обязательно должны быть связаны со страданием, болью и болезнью.

Но развивается также и другой подход: быть человеком не является чем-то плохим или грешным. И поэтому, если мы страдаем, то это не следствие нашего предопределенного состояния бытия, но результат человеческого невежества, которым мы причиняем себе вред. В некотором роде наше страдание является нашей ответственностью. И в нашей власти изменить то, что находится в сфере нашей ответственности.

Мы находимся здесь, чтобы жить в изобилии богатств Природы, следуя ее законам. Повинуясь этим законам, мы увидим, что не существует предопределенной судьбы, полной страдания, что скорее причина человеческого страдания лежит в нас самих, когда мы противопоставим естественному по-

рядку вещей. Когда мы начинаем жить в соответствии с принципами Природы, мы находим связь со своей врожденной добродетелью и способностью исцеляться, и мы приближаемся к состоянию равновесия.

Я хочу поделиться с вами учениями наших туземных друзей, аборигенов. Находясь в гармонии с землей и обладая иммунитетом к кариесу, они считали, что «жизнь заключается в служении другим людям так, как мы сами желаем, чтобы они служили нам»⁶. Эта философия, вплетенная во многие мировые религии, не находит практического применения в нашей жизни, и это породило систему здравоохранения, в том числе и стоматологию, которая руководствуется в большей степени прибылью, чем более высоким мотивом служения другим людям. В итоге мы все страшно пострадали.

Я приглашаю вас привнести этот дух служения в свою жизнь и в жизнь ваших друзей и близких. Именно этот спаситель добродетели вдохновил меня на то, чтобы разработать возможный план лечения зубов и десен и поделиться им с вами. Это потому что я тоже отдал себя служению другим, и одним из результатов стала эта книга.

Мы можем продолжать обманывать и бесчестить нашу собственную истинную сущность и верить, что такие болезни, как кариес, не поддаются лечению. Но пришло время оставить в прошлом это ограниченное убеждение. Причина кариеса известна — это плохое питание. Вооружившись этим знанием, давайте предоставим себе право взять на себя б льшую ответственность за здоровье зубов.

Теперь решение за вами. Предпримите ли вы смелый шаг и спросите себя: «Чем я могу быть полезен жизни?» — что, естественно, включает отменную заботу себе, своих зубах и деснах. Или вы выбираете старый путь комфорта, жизнь, где вы используете продукты, которые стимулируют, а не питают ваш организм.

Возьмите на себя добровольное обязательство внести изменения в свой рацион и образ жизни, и позвольте пище быть вашим лекарством. Конечно, придется потрудиться, чтобы улучшить состояние своего здоровья и найти продукты лучшего качества. Но вы заслуживаете такую жизнь, в которой ощущаете себя более здоровым человеком, а также заслуживаете более крепкие зубы. И все, кто вас окружают, ваши друзья и близкие заслуживают того, чтобы вы были здоровы ради них самих.

Вы здесь не для того, чтобы страдать; вы здесь для того, чтобы исцелиться от вашего страдания!

Рамиэль

Примечания

1. Price, W. A. Nutrition and Physical Degeneration 6th Edition. La Mesa: Price-Pottenger Nutrition Foundation; 2004:288.
2. Там же, стр. 430.
3. Там же, стр. 64.
4. Там же, стр. 415.
5. Там же, стр. 294.
6. Там же, стр. 170.

Дополнительная глава

Реминерализуйте зубы своих детей и вылечите у них кариес естественным образом

Предупреждение об отказе от ответственности

Здоровье вашего ребенка — деликатная тема. Этот материал написан и опубликован исключительно в образовательных целях и не предназначен для того, чтобы заменить рекомендации врача или врача-стоматолога. Автор и издательство не возьмут на себя никакие обязательства перед каким-либо человеком или какой-либо организацией в отношении какого-либо ущерба, вреда или телесного повреждения, причиненного либо якобы причиненного сознательно или неосознанно в результате использования информации, содержащейся в этой книге.

Только вы можете принять наилучшее для своего ребенка решение. Я настоятельно советую вам играть активную роль и внимательно следить за признаками развивающегося кариеса у ребенка.

Примечание: материал в данной главе может быть также полезен и взрослым, занимающимся лечением кариеса.

Глубина отчаяния

Когда у нашей дочери стал развиваться обширный кариес, мы с супругой испытали немалый страх. Наблюдение за тем, как зубы дочери разрушаются на наших глазах, вызвало у нас шок. Я испытал осязаемый ужас и чувство беспомощности, потому что организм моего ребенка, по всей видимости, был далеко не в идеальном состоянии. Меня часто посещало неприятное ощущение страха и беспомощности, и это одно из самых болезненных ощущений для любого родителя. Практически каждый раз, когда наша дочь показывала на рот, а ей было от 12 до 20 месяцев, Мишель и

я думали: «О, нет! У нее болит зуб! Что нам делать?» Если вам в какой-то степени довелось испытать страх за здоровье своего ребенка, пожалуйста, знайте, что чувствовать подобное — совершенно нормально. Наши дети так дороги нам, и мы не хотим, чтобы они страдали. Однако на глубине отчаяния я начал испытывать величайшую веру и ни с чем несравнимое доверие и чувство безопасности в отношении жизни, природы и мира.

Многих родителей беспокоит, каковы будут отдаленные последствия кариеса у детей, если не вылечить его при помощи хирургического вмешательства. Моей дочери сейчас почти семь лет. Ее коренные зубы — крепкие, белые и без кариеса; они здоровы и не болят. Я слышал другие подобные истории со счастливым концом. Нередко дети с разрушенными молочными зубами имеют здоровые коренные зубы.

От страха к вере, от страдания к умиротворенности

Вот пять принципов, которые помогают мне найти веру, чувство безопасности и гармонии в отношении состояния зубов моей дочери.

Прочувствуйте свою боль

Есть нечто важное в том, чтобы прочувствовать то, что вы испытываете, какое бы чувство это ни было. Мы, люди, имеем склонность к тому, чтобы игнорировать, отрицать, блокировать, противостоять, контролировать, манипулировать и делать все возможное, чтобы «исправить» наше чувство. Чувство, которое говорит: «Я поступил неправильно», «Это моя вина», «Теперь мой ребенок будет страдать», приводит нас в ужасное состояние. Я хочу, чтобы вы дали волю этому чувству. Человеку надо прочувствовать, какие ощущения появляются, когда мы испытываем шок, страх или отчаяние. Это урок жизни.

К сожалению, многие родители пытаются избавиться от чувства страха, предпринимая некоторые меры, которые могли бы привести к быстрому решению проблемы. Они бегут в ближайший зубной кабинет, чтобы вылечить зубы своих детей. Зубной врач обещает, что поможет ребенку, родители с облегчением вздыхают и верят, что больше им не придется испытывать чувство внутреннего дискомфорта и страха. Многие неблагоприятные жизненные обстоятельства в действительности таят в себе возможность получить какой-то жизненный урок. Если вы игнорируете свои чувства и просто пытаетесь решить проблему, то в дальнейшем другие обстоятельства вызовут те же чувства боли, и порочный круг не разомкнется до тех

пор, пока вы не признаете свои внутренние чувства и не прислушаетесь к ним. Это не означает, что вам следует избегать стоматологического лечения; я только советую сначала разобраться в своих чувствах, а затем действовать в соответствии с вашим представлением о пользе для здоровья. Единственный способ вырваться из порочного круга — это прочувствовать боль здесь и сейчас. Просто дайте себе возможность погрузиться в это чувство. Здесь нет места критике; в ваших чувствах нет ничего хорошего, равно как и ничего плохого. Это ваша временная сиюминутная истина.

Если вы застрянете в этих чувствах, то можете попробовать обратиться к молитве или медитации. Это может быть простая, но действенная молитва или медитация: «Я хочу прочувствовать все чувства, связанные с этой ситуацией». Также не забывайте правильно дышать.

Если, будучи родителем, вы можете терпеть боль (я говорю о вашей внутренней эмоциональной боли) и не чувствуете, что должны избавиться от нее в своем внешнем мире, незамедлительно обращайтесь ко всевозможным медицинским процедурам, тогда вы дали себе время остановиться и подумать. Если вы читаете эту книгу, тогда вы дали себе достаточно внутреннего пространства, отделенного от ощущений страха, стресса, переживания и пр., чтобы, по крайней мере, изучить альтернативные возможности лечения вашего ребенка, выбрав наилучший вариант. Прямо сейчас постарайтесь сделать глубокий вдох!

Забота об этом внутреннем пространстве является важнейшим ключом к тому, чтобы сделать правильный выбор для своего ребенка.

Намерение

Какое у вас намерение в эту минуту? С какой целью вы читаете эту книгу? Вы целиком и полностью настроены на это намерение или эту цель? Намерение — это состояние полной власти над своей жизнью. Именно в нем мы выбираем направление своего движения. Обратите внимание, какое у вас сейчас намерение относительно здоровья вашего ребенка; что вы хотите для него? Что вы хотите для себя? Это важно, поэтому дайте себе время поразмышлять. Например, в отношении моей дочери намерение может быть таким: «Я очень хочу, чтобы она была здорова». Или другое намерение: «Я хочу, чтобы зубы моего ребенка лечили поддерживающим здоровьем образом».

Позитивное намерение выражается в вашей готовности постоянно искать наилучший вариант лечения зубов для вашего ребенка. Прислушайтесь к своим намерениям.

Многие люди предпочитают сосредоточиваться на позитивном намерении, но также важно замечать негативное, потому что оно может помешать

вам оставаться целеустремленным и позитивным. Негативное намерение — это намерение отделиться и действовать под влиянием страхов. Некоторые его примеры — это лень или уклонение от решения проблем. Это внутренний голос, который говорит: «Я не хочу делать то, что в моих силах, потому что... У меня нет времени... все равно ничего не выйдет... Я не могу сделать это» и так далее. У любого человека может быть другой голос или другая система убеждений, которые могут время от времени меняться. Эти негативные представления оказывают сопротивление естественному течению жизни в направлении единства, здоровья и выздоровления. В довершение утверждения своего позитивного намерения, найдите в себе негативное и признайте его существование, чтобы оно вас больше не ослепляло.

Давление окружения

Многие родители столкнутся с давлением окружающих в вопросе лечения зубов у детей. Например, кто-то может спросить, почему вы не чистите зубы детям и не заботитесь об их состоянии, и таким образом обвинит вас в том, что у вашего ребенка разрушаются зубы. Я надеюсь, вы уже поняли, что хотя вы не несли полную ответственность за состояние зубов ваших детей, поскольку общество прививало вам ложные представления и неправильные методы профилактики кариеса, теперь вы должны взять на себя полную ответственность. Никто не учил вас, как предохранять зубы от разрушения при помощи хорошего питания. Возможно, вы не знали, что чистка зубов является, в лучшем случае, лишь вторичным фактором в профилактике кариеса. Теперь, после прочтения этой книги, вы понимаете главные причины разрушения зубов и как их лечить.

Важно отличать вину от ответственности. В чувстве вины нет признания вины. Оно приходит с подтекстом, что кто-то виноват. Зачастую родителей обвиняют в разрушении зубов у детей и вынуждают их чувствовать себя виновными или нерадивыми. Важно возлагать на родителей ответственность за состояние зубов их детей, но делать это надо поддерживающим, положительным образом. Вы несете ответственность за то, чем кормите детей, как воспитываете и заботитесь о них. Мы все совершаем ошибки, и на самом деле никто не вправе винить вас. Однако вы должны разобраться в причинах допущенной ошибки, а затем найти наилучший способ исправить ее.

Детские врачи-стоматологи тоже могут порицать, заставляя, эмоционально наказывать и осуждать вас как родителей. Это делается для того, чтобы снизить ваше сопротивление требованиям врача провести какую-либо дорогостоящую хирургическую процедуру, которой противится ваша душа. Если вы ощущаете хотя бы каплю подобного давления, возразите врачу и попросите его остановиться. Попросите его предоставить доказа-

тельства того, в чем он вас обвиняет. Если он и дальше будет вести себя подобным образом, тогда, пожалуйста, уйдите из кабинета и найдите лучшего стоматолога — такого, который действительно захочет вам помочь. Помните, что вы платите зубному врачу достаточно за его знания и помощь в лечении зубов ваших детей. Вы не платите ему за то, чтобы он выкручивал вам руки, настаивая на проведении дорогостоящих процедур, в которых нет никакой необходимости.

Обвиняющие вас люди будут выискивать в ваших действиях то, что идет вразрез с их собственными представлениями. Обычно они критикуют слишком длительное грудное вскармливание ребенка или недостаточную чистку зубов. Ни зубной врач, ни ваше окружение не могут с полной уверенностью доказать, что их голословные утверждения на самом деле являются причиной кариеса. Они не могут с полной уверенностью доказать, что вы действовали неправильно, и, кроме того, подобные обвинения служат деструктивным целям.

Проблема, с которой вы сталкиваетесь в отношении давления со стороны окружающих, это проблема социального невежества. У многих людей с детства сложились консервативные представления о стоматологии и кариесе. Все проявляют молчаливое согласие друг с другом в этих системах убеждений. Однако вместо того, чтобы расширить свои представления и рассмотреть вероятность правильности новых идей, которые объясняют, каким образом неполноценное питание играет первостепенную роль в образовании кариеса, люди остаются увязшими в ограниченных представлениях о виновности бактерий в разрушении зубов. По очереди они обвиняют вас в том, что у ваших детей кариес. Обидчики держатся за свою очень закоснелую систему представлений и чувствуют опасность, когда ваше поведение ставит под сомнение их компетентность. Вместо этого, им следовало бы проявить сострадание к вам по поводу столь трудной и досадной проблемы.

Но есть и явление, противоположное давлению со стороны окружающих, это уклонение от давления. Многие обвиняют «генетику» в разрушении зубов у детей. Родители могут лениться и говорить, что кариес неизбежен и что они, родители, не в силах его предотвратить. Это слабое оправдание. Оно развивает безответственность родителей в отношении здоровья ребенка, и право принятия решения передается какому-нибудь авторитетному лицу, например врачу-стоматологу.

Внешний вид

Если зубы вашего ребенка разрушены, даже если при этом они выполняют свою функцию и защищены, они могут выглядеть непривлекательно. Однако для маленького ребенка все выглядит красивым. Если его зубы не

вписываются в понятия стандарта идеальной красоты, то ребенка это не беспокоит, поскольку он весьма далек от этих стандартов. Состояние зубов покажется ребенку совершенно естественным явлением, вполне приемлемым. Это мышление и взгляд взрослого человека требуют, чтобы зубы имели определенный косметически привлекательный внешний вид. Исходя из своей сознательности и зачастую ограниченных взглядов, мы, вероятно, хотим скрыть тот факт, что у нашего ребенка испорченные зубы. Я хотел бы призвать вас найти красоту в зубах вашего сына или дочери, даже если они поражены кариесом. Если зубы перестали разрушаться, это тем более хорошо. Они показывают вам, чего можно достичь в лечении зубов и напоминают вам о том, насколько важным и ценным является здоровье вашего ребенка. Когда вы будете раздумывать о косметическом восстановлении молочных зубов ребенка, сделайте выбор в пользу нужд ребенка и уважения к нему, а не в пользу поверхностного мира взрослых.

Истина и знание

На страницах этой книги я дал вам более верное представление о кариесе, чем то, что известно общественности. Оно основано на физиологических и биологических процессах, происходящих в естественном мире. Чтобы собрать эту информацию, мне потребовалась значительная мотивация и самоотдача. Я сделал все возможное, чтобы преподнести ее в легком для понимания формате, и вы сами могли проанализировать ее.

Я показал на своем опыте, что активность и знания дают нам силу положительно влиять на здоровье и благополучие наших детей. Вы можете избежать общего наркоза и хирургического вмешательства, а также полностью отказаться от любого вида стоматологического лечения или значительно ограничить потребность в нем, если уже сегодня примите благоразумные решения в отношении питания вашего ребенка. Возможно, это не самый легкий путь, но он вполне реален.

Знания помогают бороться со страхом. Страх говорит: «Когда-нибудь у моего ребенка заболит зуб». Однако знание говорит вам, что сегодня ребенок счастлив и его зубы не болят. Знание и осознанность отчасти помогают мне избавиться от страха. Я знаю, что кормлю своего ребенка наилучшим образом. Его испорченные зубы постоянно напоминают мне о необходимости сбалансированного питания, которое требуется для поддержания здоровья.

Я напоминаю себе, что когда кормлю ребенка по-особому, его организм сам выстраивает защитные механизмы против боли, инфекции и разрушения. Если у меня появляется страх, хотя в реальности мне нечего бояться, я должен бросить вызов этому страху и проанализировать его. Если он по-

является, когда мой ребенок не испытывает ни боль, ни дискомфорт, я начинаю искать источник этого страха в себе. Откуда он появился? Чем его объяснить? Чего я боюсь, и как могу сохранить сострадание и понимание перед лицом этого страха?

Знания могут быть получены при осмотре разрушенных зубов ребенка и внимательного наблюдения за ними. В большинстве случаев лучше следить за состоянием кариеса при участии зубного врача, но я понимаю иногда возникающие в связи с этим сложности — родителям нелегко найти сочувствующих стоматологов, придерживающихся принципа «наблюдай и жди». Принцип «наблюдай и жди» должен стать методом лечения кариеса у детей (Раньше детский кариес лечили именно с точки зрения наблюдения и выжидания). Если зуб был инфицирован, его просто удаляли, и хотя это неприятная процедура, она быстрая и короткая. Не было никакой драмы по поводу общего наркоза, никакого металла во рту ребенка, зато было много терпения для того, чтобы наблюдать за небольшим участком кариеса в молочном зубике.

Детский кариес — тернистый путь для большинства родителей

Для многих родителей, и я не исключение, заниматься детским кариесом — совсем не легкая работа. Это может стать большим испытанием. Сегодня я по-прежнему сверх меры переживаю за зубы своей дочери. Я все еще ощущаю приступы внутреннего страха, который говорит: «Ее зубы не достаточно здоровы». Однажды моя дочь пожаловалась на незначительную зубную боль. Поскольку я тщательно следил за ее питанием, то знал, в чем была причина боли и как ее преодолеть. Она ела слишком много сырого меда. Мед вызвал продолжительное повышение уровня сахара в крови, что привело к нарушению баланса уровня кальция и фосфора в крови, вызвав развитие кариеса. Мы стали с большей осторожностью и сдержанностью включать в питание дочери мед и другие сладости. Это было более года назад, и с тех пор зуб у нее не болел. Исключение меда вернуло организм в состояние биохимического равновесия, и так ее зуб реминерализовался и боль прошла.

Несколько лет назад у моей дочери случилась, по всей вероятности, зубная инфекция, и несколько ночей она вела себя беспокойно. Как-то раз она проснулась с слегка припухшим лицом. Я подумал: «Это совсем нехорошо». В разгар моего беспокойства и волнения от вида частично опухшего лица дочери, Мишель проявила благоразумие и сказала: «Не переживай». Я воскликнул: «Как не переживать?!» Я выразил опасение, что с таким страшным случаем нам не приходилось сталкиваться. Обсудив вместе события последних дней, мы поняли, что наши спешка, лень и чувство голода привели к

тому, что мы стали неправильно готовить пищу. Эта цепь событий была очевидной причиной появления инфекции. Мы позволили дочери есть слишком много зерновых продуктов посредственного качества. В тот день, когда мы узнали об инфекции, мы сразу же перевели дочь на питание, аналогичное самому лучшему описанному в этой книге протоколу питания. Диета включала рыбу (приготовленную и сырую), устриц, яйца, немного бекона, овощи, овощной сок, жир печени трески и сливочное масло. Мы в значительной степени ограничили сладости, были очень осторожны с зерновыми продуктами и установили определенные рамки, чтобы у дочери был сбалансированный рацион питания. В течение нескольких дней опухоль постепенно исчезла, и абсцесс прошел. Не всем родителям требуется работать столь же напряженно, чтобы предотвратить развитие кариеса у детей. На самом деле, это зависит от того, насколько хрупок организм ребенка.

Я продолжаю извлекать уроки из подобных случаев, понимая, что нам надо быть внимательными в отношении питания своей семьи. Я продолжаю испытывать себя, чтобы прочувствовать свой страх, испытать внутри себя сценарий «а что если», о котором мой разум всегда переживает. А потом я ощущаю огромное счастье и удовлетворение. Временами я могу отойти от эмоционального страха и посмотреть на кариес дочери непредвзятым зрелым взглядом. Я доверяю этому опыту и понимаю эту часть жизни, потому что я проработал их эмоционально, прочувствовав свои чувства, и ментально, через знания и изыскания; я проработал их собственной силой воли, предпринимая позитивные шаги для лечения дочери. Таким образом, я обрел чувства безопасности и гармонии перед лицом болезни. Итогом является счастливый и беззаботный ребенок, которого не беспокоит зубная боль.

Лечение детского кариеса естественным образом

Уже пять лет мы с успехом лечим кариес, появившийся в раннем детстве, без фтора, стоматологов и стоматологической хирургии. По моим приблизительным подсчетам, мы добились снижения развития кариеса на 90–98%. Многие родители добились стопроцентного успеха в лечении зубов. Это означает, что они полностью остановили развитие кариеса и иногда даже добились исчезновения признаков ранее заметного кариеса. Степень вашего успеха зависит от степени вашего стремления к здоровью, заботе о качестве доступных продуктов, способности придерживаться здорового питания в отношении ребенка и того, насколько серьезно он был ослаблен до начала программы оздоровления.

Один из молочных зубов моей дочери почернел и стесался до десны. Даже с таким зубом ее десны здоровы и нет никаких признаков инфекции или боли. Ее коренные зубы также без кариеса.

Хирургическое лечение кариеса у детей?

В США у 27,9% всех детей в возрасте от 2 до 5 лет случается кариес, где в среднем 5 из 100 зубов маленьких детей имеют признаки кариеса различной степени¹. Маленькие дети не могут сидеть спокойно, чтобы пройти стандартные стоматологические процедуры. Пока ребенку нет 6–8 лет, он не способен понять, что такое стоматологическая процедура.

Во время некоторых процедур, которые выполняются быстро, ребенок может посидеть на коленях у матери, но для более серьезного лечения этот вариант не подходит. Многие мамы обнаружат, что их малыш не захочет сидеть в зубном кресле. Некоторые дети даже не откроют рот. Маленькие дети пугаются, ощутив у себя во рту руки стоматолога или холодные твердые металлические инструменты. Малыши еще не способны полностью осознать происходящее. Их интерпретация происходящего сводится к тому, что какой-то незнакомый человек светит на них яркими лампочками и против их желания делает что-то неприятное и надоедливое. Непросто лечить зубы маленьких детей с их добровольного согласия и не причиняя боли или страха. Принуждение ребенка к проведению стоматологических процедур без предварительной подготовки может привести к эмоциональной травме.

Местный наркоз может не действовать на маленьких детей. Он может быть, а может и не быть эффективен в предотвращении боли, и нелегко определить, достаточно ли обезболен зуб перед хирургической процедурой. Это происходит потому, что почти невозможно получить достоверный ответ от ребенка, когда он находится в состоянии стресса, особенно если ему меньше шести лет.

Лечить детей так, как будто они маленькие взрослые, — вчерашний день, но этот подход широко применяется в детской стоматологии. Это означает, что зубные врачи будут применять коронки, лечение зубных каналов и пломбирование в тщетной попытке победить нашествие бактерий на зубы вашего ребенка. В детской стоматологии для детей с обширным кариесом применяются два первобытных метода. Один метод — это применение седативных препаратов в форме таблеток. Ребенок не спит, но одурманен и не может двигаться. Помимо этого, во многих зубных каби-

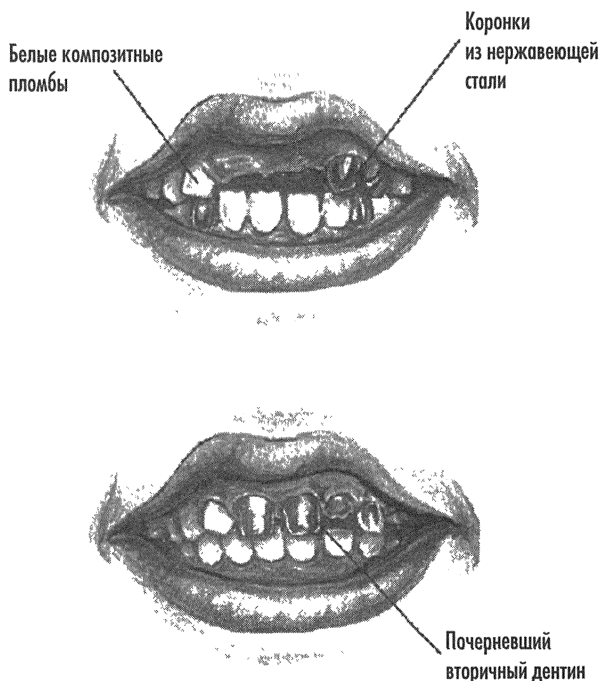
нетах достаточно распространена практика пристегивания ребенка, находящегося под наркозом, к зубному креслу для ограничения движений во время лечения, в том числе при сверлении. Другой метод — это лечение ребенка под общим наркозом, во время которого ребенок разлучен с родителями, спит во время удаления зубов и установки металлических пломб. Некоторые дети смогут справиться с последствиями этих мучительных процедур, но у многих других могут остаться неизгладимые эмоциональные травмы.

Я рассказал одной знакомой из другой страны, что таким образом в зубо врачебных кабинетах США лечат детей с обширным кариесом. Сначала она подумала, что я шушу, потому что не могла поверить, что родители способны подвергнуть своих детей подобной процедуре, или что врачи вообще могут такое предложить. Я понимаю необходимость операций под общим наркозом, если у ребенка состояние, угрожающее его жизни, но при кариесе? Ни в коем случае.

Поскольку организмы маленьких детей незрелы и хрупки, применение общего наркоза сопровождается риском смерти. Похоже, что риск смерти среди маленьких детей достаточно низкий, но подобный исход случается. Я не мог найти надежные и убедительные статистические данные о проценте риска. Для взрослых риск смерти во время стоматологической хирургической процедуры с использованием анестезирующих средств очень мал². Риск побочных эффектов от общего наркоза (помимо смертельного исхода) у маленьких детей составляет около 35%, что в два раза превышает уровень риска среди взрослых³. Более того, недавние эксперименты с лабораторными крысами показали, что наркоз, если он использовался в период развития мозга, вызывает дегенерацию нервов⁴, которая может привести к едва заметным, но продолжительным изменениям в поведении, в том числе к изменениям памяти и к нарушениям в обучаемости. Мне довелось читать материалы одного случая с ребенком, который умер после стоматологической процедуры под общим наркозом, возможно, из-за аллергической реакции на многочисленные металлические коронки, поставленные на зубы.

Ужасы дегенерации нервов — это дополнение к эмоциональному шоку и боли ощущений диссоциации, вызванных наркозом. Более того, из-за столь юного возраста и чувствительности, а также из-за интоксикации от наркоза, дети не понимают, что с ними происходит. Когда маленький ребенок находится под действием анестезии, он может испытать травму разлучения с родителями. В это время, когда ребенок беспомощен и находится под влиянием сильнодействующих лекарств, могут случиться и другие эмоциональные травмы.

Хирургическое лечение кариеса у детей?



Вверху: типичная картина после хирургического лечения обширного кариеса. Четыре передних зуба удалены, там, где кариес не столь серьезен, поставлены композитные пломбы, а на зубы с обширным кариесом установлены стальные коронки.

Внизу: когда разрушение зуба остановлено, вторичный дентин твердеет и может почернеть. Этот вариант более гуманный, чем хирургическое вмешательство.

Как и в случае остальной традиционной стоматологии, мотив прибыли является значительным фактором в диагностировании и проведении хирургических операций под общим наркозом у детей. При ценах от 2 до 6 тысяч долларов за операцию педиатрическая стоматологическая хирургия является доходным бизнесом. Из-за этого я советую людям искать своим детям зубных врачей, которые не занимаются хирургическими вмешательствами под общим наркозом.

*Операции под общим наркозом
не являются эффективным методом лечения*

После хирургической операции на зубах с общим наркозом

у 23% всех детей потребует дальнейшее удаление и реставрация зубов;

у 52% детей происходит рецидив в течение 4–6 месяцев;

у 57% детей появляется новый кариес через 6–24 месяца (другое исследование)⁵.

Эти статистические данные показывают нам, что хирургические вмешательства под общим наркозом весьма неэффективны в лечении кариеса. Это связано с тем, что они не обращаются к истинной причине — дисбалансу питательных веществ в питании ребенка.

Токсичная стоматология во рту ребенка

Коронки из нержавеющей стали, которые ставят детям, содержат никель. Он создает отрицательный электрический ток в ротовой полости⁶ и очень токсичен для нервной системы. Никель может способствовать возникновению артрита, некоторых видов рака, например рака легких и груди⁷. Более того, никель используют для того, чтобы вызвать рак у лабораторных животных⁸.

Все, что вы узнали из главы о стоматологии, вдвойне относится к детям. Развивающаяся иммунная система и система обезвреживания токсичных соединений у ребенка обладает меньшим количеством механизмов защиты от ядовитых веществ. Большинство стоматологических процедур вредны детям из-за применяемых материалов. Нет никаких доказательств, что эти материалы безопасны для лечения детей. Сам факт, что зубной врач регулярно использует те или иные материалы, не означает, что их безопасность была доказана.

Существуют и другие методы лечения детей, которых не следует допускать. Любые виды восстановления зубов с использованием металлов, например коронки из нержавеющей стали или пломбы, содержащие ртуть, могут вызвать серьезные проблемы со здоровьем вашего ребенка. Один из примеров таких проблем: врачи подозревали у девочки лейкемию, но на самом деле оказалось, что у нее отравление тяжелыми металлами из-за никеля, содержавшегося в коронках из нержавеющей стали⁹. Никогда не применяйте амальгаму или нержавеющую сталь при лечении ребенка.

«Польза лечения безболезненных молочных зубов ничем не доказана», — утверждают британские стоматологи

Самой главной целью любого метода лечения кариеса у вашего ребенка, будь то с помощью хирургии или с помощью питания, является то, чтобы ребенок оставался здоровым и чтобы у него ничего не болело. Однако нет никаких научных доказательств того, что сверление, пломбирование, установка коронок и лечение корневых каналов в случае с безболезненными молочными зубами как-либо влияет на долговечность этих зубов или на вероятность возникновения боли в дальнейшем. Да, вы меня правильно поняли: никаких официальных доказательств, что стоматологические процедуры по лечению кариеса молочных зубов в профилактических целях приносят какую-либо пользу, не существует¹⁰. Это заключение вполне логично, поскольку я показал вам, что кариес нельзя вылечить посредством стоматологических вмешательств и что нередко стоматология оставляет зубы в еще худшем состоянии из-за потери здоровой зубной ткани при агрессивном сверлении зубов.

Более 50 практикующих врачей-стоматологов, принявших участие в совещании в Манчестерском университете в Англии в 2009 году, пришли к выводу, что лечение молочных зубов с кариесом, который не причиняет боли, не приводит ни к чему, кроме беспокойства детей из-за сверления зубов¹¹. Более того, не было обнаружено никакой разницы между интенсивностью боли или частотой удалений зубов при лечении зубов или без него¹². Это, конечно, доказывает, что проведение стоматологических процедур детям для предотвращения зубной боли или инфекции — бесполезное занятие. Подобный подход идет вразрез с намерением сохранить зубы вашего ребенка здоровыми и безболезненными. Это происходит потому, что стоматология не обращается к истинным причинам кариеса, а стоматологическое вмешательство просто маскирует проблему, не предоставляя при этом никакой защиты от кариеса.

При обследовании 481 ребенка в возрасте от 1 года до 12 лет было обнаружено, что, с учетом некоторых факторов, 82% разрушенных зубов выпадают безболезненно. В 18% случаев дети жаловались на боль в нелеченных зубах. Чаще всего боль возникала в молярах, в которых признаки кариеса появлялись в возрасте до трех лет¹³. Кариес, развившийся в молочных зубах позднее этого возраста, реже вызывал боль.

Авторы проведенного в 2003 году исследования детского кариеса, результаты которого были опубликованы в «Британском стоматологическом журнале», писали:

Пожалуй, наибольшее беспокойство вызывает тот факт, что мы не обнаружили связи между повышением частоты проведения процедур по восстановлению зубов и снижением количества жалоб на боль в зубах или случаев удаления зубов¹⁴.

Авторы этой статьи задают ключевой вопрос:

А знаем ли мы на самом деле, что является наилучшим методом лечения детей с кариесом молочных зубов?¹⁵

Целью этой статьи было привлечь внимание к тому, что мы используем не самые лучшие методы лечения кариеса у наших детей. Вследствие нашего культурного невежества, лени и скрытого бездушия дети страдают совершенно напрасно. Далее авторы пишут о процедурах восстановления детских зубов:

У нас нет точных научных данных для сравнения частоты случаев боли и дискомфорта, а также показателей долгосрочных результатов лечения, относительно зубов, восстановленных с помощью коронок из нержавеющей стали и амальгамы¹⁶.

Проще говоря, мы не проводили никаких научных исследований, чтобы доказать, что стоматологические процедуры действительно уменьшают или предупреждают боль в молочных зубах детей. Зуб, который лечили с применением пломб, может продолжать причинять ребенку некоторую боль или даже более значительную боль, чем нелеченный зуб с кариесом.

Лечение раннего детского кариеса естественным путем

Хирургическое вмешательство обычно не избавляет нас от проблем с зубами, потому что современные методы лечения направлены на симптомы проблемы (гниющие зубы), но не на корень проблемы (питание). Многие стоматологи предлагают профилактическое лечение с применением фтора, однако фтор — это смертельный яд, и когда фтор добавляют в воду, в зубную пасту или наносят на зубы, это увеличивает токсическую нагрузку на организм. Из-за менее развитой иммунной системы дети более чувстви-

тельны к воздействию химикатов, чем взрослые. Подвергать ребенка воздействию фтора в раннем возрасте рискованно и неблагоприятно.

Стоматологическое лечение младенцев, ползунков и дошкольников

Используя британское научное исследование, в ходе которого было обнаружено, что лечение зубов не предохраняет от зубной боли и инфекций, мы можем разработать хороший план, как справляться с кариесом у маленьких детей. Эти предложения не должны стать заменой вашим собственным пожеланиям в отношении зубов вашего ребенка; они должны помочь вам понять, как вы действительно хотите позаботиться о зубах своего ребенка. Принцип лечения ребенка, который еще слишком мал, чтобы спокойно посидеть во время стоматологической процедуры, прост. Следуйте тому самому протоколу лечения, который практикуют врачи старой школы, с опытом от 30 лет и более. Вместе со стоматологом внимательно следите за разрушающимися молочными зубами. Если появилась инфекция или зубная боль, которая не проходит сама, подумайте об удалении зуба как о последнем возможном средстве лечения. Если зуб причиняет боль и может быть восстановлен с помощью пломбы, а не удаления, тогда может пригодиться биосовместимая пломба, при условии, что ребенок сможет спокойно сидеть во время лечения. Во всех остальных случаях подумайте о том, чтобы оставить зубы в покое, и используйте питание для профилактики зубной боли, кариеса и инфекций. Если вы решите оставить испорченные зубы, за ними надо будет очень внимательно следить.

Лечение зубов у детей постарше

С детьми, которое могут спокойно сидеть в кресле стоматолога, у вас будет больше вариантов лечения. В возрасте после пяти-шести лет вероятность кариеса, сопровождающегося зубной болью, снижается. У детей этой возрастной группы некоторые зубы, особенно болезненные, можно лечить при помощи биосовместимых пломб, чтобы избавиться от боли. И снова, выбор метода лечения — это ваше решение; вы должны взвесить свои потребности и обстоятельства и принять аргументированное решение по поводу того, как вам поступить.

Почему у детей возникает кариес?

О снова здоровья вашего ребенка закладывалась за несколько месяцев до его зачатия. Питание и общее состояние здоровья будущих родителей до зачатия ребенка были главными определяющими факторами его физического развития. При нашем современном несовершенном питании в орга-

низме матери и отца зачастую не хватает запаса витаминов и питательных веществ, позволяющих зачать крепкого здорового ребенка. После рождения, в течение первых лет жизни, ребенок проходит через очень интенсивные периоды роста. Этот рост происходит в виде скачков, и во время этих скачков организму требуются дополнительные резервы витаминов и минералов. Организм накапливает питательные вещества для будущих скачков роста, а затем быстро развивается, расходуя эти резервы. Когда происходит резкий скачок в развитии, а питательных веществ в организме оказывается недостаточно, необходимые минералы и другие «строительные материалы» забираются из зубов. Другой причиной кариеса является слишком большое количество сахара в питании детей, которое влечет за собой нарушение биохимического баланса, приводящее к разрушению зубов.

Слабые зубы с рождения

Эксперименты доктора Мелланби с зубами собак демонстрируют влияние питания матери во время беременности на зубы детей. Слабые или недоразвитые зубы у детей в маленьком возрасте являются распространенной проблемой, которая связана с питанием матери во время беременности. Собаки, которым во время беременности давали хороший корм, приносили щенков, у которых даже при плохом корме была очень высокая устойчивость к кариесу, потому что они родились с хорошо сформированными зубами. Когда собакам во время беременности давали непитательный корм и их щенков кормили плохо, то у щенков обычно развивался кариес, потому что их зубы были слабыми с рождения¹⁷. Это доказывает, что состояние матери до и во время беременности может значительно повлиять на восприимчивость ребенка к кариесу. К счастью, даже слабые зубы можно сделать крепкими, но за питанием ребенка со слабыми зубами надо будет следить более внимательно, чем в случае с ребенком, у которого с рождения зубы прочные.

Ключевые аспекты питания для реминерализации зубов у маленьких детей

Процесс лечения кариеса у детей по существу такой же, как и у взрослых.

- Добавьте в их питание жирорастворимые витамины, особенно витамины А, D и Активатор X.
- Увеличьте потребление минералов, особенно кальция и фосфора.

- Поддерживайте нормальный уровень сахара в крови посредством блюд с низким содержанием сахара и потреблением адекватного количества белка на протяжении всего дня.
- Избегайте токсичных и денатурированных продуктов, а также цельнозерновых продуктов с отрубями.

Одним из элементов, необходимых для здорового развития младенцев, является железо. Зачастую у детей, чьи матери — веганы или вегетарианки, или просто едят мало мяса, развивается обширный кариес. Когда я размышляю о кариесе у моей дочери, я вижу его причину в вегетарианской диете, которой мы с Мишель по большей части придерживались до и во время ее беременности. К счастью, мы иногда ели рыбу. В грудном молоке содержится недостаточно железа, и после шести месяцев младенец расходует все запасы железа в организме, накопившиеся в его организме. Не случайно именно в этом возрасте младенец может есть первую настоящую пищу. Скорее всего, пюре из овощей и фруктов в питании младенцев и детей, которые начинают ходить, не содержат достаточное количество усваиваемого железа. В результате их кровь ослаблена, и организм теряет способность формировать здоровые зубы.

Добавление в питание маленьких детей заранее пережеванной или перемолотой печени животных, которые паслись на свежей зеленой траве, молодой баранины или говядины, также полученных от животных, питавшихся свежей травой, или свежих устриц из чистых водоемов поможет снабдить их необходимым количеством железа, которое организм способен усвоить. Каким образом вы приготовите еду для вашего ребенка — выбирать вам. Большинство людей захотят предложить своим детям приготовленные овощи и белки. Это вполне приемлемо, особенно в виде супов или рагу с костным бульоном. Как и в случае с взрослыми, в питании детей следует избегать большого количества сырых овощей, богатых клетчаткой. Для этого овощи можно готовить или выжимать из них сок (при условии, что вы знаете, в каких овощах содержится наименьшее количество элементов, препятствующих усвоению питательных веществ, например в сыром сельдерее, огурцах, петрушке и кинзе). Некоторые родители предпочитают давать своим детям сырые или слегка обработанные молочные или животные продукты; это тоже приемлемо. Полагайтесь на свое здравомыслие и принципы питания, которые вам близки. Если ребенок может нормально переваривать пищу, выбранное вами питание будут способствовать укреплению его здоровья.

Руководство по питанию для лечения детского кариеса

Маленькие дети могут быть привередливы в еде. Я следую принципу непринуждения, то есть никогда не заставляю ребенка есть что-либо. Однако иногда требуется потратить немало времени, чтобы ребенок согласился есть определенные продукты, которые для него полезны и необходимы для того, чтобы переключить его метаболизм и биохимические процессы в новом направлении. Раньше, когда молоко было свежим и, как правило, в сыром виде, в США было принято уговаривать детей пить молоко для того, чтобы их кости были прочными, а здоровье крепким. Эта привычка отмерла по мере того, как качество молока становилось хуже и хуже.

Жирорастворимые витамины каждый день

Вам потребуется обеспечить ежедневное потребление вашим ребенком важных жирорастворимых витаминов, которые описаны в Главе 3. Я рекомендую смесь Blue Ice™ Royal Blend, поскольку таким образом очень просто дать детям все необходимые жирорастворимые витамины. Количество смеси (ее можно приобрести на сайте www.codlivershop.com), которое вы будете давать своему ребенку, зависит от состояния его здоровья, веса и степени дефицита питательных веществ. Вам потребуется принять самое логичное на ваш взгляд решение на основе информации о дозировке для подростков. При обширном кариесе дозировка для подростков или взрослых составляет $\frac{1}{2}$ чайной ложки смеси жира печени трески и сливочного масла 2–3 раза в день, что в итоге равняется 1–1 $\frac{1}{2}$ чайной ложки в день.

Вам потребуется менять ежедневную дозу в зависимости от того, что вам подсказывает интуиция или что советует доктор. Рекомендуемая доза основана на весе вашего ребенка.

Приблизительная ежедневная дозировка смеси ферментированного жира печени трески и сливочного масла:

11 кг — $\frac{1}{4}$ чайной ложки в день

16 кг — $\frac{1}{3}$ чайной ложки в день

20 кг — $\frac{1}{2}$ чайной ложки в день

25 кг — $\frac{2}{3}$ чайной ложки в день

Если вы хотите или вам необходимо использовать другие источники жирорастворимых витаминов, то вам надо будет дать вашему ребенку столько, сколько ему захочется продуктов, богатых витамином А, в частности печени, а также продуктов, богатых витамином D, например, яичных желтков и много жирной рыбы, и продуктов богатых Активатором X, например, желтого сливочного масла. Костный мозг и рыбная икра также являются отличными источниками жирорастворимых витаминов для лечения кариеса. Жир печени ската содержит некоторые уникальные витамины, которые, возможно, укрепляют общее здоровье многих детей.

Отличные продукты

Кормите детей такими продуктами, если они захотят их съесть. Вы также можете воспользоваться советами из Главы 5, где перечислены продукты, рекомендуемые для лечения кариеса. Ниже приводится список продуктов, которые могут быть особенно полезны в питании.

Костные бульоны или супы и соусы домашнего приготовления, сделанные на основе бульона, являются превосходной пищей для детей.

Сырое цельное молоко, полученное от животных, которые питались свежей зеленой травой, сливочное масло, сливки и сыр. В сыре особенно высока концентрация кальция и фосфора.

Яйца, сваренные всмятку, или желтки, или сырые яйца в коктейле.

Приготовленная или сырая рыба особенно действенна в лечении кариеса. Добавьте устриц и других моллюсков.

Приготовленная говядина и/или баранина от животных, питавшихся зеленой травой.

Говяжий, утиный или свиной жир от животных, питавшихся зеленой травой.

Икра рыбы, пойманной в открытой воде.

Продукты для хорошего пищеварения

Давайте ребенку ферментированные продукты, например ферментированный картофель-батат, квашеную капусту, йогурт и кефир.

Приготовленные овощи, например цуккини, стручковая фасоль, листовая капуста или листовая свекла. Добавьте побольше сливочного масла и/или сливок.

Разнообразные морские водоросли; в них содержится много макро- и микроэлементов.

Овощной сок, если вы уверены, что овощи не содержат элементов, препятствующих усвоению питательных веществ, или аюрведический зеленый овощной суп или коктейль.

Продукты, которых следует избегать

Не давайте младенцам и детям промышленно переработанные продукты. Готовьте всю детскую пищу сами.

Не подавайте никакие промышленно обработанные продукты из списка «запретных продуктов», приведенного в Главе 5.

Избегайте искусственных смесей для грудничков. Вместо них используйте сырое молоко или костные бульоны.

Цельные крупы, овсянка, сухие завтраки и гранола.

Рафинированные подсластители, содержащие фруктозу.

Прививки и лекарственные средства.

Продукты, которые следует ограничить и относиться к ним с осторожностью

Насколько требовательны вы должны быть к питанию своего ребенка, на самом деле зависит от того, насколько обширный у него кариес. Для детей с активным и сильным кариесом ограничьте сладкие продукты до одного раза в день или полностью исключите их. Убедитесь, что это натуральный сладкий продукт, например, фрукт. Когда дети здоровы, можно употреблять большее количество фруктов, но вам надо внимательно следить за тем, как потребление фруктов влияет на состояние здоровья ребенка. Не давайте ребенку подслащенные продукты и фрукты в течение всего дня, так как это приведет к излишнему колебанию уровня сахара в крови.

Вы заметите, что многие готовые продукты для детского питания сделаны из очень сладких фруктов.

Натуральные сладкие продукты, которые могут способствовать развитию кариеса. Любой натуральный подсластитель, например, тростниковый сахар, стевия, кленовый сироп, ненагретый мед, бананы, сладкие яблоки, апельсины, виноград, персики, ананасы, вишни, финики, изюм, сухофрукты и другие очень сладкие фрукты, не перечисленные здесь.

Картофель. Неферментированный картофель может способствовать развитию кариеса.

Фасоль. Пока неясно, полезна ли фасоль для здоровья маленьких детей.

Менее вредные сладкие фрукты. Содержание сахара в приготовленных фруктах ниже, чем в сырых. Мы используем такие фрукты, как ягоды, груши, киви и яблоки, в ограниченных количествах. Если вы часто давали своему ребенку сладкие продукты, например, кленовый сироп на завтрак, мед на обед и фрукты с мороженым на ужин, то у ребенка может возникнуть реакция детоксификации, когда вы исключите сахар из питания. Подобно реакции организма на прекращение приема сильнодействующего лекарства, ребенок будет чувствовать себя слегка приболевшим и может протестовать против отмены сахара, пока его организм привыкает к более здоровому питанию.

Овощи. Хотя овощи являются продуктом, полезным для пищеварения, никогда не заставляйте ребенка их есть. Приготовленные или сырые овощи могут содержать питательные вещества, которые некоторым детям трудно усвоить.

Цельнозерновые продукты и детский кариес

Пересматривая случай обширного кариеса у своей старшей дочери, я нашел несколько фотографий, на которых она ела цельнозерновые продукты. Эти блюда мы обычно готовили из свежего экологически чистого зерна, которое замачивали на ночь перед приготовлением. Цельные крупы употреблялись даже в составе питательного рациона с высоким содержанием жирорастворимых витаминов.

Токсины в зерновых — фитиновая кислота, лектины или другие вещества — могут быстро привести к развитию обширного кариеса. Это заключение можно проиллюстрировать серьезным случаем кариеса у девочки в возрасте пяти с половиной лет, о котором мне написал один человек из Канады. Мама девочки регулярно водила ее к зубному врачу каждые 6 месяцев с самого рождения. Она разрешила сделать дочери хирургическую операцию под общим наркозом и потратила тысячи долларов на ее лечение. Однако даже после всего этого ребенку потребовалось лечение еще

четырёх корневых каналов, установка трех коронок и пяти новых пломб. Такой серьезный случай не является результатом питания с высоким содержанием сахара. Это результат воздействия сильнодействующих токсинов в крупах. Когда я расспросил маму о питании дочери, она рассказала мне, что помимо ореховых паст, семечек и сладких фруктов, девочка получала порцию пшеничных отрубей и зародышей в коктейле каждое утро.

Я изучил питание в нескольких случаях обширного кариеса у детей и взрослых. Обширный кариес ведет себя как безудержный поток разрушения, который, казалось бы, невозможно остановить, когда дырка за дыркой появляется все новый кариес. В одном зубе может быть несколько дырок, и почти каждый зуб поражен кариесом. В большинстве случаев очень нелегко вызвать подобное бурное развитие кариеса в столь короткий промежуток времени. Например, взрослым надо ежедневно выпивать уйму банок безалкогольных напитков в течение нескольких лет, чтобы вызвать серьезный кариес. В одном случае питание, включающее большое количество фруктов, через много лет привело к образованию десяти дырок. Однако цельнозерновые продукты могут вызвать развитие обширного кариеса у детей с недоразвитыми (слабыми) зубами за относительно короткий период времени.

Маленькие дети не могут хорошо переваривать современные крупы. Лучше всего не давать детям крупы, а подождать, пока им не исполнится один или два года. Не давайте детям белую муку, крекеры и покупные сухие завтраки. Не употребляйте никакие зерновые с отрубями. Исключением могут быть псевдокрупы, в частности гречневая крупа и киноа. Если у вашего ребенка обширный кариес, я не советую давать ему зерновые продукты до тех пор, пока развитие кариеса не прекратилось. Если кариес незначительный, то вы можете давать ребенку безопасные зерновые продукты, как это было описано в четвертой главе, например дрожжевой хлеб из неотбеленной муки или правильно приготовленный рис. Пророщенные зерна вредны любому ребенку, у которого присутствует кариес, из-за наличия в них отрубей.

Обширный кариес у детей

Дети со слабой конституцией или те, у которых легко развивается кариес, нередко подвергались воздействию токсинов в отрубях и зародышах зерен, или крайне обедненного рациона питания, например, веганской диеты с большим количеством сладких продуктов. Поскольку этим детям приходится расти с большим дефицитом питательных веществ, вы должны быть всегда начеку, чтобы вылечить подобный кариес. Если потребление цельных круп (и здесь не важно, как вы их приготовили) является причиной кариеса, то ваш ребенок будет сверхчувствительным к большинству зерновых продуктов. Я советую не давать никаких зерновых продуктов, по

крайней мере, в течение трех недель, ребенку, у которого болят зубы или присутствует обширный кариес. Вам надо будет сосредоточить внимание на увеличении количества кальция, витамина D и витамина C в питании ребенка. Кальций можно получать из сыра, витамин D — из ферментированного жира печени трески, а витамин C — из овощей и ягод. Этим детям лучше подойдет диета с низким содержанием круп и углеводов. Их питание будет состоять главным образом из овощей с добавлением животных белков и жиров. Вы можете использовать картофель-батат, другие корнеплоды или молочные продукты в качестве источников углеводов.

Зубные инфекции и зубная боль

Из-за поврежденных зубов у маленького ребенка с обширным кариесом могут развиваться инфекции десен. Инфекции появляются и проходят и обычно являются следствием плохого выбора продуктов родителями. Белый гной является признаком того, что остальной организм защищен. По мере улучшения питания зубные инфекции проходят. **Настойка эхинацеи и желтокорня, разбавленная водой, может способствовать излечению инфекций зубов и десен.** Это средство могут принимать и ребенку, и кормящей матери. Я наблюдал чудодейственные излечения инфекций эхинацей. Порошок желтокорня или подорожника можно прикладывать прямо к воспаленной десне. Повторю, что применять лекарственные травы следует осторожно. Начните с очень маленькой дозы, чтобы убедиться, что у ребенка нет отрицательной реакции на средство, и не употребляйте эти травы в сочетании с лекарствами, отпускаемыми по рецепту, или другими сильнодействующими травами, не посоветовавшись с врачом или другим специалистом, который вас наблюдает.

Вы можете подробнее узнать о зубных инфекциях в главе, посвященной стоматологии. Изложенные там общие принципы применимы и к детям. Обязательно внимательно следите за зубами, в которых может развиться инфекция. Инфицированные зубы, которые не зажили должным образом, могут привести к потере костной ткани или заболеванию ребенка в результате очаговой инфекции. Если инфекция не прошла или симптомы не улучшились в течение короткого периода времени, зуб обычно приходится удалять. Если боль и инфекция не проходят или проходят и возвращаются, то это признак того, что организм не в силах восстановить пораженный зуб. Помните, что к разрушению зуба могла привести нехватка питательных веществ в течение многих лет. Хотя я не рекомендую вырывать зубы для профилактики, поскольку нет доказательств эффективности данной процедуры, удаление может быть хорошей идеей в том случае, если зуб причиняет боль или инфекция не проходит быстро. Это должно быть ваше со

стоматологом совместное решение. Вы знаете, как следует поступить, поэтому в данном вопросе доверяйте своим чувствам.

Умеренный кариес у детей

Не всем детям требуются героические меры для восстановления здоровья зубов. На самом деле это зависит от того, насколько ребенок здоров и сколько у него дырок в зубах. Дети с небольшим количеством маленьких дырочек очень положительно отреагируют на умеренные изменения в питании. В частности, обычно бывает достаточно добавить жирорастворимые витамины и качественное сырое молоко или сыр, чтобы реминерализовать небольшие дырочки в детских зубах. Хорошо начать именно с этого, а также избегать излишнего количества сладостей, если вы не можете или не хотите полностью пересмотреть питание вашего ребенка.

Нездоровая пища в школе, на встречах и вечеринках

Существуют две разновидности сладких продуктов. Есть сладости, которые в умеренных количествах не принесут вреда здоровым детям, не страдающим кариесом, и есть просто губительные сладости. Если здоровый ребенок иногда поест сладких фруктов или натурального сахара в составе десерта, это ему не повредит. Однако многие дети подвергаются воздействию сильно концентрированных заменителей сахара, включающих кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы (кукурузный сахар). Когда дети едят эти продукты на вечеринках, например, мороженое или торт, это совершенно выбивает из колеи биохимическое равновесие в их организме. Отрицательное влияние этих сладостей на детей, у которых присутствует кариес, может продолжаться в течение нескольких недель или месяцев. Когда благонамеренные взрослые кормят детей высококонцентрированными сладостями в школах, на собраниях или празднованиях дня рождения, они травят их очень токсичными искусственными продуктами. Это неприемлемое поведение со стороны организаций, которые должны поддерживать и охранять здоровье детей и их безопасность. Будьте бдительны и держите эти сладости подальше от ребенка, особенно если у него есть кариес.

Допустимые зерновые продукты для детей

Если зубы вашего ребенка реминерализовались, и вы не видите причину изначального кариеса в излишнем потреблении цельнозерновых продуктов, то можете безбоязненно давать своему ребенку крупы, согласно тому, что обсуждалось в предыдущих главах. Также, если у ребенка сильная и здоровая конституция и кариес незначителен, вы можете следовать рекомендациям для взрослых касательно употребления зерновых продуктов. Если у вашего

ребенка более обширный кариес или другие негативные последствия от потребления зерновых, то вам надо в течение многих лет быть очень осторожными с любыми зерновыми продуктами, которые вы даете своему ребенку, и в данном случае их следует использовать в минимальных количествах.

Дети-вегетарианцы

Детям-вегетарианцам следует соблюдать диету, подобную той, что описана в части, посвященной вегетарианству. Я бы посоветовал родителю, чей ребенок является вегетарианцем и имеет кариес, рассмотреть возможность добавления каких-нибудь морепродуктов или жира печени трески. Сливочное масло компании Green Pasture™ — это необходимая составляющая питания детей-вегетарианцев, потому что иначе у них будет дефицит жирорастворимого витамина D.

Безмолочное питание для детей

Поскольку у детей с кариесом может быть недостаток кальция, употребление молочных продуктов может оказать серьезную помощь в лечении разрушенных зубов. Если ваш ребенок чувствителен к молочным продуктам, посмотрите, не подойдет ли ему кефир, козье молоко или какой-нибудь сыр из молока животных, которые паслись на зеленой траве. Если ребенок абсолютно не переносит молочные продукты, тогда потребуются получать кальций из морепродуктов и овощей. В этом случае вам надо будет готовить овощные супы и рагу, предпочтительнее на основе мясного или рыбного бульона, чтобы было достаточное количество кальция. Рекомендации по потреблению кальция в четвертой главе помогут вам найти другие продукты, которые богаты этим минералом.

Как накормить детей, которые отказываются есть полезную пищу

Дети воспроизводят и имитируют привычки своих родителей в питании. Обратите внимание на продукты, которые вы употребляете, и вы сможете обнаружить, что даже если вы едите мясо и яйца, вы можете быть привередливы в выборе продуктов и потреблять слишком много того, что не соответствует нуждам вашего организма. В то время как подобные привычки могут и не сказываться на вашем здоровье, на вашего ребенка они влияют гораздо серьезнее. Иногда дети отказываются есть мясо, если они испытывают хроническую боль и эмоциональное расстройство. Если родитель улыбается и получает удовольствие от какого-то блюда, то обычно ребенок следует его примеру. Иногда вам потребуется проявить позитивную настойчивость, чтобы убедить ребенка есть некоторые продукты. Может произойти небольшой конфликт, пока вы помогаете ребенку отвыкнуть от

менее полезных продуктов, которые вошли у них в привычку, и вам может понадобиться не один день, чтобы полностью перестроиться на новый лад. Дети, которые не переваривают продукты с высоким содержанием фитиновой кислоты, например зерновые, бобовые, орехи и семечки, часто испытывают отвращение к белкам и жирам. Вам потребуются исключить продукты, которые усваиваются плохо, чтобы дети начали есть мясо. Можно также использовать лекарственные травы или гомеопатические средства, чтобы помочь привести конституцию ребенка в состояние равновесия.

Прививки способствуют развитию кариеса

Данные, полученные в ходе экспериментов над собаками, подтверждают связь прививок и кариеса. Мне лично известен один случай значительного кариеса у маленькой девочки, в котором можно проследить связь с прививкой против дифтерии, коклюша и столбняка. В прививках содержится много нейротоксинов. Список ингредиентов вакцин включает в себя этиленгликоль (антифриз), формальдегид, алюминий, тимеросал (ртуть), неомицин (антибиотик), стрептомицин (антибиотик), сквалин (рыбный или растительный жир), желатин, глутамат натрия, фенол (едкое, ядовитое кислотное вещество, содержащееся в каменноугольной или древесной смоле).

Когда организм подвергается натиску введенных в него канцерогенов, жизненно важные органы могут утратить некоторые из своих функций. Модифицированные белки и цепочки ДНК могут прикрепиться к ворсинкам в тонком кишечнике или забиться в них, ограничивая тем самым всасывание питательных веществ из пищи. Прививки ослабляют здоровье ребенка и предрасполагают его к кариесу, потому что они состоят главным образом из ядов и токсичных материалов. Это далеко не вся информация о прививках, но важно подчеркнуть, что никаких серьезных исследований, которые показали бы, что прививки эффективны или хотя бы безопасны, никогда не проводилось. Другими словами, нет доказательств успешности их применения. Прививки могут способствовать развитию кариеса, нарушая биохимический баланс в организме, пока он пытается справиться с токсической нагрузкой. Ищите естественные заменители прививок и альтернативные методы профилактики.

С дополнительной информацией о прививках можно ознакомиться на сайте www.healingourchildren.net/vaccine_side_effects.htm

Другие лекарственные средства, включая антибиотики, также могут стать причиной кариеса либо способствовать его развитию.

Как предупредить развитие кариеса у младенцев

Современные стоматологи не знают, что ключ к предупреждению кариеса у детей заложен не в генетике, а в питании родителей до зачатия ребенка. Перед тем как зачать ребенка, мать и отец должны избегать промышленно переработанных продуктов, которые истощают организм и делают нас больными. В то же время, они должны регулярно употреблять большое количество жирорастворимых витаминов и избегать отрубей и зародышей большинства круп. В течение беременности будущей матери также необходимо питаться продуктами, богатыми жирорастворимыми витаминами, и ограничивать потенциальное воздействие вредных веществ, содержащихся в крупах и сладостях.

Диета, насыщенная питательными цельными продуктами, в которых содержатся жирорастворимые витамины, должна соблюдаться и в период грудного вскармливания и в первые годы жизни ребенка.

Я создал специальный сайт, на котором более подробно рассмотрены некоторые вопросы, о которых стоит задуматься до зачатия ребенка: www.pregnconceptionhealth.org

Чего можно ожидать от лечебного питания

Лечение кариеса при помощи питания означает, что дети не будут страдать от боли и зубных инфекций. Зубы станут прочными и способными противостоять влиянию отрицательных факторов — такими, какими они и должны быть. В некоторых случаях обширного кариеса стремительное и интенсивное разрушение можно замедлить, но не остановить полностью в короткий срок. Даже когда кариес не совсем остановлен и, как кажется, медленно прогрессирует, новый дентин все равно может сформироваться, и зубы вашего ребенка могут быть защищены от разрушения и от инфекции корневого канала.

Новая зубная ткань редко или почти никогда не заполняет всю кариозную полость; происходит реминерализация поверхности образовавшейся полости. В зубе может быть дырка, но корень и пульпа будут защищены прочным дентином, средним слоем зубной ткани. У моей дочери два молочных зуба были разрушены до десны. От них не осталось почти ничего, кроме черных пятен. Черный цвет и прочная структура зуба указывают на то, что разрушение зуба остановлено. Осмотр ее зубов показал, что они твердые; даже почерневшие зубы стали тверды.

Наблюдение за кариесом вашего ребенка

Кариес у детей лучше всего наблюдать вместе с хорошим врачом-стоматологом. Если посмотреть на рентгеновский снимок или диаграмму зуба, можно увидеть, что по крайней мере 50% структуры зуба находятся ниже границы десны. Это означает, что даже сильно поврежденные зубы могут иметь значительную, и при этом здоровую часть ниже границы десны. Состояние десен вокруг разрушенного зуба является одним из признаков того, поражена ли зубная ткань глубже. Здоровые десны — розовые и плотные; кровоточивые и воспаленные десны свидетельствуют об отклонении от здорового состояния.

Чтобы следить за процессом лечения кариеса дома, используйте стоматологический зонд, инструмент с заостренным, но не слишком острым, концом, которым можно прощупывать разрушенные участки зуба и смотреть, мягкие они или твердые и стеклообразные.

Вы также можете узнать, помогают изменения в питании или нет, по поведению ребенка — выглядит ли ребенок более радостным и полон ли он энергии. Нытье, постоянные жалобы и вялость являются признаками того, что вашему ребенку все еще не хватает питательных веществ. Сфотографируйте зубы своего ребенка, чтобы вам было с чем сравнивать в будущем.

Детские врачи-стоматологи

Многим родителям приходится тратить много времени и сил, чтобы найти своим детям зубного врача, которому они смогут доверять. Лучше, когда родители находятся в активном диалоге с хорошим зубным врачом. Однако я понимаю, что вы можете не найти такого врача, который подходит вашему ребенку и учитывает ваши пожелания. Я советую вам позаботиться о себе и ребенке таким образом, который позволяет вам чувствовать себя комфортно. Как можно внимательнее следите за кариесом у вашего ребенка. Если у вас уже есть зубной врач, с которым у вас налажены отношения, тогда в критическом случае или случае острой необходимости у вас по крайней мере не будет дополнительного стресса, связанного с поиском стоматолога. Есть стоматологи, которые уверены в себе. Они доверяют себе и поэтому не принуждают родителей соглашаться на ненужные хирургические процедуры. Они не торопят вас с принятием решений и не манипулируют вами, чтобы вы согласились на радикальные процедуры. Зубные врачи могут оказать помощь в наблюдении за состоянием кариеса, чтобы можно было сохранять уверенность, что он не прогрессирует. Это морально поддерживает некоторых родителей. Здесь я хочу призвать вас быть настороже, поскольку многие стоматологи предлагают вредные советы и методы лечения.

Я хочу прежде всего подчеркнуть, в какой трудной и ужасной ситуации оказываются родители, когда им приходится общаться с зубным врачом. Многие матери написали мне письма, где выразили свое расстройство по поводу жестокого и агрессивного отношения к лечению детей со стороны врачей-стоматологов. Не все врачи-стоматологи ведут себя подобным образом, но это кажется довольно распространенным явлением.

В большинстве случаев стоматологи, для которых лечение детей хирургическим путем не является приоритетным, предоставят гораздо лучшее лечение, чем те, чей доход основан на проведении операций под общим наркозом. Обычно такие врачи не специализируются в детской стоматологии.

Ухода за зубами младенцев и детей

Зубные щетки, пасты, лекарства для укрепления зубов и другие подобные средства мало чем помогают предотвратить или вылечить кариес у детей. Вам следует использовать натуральные способы очищения зубов, как было описано в восьмой главе. Поскольку чистящие движения детей могут быть неточными, они могут «заметать» отложения на зубах под десны. Пожалуй, лучшими идеями для очищения ротовой полости детей будет мягкая щетка или кусочек ткани, а также обучение ребенка тому, как бережно чистить щеткой десны и мягкие ткани рта.

Еще немного о кариесе в раннем детстве

Белые пятна на зубах не всегда оказываются кариесом, но обычно являются первым заметным признаком поражения. Это гладкие участки или пятнышки, которые обычно появляются около десны.

Дети, которые успешно вылечились при помощи питания, не испытывают зубной боли и инфекций зубов или десен. У такого ребенка также нет повышенной чувствительности к горячим или холодным продуктам, и он не боится откусывать что-либо. Белые пятна могут исчезнуть, а разрушенная зубная ткань в кариозных полостях из липкой или мягкой светло-коричневого цвета превратиться в темную и твердую. Границы дырок перестанут расширяться или же расширение будет минимальным. Десны ребенка будут плотными и розовыми. Реминерализованный дентин (слой зуба под эмалью) в любом разрушенном зубе приобретет желтоватый или белый оттенок и на вид может напоминать стекло.

Выбитый зуб. Не делайте чистку канала в таком зубе. Реплантируйте его как можно скорее и примите такие гомеопатические средства, как арника и гиперикум¹⁸.

Отколотые зубы. Если откололся маленький кусочек, то, возможно, зубу не понадобится восстановление. В случае более крупного скола можно восстановить зуб с помощью связующих материалов. Если обнажен нерв, не позволяйте прочищать корневые каналы. Используйте гомеопатическую календулу и попросите хорошего зубного врача запломбировать зуб стоматологическим цементом и композитным материалом¹⁹.

Гомеопатические клеточные соли

Гомеопатические клеточные соли, или тканевые соли, помогают улучшить всасывание и использование минералов на клеточном уровне. Они могут помочь упорядочить пищеварение и вывести токсины из организма. Сотрудничество со специалистом, который поможет вам использовать гомеопатические клеточные соли, может принести пользу в лечении кариеса у вашего ребенка посредством улучшения усвоения питательных веществ. Корректировка дефицита питательных веществ при помощи особых добавок к питанию, выработанных из различных натуральных продуктов, также может способствовать лечению детского кариеса. Одним из производителей подобных добавок является компания Standard Process™.

Беременность и кариес

Во время беременности и в период грудного вскармливания потребность женского организма в питательных веществах гораздо выше обычной, поскольку мать ест «за двоих». В то время как питание женщины до беременности могло быть достаточным, при повышенной потребности в питательных веществах в период беременности и лактации прежнему рациону может не хватать питательной ценности, и из-за этого может развиваться кариес. В беременность организм также производит большее количество гормонов (например, эстрогена). В период такой повышенной физической нагрузки минералы могут легко забираться из костей, и это может еще сильнее усугубить расстройство, имевшиеся ранее. Это также может способствовать развитию кариеса. Питание, включающее в себя жирорастворимые витамины, поможет наладить баланс в организме. Лечение кариеса при помощи питания во время беременности и грудного вскармливания

полезно и для вашего ребенка — он будет более крепким и здоровым благодаря дополнительным питательным веществам, которые получит от вас. Период восстановления после родов тоже пройдет легче, потому что в вашем организме будет более богатый запас питательных веществ, которые расходуются во время родов и после. Надо надеяться, что ваше становление в роли матери пройдет более гладко, поскольку у вас будет больше энергии для заботы о малыше. Супы особенно питательны во время беременности и после родов.

Женщина из племени американских индейцев тускарора из Нью-Йорка, которая питалась современной пищей



© Price-Pottenger Nutrition Foundation, www.ppnf.org

Среднестатистическая женщина, обследованная в домашних условиях. У нее четверо детей. Ее зубы разрушены кариесом. Она следовала исключительно современным традициям, и в некоторых из ее зубов были золотые вкладки. Корни недостающих зубов не были удалены. Двадцать ее зубов имели активный кариес. У ее маленькой дочери в возрасте четырех лет двенадцать зубов уже сильно разрушены кариесом²⁰.

Женщина, употреблявшая традиционную пищу, главным образом морепродукты, не имеет признаков кариеса



© Price-Pottenger Nutrition Foundation, www.ppnf.org

Эти фотографии рассказывают интересную историю. Бабушка (в нижнем правом углу), знала о важности морепродуктов для детей и внуков и сама занималась рыбной ловлей. Обратите внимание на прекрасные зубы и хорошо сформированные лица ее дочерей²¹. У молодой матери (вверху слева) нет кариеса.

Зачастую кариес появляется во время беременности, потому что организм матери все время «одалживает» питательные вещества у самого себя. Чем заканчивается подобный процесс, видно на следующей фотографии. Вы можете сравнить двух женщин: у одной — обширный кариес, у другой — ни одной дырочки. Разница между ними заключается в том, что мать с обширным кариесом питалась современной пищей, а мать со здоровыми зубами ела традиционную пищу, которая в данном случае была богата морепродуктами.

Когда ваш организм недополучает питательные вещества во время беременности, он начнет заимствовать минералы из зубов. Важно подчеркнуть тот факт, что эта проблема обычно связана с недостатками в питании, а не с какими-либо другими факторами здоровья матери. Просто ее организм реагирует на особые обстоятельства.

Грудное вскармливание и кариес

Грудное молоко обеспечивает защиту от кариеса, так что кормление по ночам не является причиной кариеса и не способствует его развитию. Утверждение, будто ночное кормление приводит к появлению кариеса, — это просто пропаганда против грудного вскармливания, не имеющая научного обоснования.

Позиция Американской академии детской стоматологии (ААДС) по вопросам грудного вскармливания противоречива. В своих официальных документах академия поддерживает и дневное, и ночное кормление, утверждая что «грудное вскармливание обеспечивает младенцу наилучшее возможное здоровье, а также наилучшие результаты физического и психосоциального развития»²². Раньше академия рекомендовала избегать ночных кормлений по требованию ребенка после того, как у него прорезались первые зубы, но это больше не является официальной точкой зрения организации. Теперь ААДС предлагает матерям не кормить детей по требованию утром и ночью после появления первых зубов для уменьшения случаев кариеса²³. Я не согласен с такой идеей. Эта концепция также не находит поддержки в исследованиях, опубликованных на сайте самой академии. Более того, ААДС опубликовала пресс-релиз об одном исследовании, в котором говорится, что «грудное молоко препятствует образованию кислоты и росту бактерий в ротовой полости»²⁴. Это означает, что вам следует кормить ребенка грудным молоком, чтобы предохранить его от кариеса. Касательно этого отчета интересно отметить тот факт, что само по себе грудное

молоко, как было обнаружено, не способствует развитию кариеса, а когда грудное вскармливание чередовалось с употреблением сладких продуктов, оно и в самом деле способствовало разрушению зубов. Это очень напоминает то, что было сказано В. Д. Миллером в 1883 году, когда он заявил, что здоровый зуб противостоит воздействию кислоты или других веществ, а слабый зуб быстро поддается разрушительному процессу. В случае, когда у ребенка очень слабые зубы из-за излишнего потребления сахара или зерновых отрубей и зародышей, может показаться, что кариес имеет отношение к грудному молоку, поскольку в подобной ситуации развитию кариеса будет способствовать все, в чем содержится хоть немного сахара.

Ночное кормление грудью помогает защитить ребенка от кариеса. Детям в возрасте до трех лет, которые растут ночью, необходимо получать грудное молоко по требованию, чтобы их организм мог получить питательные вещества, которые нужны для формирования здорового тела. Детям старше трех лет ночное кормление может быть менее необходимо, но все же оно помогает им хорошо спать. Многие дети находятся на грудном вскармливании по ночам, тем не менее, у них нет кариеса. Исследования не показывают взаимосвязи между продолжительным грудным вскармливанием и большим количеством дырок²⁵. Важно это понять. Промышленные смеси для искусственного вскармливания обычно содержат добавленный сахар. Использование этих смесей или фруктового сока во время ночного кормления повысит вероятность возникновения кариеса. Грудное молоко — это самая лучшая пища для вашего малыша. Если у ребенка появился кариес, следует проанализировать, какие другие продукты в его питании могут быть причиной разрушения зубов, а не винить грудное молоко или прекращать грудное вскармливание.

У многих детей, даже если они были на грудном вскармливании, развивается кариес, хотя грудное молоко защищает их от бактерий в ротовой полости²⁶. Как же мы тогда можем утверждать, что причиной кариеса являются бактерии, если ребенку постоянно дают натуральное «антибактериальное» молоко, чтобы предотвратить разрушение?

Недавно я узнал один важный факт о грудном вскармливании и кариесе, которому не придают должного значения. Некоторые дети, у которых есть кариес, находятся на регулярном грудном вскармливании в течение продолжительного времени. Мы знаем, что кариес появляется, когда в организме нарушается биохимический баланс. Как тогда может быть, чтобы грудное молоко привело к дисбалансу в организме, если оно считается идеальной пищей? Когда ребенок долго пьет молоко из одной груди, молоко становится гуще, и в нем увеличивается количество жиров. Если женщина ошибочно день за днем дает малышу слишком много «переднего» молока,

в котором больше сахара и меньше жира, тогда, возможно, со временем это может привести к дисбалансу в организме. Другие факторы, например, недостаток жидкости в питании матери или употребление неподходящих веществ также могут нарушить состав грудного молока. Правильно питающийся ребенок пьет много заднего молока, в котором больше жира. Благодаря более высокому содержанию жира младенец будет переваривать такое молоко медленнее. Если грудное вскармливание причиняет стресс или женщина не позволяет малышу быть у груди положенное время, то тогда опять ребенок может получать излишнее количество сладкого переднего молока, что способствует возникновению кариеса. Внимательное отношение к технике грудного вскармливания даст вашему ребенку наилучшую защиту от кариеса.

Я знаю, что грудное вскармливание — это деликатная тема. Я поддерживаю идею продолжительного грудного вскармливания по требованию ребенка, даже в течение 4 7 лет. Я пишу об этом более подробно в книге «Исцеление наших детей», посвященной раннему детству и здоровью — www.healingourchildren.org. Если женщина подходит к процессу грудного вскармливания неосторожно, то грудное молоко может стать для ребенка неполноценной пищей. По мере взросления ребенку требуется все больше и больше питательных веществ из обычной пищи. Количество питательных веществ, получаемых из обычных продуктов и из грудного молока, должно быть сбалансировано в зависимости от возраста и физического развития ребенка. Отлучение от груди не является решением этой проблемы. Просто необходимо найти баланс достаточного количества грудного молока и прикорма.

В конечном счете, получение как можно большего количества витаминов и минералов с грудным молоком поможет вашему ребенку вырасти сильным и здоровым. Женщина, кормящая грудью ребенка, у которого присутствует зубной кариес, должна добавлять в свое питание многие из особых продуктов, описанных в этой книге, включая сливочное масло с высоким содержанием витаминов и печень, либо жир печени трески, а также источники витамина С и достаточное количество кальция.

Закрывают рот ребенку во время сна

Когда я впервые прочитал об этом принципе, он показался мне странным. Конечно, наше тело создано таким образом, чтобы дышать, главным образом, через нос. Иначе, зачем нам нос? Однако некоторые дети и взрослые дышат преимущественно ртом. Синдром ротового дыхания во сне обычно объясняют меньшим размером челюсти, энурезом, инфекциями ушей, сердечными заболеваниями, высоким давлением и храпом²⁷. То, как

растет и развивается челюсть вашего ребенка, может иметь отношение к тому, как он дышит ночью. Книга Джорджа Кэтлина «Закройте рот — и спасете свою жизнь»^{*} описывает обычай американских индейцев, среди которых господин Кэтлин жил в середине XIX века. Матери всегда следили за тем, чтобы дети спали с закрытым ртом с рождения. Открытый рот во время сна может, помимо всего другого, повлиять на уровень субстанции P в организме и на тройничный нерв, что может отрицательно сказаться на росте и физическом развитии ребенка. После того, как вы закончили кормить ребенка грудью, убедитесь, что ребенок отпустил грудь и что его рот закрыт, чтобы он дышал носом.

Отцы и кариес

Я разговаривал со многими женщинами, которые пытаются справиться с кариесом у своих детей. Похоже, что проблема может быть связана с взаимоотношениями между отцом и матерью или между отцом и ребенком. Матери-одиночки могут легко оказаться в состоянии стресса, потому что у них нет поддержки, необходимой для того, чтобы растить ребенка. Многим женщинам также приходится иметь дело с отцами детей, которых не слишком заботит потребность ребенка в здоровой полезной пище. Можно было бы обнаружить связь между недостаточным питанием ребенка и отсутствием отца — физическим или эмоциональным, поскольку отчасти главная роль отца состоит в том, чтобы добывать пропитание для семьи. В полных семьях отцы детей, у которых есть кариес, должны играть активную роль и поддерживать мать ребенка. Если вы растите ребенка одна, то наблюдайте за тем, как на вас влияет отсутствие отца малыша.

Заключительные мысли о реминерализации зубов вашего ребенка

Стоматологическое лечение обращает внимание только лишь на симптомы кариеса. Методы лечения не были разработаны конкретно для детей, как и не была доказана их эффективность в случае детского кариеса. Поскольку причиной кариеса являются не бактерии, стоматологические процедуры не могут его предотвратить. В ранние годы жизни дети растут интенсивно,

^{*} Catlin, G. *Shut Your Mouth and Save Your Life*. Книга на русском языке не издавалась. (Прим. редактора).

и в связи с большой потребностью в питательных веществах их организм может легко истощиться. Мы должны хорошо кормить детей, чтобы они росли сильными и счастливыми.

Нам вовсе не обязательно быть жертвами кариеса. Предложенные здесь рекомендации по питанию, при внимательном их выполнении, являются эффективным способом предотвращения и остановки развития кариеса. Вслед за осознанием недостатков современной стоматологии, мы находим простой и основательный метод для того, чтобы значительно улучшить здоровье ваших детей — хорошее питание.

Поскольку около 82% пораженных кариесом молочных зубов выпадают бессимптомно и без какого-либо лечебного питания, представьте, каких результатов можно было бы добиться при специально улучшенном питании для того, чтобы предохранить зубы от инфекции и реминерализовать их. Даже при успешном лечении с помощью питания зубы все еще могут разрушаться в течение какого-то времени, и некоторые из них могут выглядеть очень непривлекательно. И даже если один или два молочных зуба будут потеряны, изменения в питании вашего ребенка будут иметь продолжительное действие на его здоровье в течение всей его жизни, и помогут сформировать здоровые постоянные зубы.

Здоровье зубов ваших детей находится в ваших руках. Верните себе право быть ответственными за состояние зубов вашего ребенка!

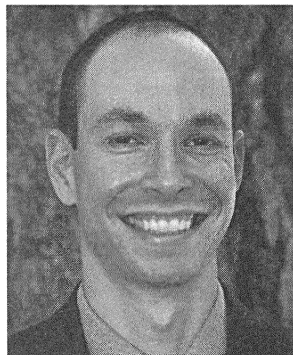
Примечания

1. Beltrán-Aguilar, E. D. and Other Authors: Surveillance for Dental Caries, Dental Sealants, Tooth Retention, Edentulism, and Enamel Fluorosis — United States, 1988–1994 and 1999–2002. Centers for Disease Control and Prevention. Atlanta, 2005. 1-44. 14 Aug. 2007. Available at:<http://www.cdc.gov/MMWR/preview/mmwrhtml/ss5403a1.htm>.
2. Anesthesia Morbidity and Mortality, 1988–1999 *Anesth Prog* 48:89-92 2001.
3. Cohen MM, Cameron CB; Duncan PG. “Pediatric Anesthesia Morbidity and Mortality in the Perioperative Period.” *Anesthesia & Analgesia* 70 (1990): 160-167. 14 Aug. 2007 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=2301747&dopt=AbstractPlus>. (Original Article Removed from Anesthesia & Analgesia website.)
4. Mellon RD, Simone AF, Rappaport BA.”Use of Anesthetic Agents in Neonates and Young Children.” *Anesthesia* 104 (2007): 509-520.
5. Berkowitz, R. J. “Causes, Treatment and Prevention of Early.” *Journal of the Canadian Dental Association* 69 (2003): 304-307b. 14 Aug. 2007 <<http://www.cda-adc.ca/jcda/vol-69/issue-5/304.pdf>>.
6. Huggins, H. A. *It’s All in Your Head: The Link Between Mercury Amalgams and Illness*. 1 ed. N. Y.: Avery Publishing, 1993:80. Print.
7. Brown, E.H & Hansen, R.T *The Key to Ultimate Health*. Fullerton: Advanced Health Research Publishing; 1998:78-79.
8. Там же.
9. Breiner, M. *Whole Body Dentistry*, Quantum Health Press: 1999:137-138.
10. Roberts, M. “No proof for filling baby teeth.” *BBC News*. N.p., n.d. Web. 4 Oct. 2010. <<http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/8112603.stm>>.
11. Там же.
12. Там же.
13. Levine, R.S., Pitts, N.B., Nugent, Z.J. “The Fate of 1,587 Unrestored Carious Deciduous Teeth: a Retrospective General Dental Practice Based Study From Northern England.” *British Dental Journal* 193 (2002): 99-303. 14 Aug. 2007 <<http://www.nature.com/bdj/journal/v193/n2/full/4801495a.html>>
14. Milsom, K. M., Tickle, M., and King, D.. “Does the Dental Profession Know How to Care for the Primary Dentition?” *British Dental Journal* 195 (2003): 301-303. 14 Aug. 2007 <<http://www.nature.com/bdj/journal/v195/n6/full/4810525a.html>>. Reprinted by permission from Macmillian Publishers LT. [British Dental Journal] 195

(2003): 301-303.

15. Там же.
16. Roberts, J.F., Attari, N., Milsom, K. M., Tickle, M., and King, D.. "Primary Dentition" British Dental Journal 196 (2004): 64-65. 14 Aug. 2007 <<http://www.nature.com/bdj/journal/v196/n2/full/4810920a.html>>.
17. Mellanby, E. Nutrition and Disease – The Interaction of Clinical and Experimental Work. London: Oliver And Boyd, 1934. Chapter 11. Print.
18. Breiner, M. Whole Body Dentistry Quantum Health Press: 1999:212-213.
19. Там же, стр. 213.
20. Там же, стр. 86.
21. Там же, стр. 192.
22. AAP. Breast-feeding and the use of human milk. Pediatrics. 1997;100:1035-1039. <http://www.aapd.org/members/referencemanual/pdfs/02-03/Breast_Feeding.pdf>.
23. Policy on Early Childhood Caries (ECC): Classifications, Consequences, and Preventive Strategies Reference Manual V 31 / NO 6 09 / 10 http://www.aapd.org/media/Policies_Guidelines/P_ECCClassifications.pdf
24. "American Academy of Pediatric Dentistry—Media Information." PRESS RELEASE: Breastfeeding and Infant Tooth Decay. Apr. 1999. Web. 06 Oct. 2010. <<http://www.aapd.org/media/pressreleases/breastfeeding-99.asp>>.
25. The Womanly Art of Breastfeeding. La Leche League International; 2003: 246.
26. Palmer, Brian. «Breastfeeding and Infant Caries.» Brian Palmer, DDS. 14 Aug. 2007 <<http://www.brianpalmerdds.com/caries.htm>>
27. "Mouth Breathing — The Root Cause?." Nose Breathe Mouthpiece: Health Benefits of Nasal Breathing. N.p., n.d. Web. 6 Oct. 2010. <<http://www.nosebreathe.com/mouthbreathing.html>>

Об авторе



Рамиэль Нэйгел живет в городе Лос Гатос, штат Калифорния, США. Он заинтересовался естественными методами сохранения здоровья, когда обнаружил кариес у своей маленькой дочери. До этого он занимался изучением вопросов эмоционального здоровья, хатха йоги и бхакти йоги, также называемой йогой веры.

Рамиэль получил степень бакалавра в области правовых исследований Университета Калифорнии в городе Санта Круз. Он чувствует, что просто обязан поделиться информацией, изложенной в этой книге, с другими людьми, чтобы они становились здоровыми и счастливыми, и посвящает им эту работу. Сайты автора по вопросам здоровья:

www.yourreturn.org

www.curetoothdecay.com

www.healingourchildren.org

www.preconceptionhealth.org .

Рамиэль Нэйгел.
**Естественное лечение кариеса.
Реминерализация и восстановление зубов
при помощи питания.**

Ответственный редактор Светлана Субботина
Литературные редакторы Ирина Субботина, Анна Федотова
Компьютерная верстка Антонина Высланко
Дизайн обложки Антонина Высланко

Подписано в печать 29.10.2012. Формат 142x212.
Бумага офсетная. Гарнитура Чартер, Фаворит.
Печать офсетная. Тираж 1000 экз. Заказ 8171

Издательство «Ресурс»
123154, Россия, Москва, пр-т Маршала Жукова, 40-42
Тел.: +7 925 802-09-24

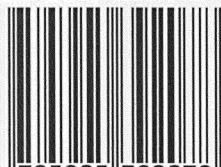
Отпечатано с готовых файлов заказчика
в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14



Рамиэль Нэйгел живет в городе Лос Гатос, штат Калифорния, США. После получения степени бакалавра в области правовых исследований Университета Калифорнии, он глубоко занялся вопросами эмоционального здоровья. Рамиэль заинтересовался естественными методами сохранения здоровья, когда обнаружил кариес у своей маленькой дочери. Он чувствует призвание делиться своими знаниями с людьми и является автором нескольких веб-сайтов, посвященных физическому и духовному здоровью семьи.

Из этой книги вы узнаете, что разрушение зубов не является результатом неудачной задумки природы, плохой наследственности или фактом старения, а происходит из-за неумения самого человека правильно выбирать продукты. Автор предлагает вашему вниманию несколько вариантов рациона, а также методы ухода за полостью рта, которые помогут оперативно остановить развитие кариеса, нарастить вторичный дентин, избежать или минимизировать истирание десен, вылечить и восстановить зубы после инфекции; избежать дорогостоящих и ненужных стоматологических процедур; улучшить общее состояние здоровья и повысить жизненный тонус организма.

ISBN 978-5-905392-07-8



9 785905 392078