

Г. Т. РЕНЧ

Колесо здоровья

Источники долголетия
и здоровья у народа хунза



Гай Ренч

Колесо здоровья

Источники долголетия и здоровья у народа хунза

*<https://litres.ru/74231404>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Народ хунза, живущий в Гималаях, славится долголетием, полным отсутствием рака и дегенеративных болезней — многие доживают до 100 лет. В 1930-х годах английский врач Г. Т. Ренч искал источник их здоровья и нашёл ответ в исследованиях доктора Р. Маккаррисона, много лет изучавшего хунза как директор по питанию в Индии. Ключ — в рационе, способах выращивания пищи и подготовки почвы. Об этом — вневременная книга «Колесо здоровья», недавно переизданная как утраченная классика. Автор прослеживает путь от растений к людям, от людей к почве и обратно, показывая, как хунза берегут плодородие земли, и рассматривает немедикаментозные способы укрепления иммунитета. Эти выводы, подтверждённые поколениями практики и жизнеспособностью хунза, предлагают целостный подход к оздоровлению — взвешенную альтернативу современным модным диетам. Администрация сайта ЛитРес

не несёт ответственности за представленную информацию.
Могут иметься медицинские противопоказания, необходима
консультация специалиста

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	7
Глава I – НАРОД ХУНЗА	13
Глава II – РЕВОЛЮЦИЯ В МИРОВОЗЗРЕНИИ	34
Глава III — ПЕРЕХОД К ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ НАУКЕ	49
Глава IV – НАЧАЛО	61
Конец ознакомительного фрагмента.	63

Гай Теодор Ренч
Колесо здоровья
Источники долголетия и
здоровья у народа хунза



Человек из Хунзы

Воспроизведено с любезного разрешения из книги «Неизвестный Каракорам» полковника Р. К. Ф. Шомберга (Martin Hopkinson, Ltd., Лондон)

ВВЕДЕНИЕ

Следует четко понимать, что врач — это человек, настолько пронизанный болезнями и недугами людей, что, если он вдумчивый, он почти вынужден рассматривать жизнь как нечто, тяжело обремененное этими недостатками.

Я сам на всю жизнь сохранил глубокое впечатление от первых месяцев, проведённых мной много лет назад в больничных палатах и амбулаторных отделениях. Я пришел из полной энергии и жизнерадостности английской частной школы, где все, что по-настоящему увлекало юношеский интерес, было основано на пылкой жизненной силе и крепком здоровье. После «покаяния» школьных уроков оставалось много времени, чтобы размять мышцы — игры, спорт, шутки над новичками, купание или бег и прогулки по непаханным полям. Все это было наполнено солнечным светом и ветром или пронизывающим холодом, заставлявшим кровь бурлить в жилах.

Нечто из этой жизни сопровождает первые годы студента-медика, но всегда существует притяжение больничной работы, которое втягивает в свои всепоглощающие интересы. Человек попадает в сети проблем болезни, от которых он не сможет освободить свой разум до конца жизни.

Ведь именно впечатления юности остаются с человеком навсегда. Они окрашивают все его мысли и опыт, во многом

определяют эти мысли и опыт. А впечатление от огромного количества болезней и связанных с ними страданий просто ошеломляет. Иногда я бродил по Лондону, опустив глаза и с вопросом «Почему?» на губах, пока не видел на тротуарах образы множества зловещих объектов патологии — настолько ярким было впечатление, которое произвели на меня микроскоп и зал вскрытий.

Это не вызывало у меня депрессии; на здоровую молодость это не так действует. Это было ощущение, которое стимулировало меня, словно более крепкий соперник в боксе. Перед мной действительно стоял грандиозный противник — проблема болезни, вопрос о том, почему человек так страдает.

После того как я снова и снова обсуждал с сокурсниками вопрос — «Почему болезнь? Почему не здоровье?» — я постепенно, ещё до получения диплома, пришёл к следующему вопросу: почему нам, студентам, для обучения всегда показывали больных или выздоравливающих людей, а никогда — абсолютно здоровых? Почему нас учили только болезни? Почему предполагалось, что мы знаем всё о здоровье во всей его полноте? Обучение было совершенно односторонним. Более того, основой нашего обучения по болезни была патология, а именно — проявления того, что умерло от болезни.

Мы исходили из наших знаний о мертвых, на основе которых интерпретировали проявления — как незначительные,

так и тяжелые — надвигающейся смерти, то есть болезни. Через эти разнообразные проявления, которыми были переполнены наши учебники, мы приближались к понятию здоровья. Однако к тому моменту, когда мы добирались до настоящего здоровья, подобного тому, что было в оживленные времена обучения в частной школе, эти занятия прекращались. Их живые представители — пациенты — теперь были здоровы, и ни мы, ни наши преподаватели больше не интересовались ими. Мы не изучали здоровых — только больных.

Болезнь была причиной нашего специализированного существования. Её было также в изобилии. Между её изобилием и нашей собственной потребностью в ней её неизбежность воспринималась как само собой разумеющаяся. Постепенно, однако, один вопрос всё настойчивее врывается в мою голову. Не было ли часть этой «неизбежности», присущей болезни, вызвана тем, что наша профессия рассматривала болезнь исключительно изнутри? Что произошло бы, если бы мы перевернули этот процесс и начали с изучения всего, что только можно, о самых здоровых людях и животных, которых нам удалось бы найти? Этот вопрос преследовал меня с заметной настойчивостью, но, к сожалению, мне не хватало той воли, которая является частью того, что я так глубоко уважаю — гения открытия. Те, кто обладает этим даром, цепляются за идею и никогда не отпускают её. Они с такой же страстью стремятся к её воплощению в жизнь, как мать — к благополучию своего потомства; они смело, как даже

слабые животные, бросают вызов безнадежным обстоятельствам ради неё. Завоевав небольшую местную известность в научной среде, я ограничился подачей заявок на стипендии, и в своих заявках указал тему по собственному выбору — изучение здоровья самых здоровых людей, которых мне удастся найти.

Конечно, мне это не удалось. Мое предложение, вероятно, сочли нелепым. Исследование здоровья было полной противоположностью привычного мировоззрения, которое в силу самой природы профессии ограничивалось различными аспектами болезни. Ведь для медицинской профессии болезнь — это основа и суть её структуры, а здоровье — лишь вершина пирамиды, где сама профессия заканчивается. Предложить перевернуть это было все равно что просить кого-то встать на голову, чтобы увидеть правильную точку зрения.

Во всяком случае, мои заявки ни к чему не привели, хотя мне предложили работу в рамках общепринятых подходов. Я не испытывал к этому необходимой веры, поэтому отказался от научной работы и занялся практикой. Я по-прежнему интересовался очень здоровыми людьми и читал о них всё, что мог, но работа, навязанная войной и практикой в последующие годы, не позволяла мне проявить к старому вопросу — «Здоровье: почему бы и нет?» — ничего, кроме академического интереса.

Лишь два года назад, когда у меня появилось больше свободного времени, яркая фраза из трудов сэра Роберта Мак-

каррисона растопила мою замерзшую надежду. Фраза звучала так: «Эти люди не имеют себе равных среди всех индейских племен по совершенству телосложения; они долгожители, полны сил в молодости и старости, обладают огромной выносливостью и в целом отличаются удивительной свободой от болезней». Дальнейшее изучение его трудов было весьма обнадеживающим. Перед нами был исследователь, который занимался изучением здоровья и здоровых людей; по сути, он поставил перед собой проблему здоровья и дал на неё ответы, выразив их примерно следующими словами: «Вот народ с непревзойдённым здоровьем и телосложением, и вот исследования причин этого».

Таким образом, становится очевидным, что мы, как исследователи, обращаемся непосредственно к здоровью без каких-либо посредников — к здоровью в полном словарном смысле этого слова, означающем целостность, а именно: крепкое физическое состояние каждого органа тела без исключений и отсутствие болезней. Это те знания, которые мы все хотим получить. Мы хотим знать, что такое полное здоровье, действительно ли столь огромная роль, которую играют болезни и недомогания в современных цивилизованных странах, является необходимой, и, если нет, то от чего в первую очередь зависит здоровье. Мы сами можем обрести здоровье — или, по крайней мере, благодаря нашим современным навыкам исследования мы должны быть способны это сделать — если такое полноценное здоровье существует

сегодня в какой-либо части нашей империи. Изучая успешные примеры людей, мы, по крайней мере, узнаем больше о том, как самим быть здоровыми и как приносить на свет здоровых детей, чем мы могли бы узнать любым другим способом.

Изучая крылья птиц в полёте, мы заставили наши машины нести нас по воздуху. Изучая один из самых здоровых народов мира, мы могли бы настолько усовершенствовать наши методы поддержания здоровья, что сами стали бы по-настоящему здоровым народом. Исследование в области здоровья действительно многообещающе. Что ж, вот одно из таких исследований. Посмотрим, оправдаются ли эти надежды.

Глава I – НАРОД ХУНЗА

Там, где Индия граничит с Афганистаном и Китайской империей и находится ближе всего к советским республикам, там, среди величественных гор, расположено автономное государство Хунза.

Если посмотреть на карту этой части мира, где горные хребты обозначены чёткими линиями, то видно, что они стремительно сближаются, сходясь к северу от, в самой и к югу от расщелины долины Хунза.

Карта в книге г-жи Виссер-Хуфтс *«Среди ледников Кара-Корума»* (1926) представляет собой именно такой вид. На севере возвышается могучая стена Тянь-Шаня, простирающаяся из Монголии и служащая северной границей Китайского Туркестана, чтобы слиться с Памиром на западе, к северу от Хунзы. К югу от Тянь-Шаня, образуя южную границу Туркестана и отделяя его от Тибета, протекает изогнутая линия Квенлуна, идущая с востока на запад и также соединяющаяся с линией Памира.

Еще южнее, проходя с запада на восток, тянется прямая линия Гиндукуша. С востока, проходя на запад и соединяясь с Гиндукушем в ущелье Хунзы, протекает хребет Кара-Корум. С юго-востока поднимается главный хребет Гималаев, заканчивающийся второстепенными хребтами Читрала и Афганистана к югу от Хунзы.

В месте слияния этих огромных хребтов находится самое сильное складчатое опущение земной поверхности, и там, где оно действительно достигает максимальной силы, то есть между Гиндукушем на западе и Кара-Корумом на востоке, там, в глубокой расщелине между стенами высотой от десяти до пятнадцати тысяч футов, расположена обитаемая часть Хунзы.

Может ли какое-либо место меньше походить на Англию или Лондон, где сейчас проживает четверть населения Англии? Есть ли

есть ли место, менее подходящее для того, чтобы дать нам советы по вопросам здоровья, чем эта расщелина между ее грандиозными, не покоренными альпинистами горными стенами?

Это сомнение кажется вполне обоснованным. Безусловно, существуют колоссальные поверхностные различия. И все же эти прекрасные, ухоженные и залитые солнцем семь миль, составляющие сердце Хунзы, возможно, благодаря самой своей удаленности сохранили первозданные истины здоровья, о которых наша цивилизация забыла.

К счастью, многие люди видели жителей Хунзы, ведь их долина является главным путём к 15 600 футов высокой стене, разделяющей Индию и Китай и называемой перевалом Минтака. Сам перевал находится всего в десяти милях от крайнего восточного угла Афганистана. Более того, опытный путешественник, выйдя рано утром, может пересечь его и

добраться до Кизил-Робата — самого юго-восточного пункта большевистской Азии. Таким образом, по этой ущелье прошло немало людей, и, без сомнения, в прошлом гораздо больше людей — в составе крупных вторгшихся войск — хотели бы сделать то же самое. На самом деле, более тысячи лет назад армия из десяти тысяч китайцев действительно пересекла перевал Даркот (15 400 футов) в соседнюю долину Ясин и оккупировала район Гилгит, но это оказалось неповторимым подвигом. За этим исключением эти ущелья пересекали лишь небольшие группы людей. В наше время большинство европейских исследователей, миссионеров и чиновников, следуя из Индии в Центральную Азию, выбирают маршрут через Хунзу.

Европейцы не живут в Хунзе. Проездом они проводят несколько дней в Балтите, столице Станзы, нанимая кули для дальнейшего путешествия и наслаждаясь гостеприимством её знаменитого правителя, Мира Мохаммеда Назима Хана. Поэтому не существует описания Хунзы, написанного её жителем. Тем не менее многие путешественники оставили свои впечатления о Хунзе, а чиновники Гилгитского агентства, к которому сейчас относится Хунза, вынуждены посещать долину в ходе своих служебных поездок. Поэтому о народе Хунзы известно немало, но скорее поверхностно, чем глубоко. Они по-прежнему остаются народом, обладающим самобытностью. Они сохранили свою отдалённость от обычаев и привычек современного мира, а вместе с тем и тот об-

раз жизни, который способствует или является причиной их превосходного телосложения и крепкого здоровья.

Путешественники и чиновники единодушно свидетельствуют о физическом строе хунзов. Они считают этих людей не только бесстрашными, добродушными и жизнерадостными, но и обладающими удивительной ловкостью и выносливостью.

Например, тот прославленный путешественник и ученый сэр Аурель Стейн, направляясь к «засыпанным песком руинам Хотана» (1903 г.), утром 25 июня был поражён, увидев возвращающегося гонца, которого Мир послал к политическому мунши Ташкургана, чтобы тот подготовил его к предстоящему прибытию Стейна. Посланник вышел в путь 18-го числа.

Между его отправлением и возвращением прошло ровно семь полных дней, и за это время он преодолел пешком двести восемьдесят миль, мчась по тропе, ширина которой в основном составляла от двух до четырёх футов, местами укреплённой лишь кольями, вбитыми в скальную стену, и дважды пересек перевал Минтака, высота которого равна высоте Монблана. Посланник выглядел совершенно свежим и спокойным и не считал, что то, что он совершил, было чем-то необычным.

И это действительно не было чем-то необычным, даже с точки зрения скорости. Конечно, передвигаться по горным тропам — единственный способ, которым люди могут вы-

браться из своей полосы зеленой местности между рекой и горой. Но это не делает их подъёмы, спуски и переходы по скалистым склонам лёгкими. Тем не менее, «для жителя Хунзы вполне обычное дело — пройти шестьдесят миль до Гилгита за один присест, уладить свои дела и сразу же вернуться», — говорит полковник Р. К. Ф. Шомберг, которому в течение восьми лет доводилось бывать в Гилгитском агентстве и который многое видел в Хунзе.

Это своеобразный народ, почти как горные козероги, на которых они охотятся, по своей непринужденной походке. Когда они преодолевают эти огромные расстояния, они так быстро и легко перемещаются по местности, что их можно заметить на большом расстоянии от других людей на горной тропе. «Как вы можете определить на таком расстоянии, что эти груженные кули — хунза?» — спросил Шомберг у своих местных спутников. «По тому, как они идут», — прозвучал ответ.

Действительно, в увлекательном повествовании о путешествиях Шомберга *«Между Оксусом и Инд»* (1905) постоянно встречаются восторженные отзывы о физическом строении и превосходстве хунзов. Это тем более интересно, что Шомберг посетил ряд других заселённых долин Гилгитского агентства, и, хотя горные условия и климат были такими же, люди в целом не могли сравниться с хунзацами по телосложению и качеству.

Однако, как обнаружил Шомберг, некоторые народы при-

ближались к хунзацам, но не дотягивали до их уровня. Он вышел из Гилгита и прошел через феод Пуньял. «Пуньяльцы, — пишет он, — великолепные альпинисты», — и далее следует небольшая часть этой хвалебной оды: «уступающие лишь жителям Хунзы».

Пуньял — это первый участок местности к западу от Гилгита, если двигаться вверх по долине реки Гилгит, с горами Хунзы справа. Примерно в шестидесяти милях дальше на запад находится Чизр, на границе с Читралом. Жители Чизра ленивы. Они не заботятся о запасах продовольствия на зиму и к концу зимы обычно голодают. Два хунзских проводника Шомберга насмеялись над лачугами, в которых жили жители Чизра. Хозяева этих лачуг кротко ответили, что знают: их дома убоги и жалки, но им лень строить новые. Всеобщее одобрение, с которым окружающие встретили это объяснение, показало, насколько глубоко укоренилась эта леность в характере жителей Гизра. Между тем хунза — народ чрезвычайно трудолюбивый. И тем не менее Хунза и Гизр находятся недалеко друг от друга, и оба народа живут в схожих условиях.

К западу от Хунзы расположены две долины, подобные Хунзе тем, что их сформировали реки, стекающие с ледников Кара-Корума на юг к реке Гилгит. Первая — Ишкоман, вторая — Ясин. Шомберг посетил обе. Жители Ясина обладали плодородными землями и обильными урожаями, к тому же отличались крепким телосложением, хотя и уступали

жителям Хунзы и Пуньяла. А вот жители Ишкомана, чья долина расположена между долинами Ясина и Хунзы, несмотря на то что жили, казалось бы, в таких же условиях, как и их соседи, были бедными, низкорослыми и недоедающими людьми. Земли и воды было в изобилии, но жители Ишкомана были слишком ленивы, чтобы тщательно возделывать её, и даже угроза неурожая не могла преодолеть их лень. У них было немало яков, но они были слишком ленивы, чтобы загружать их, ездить на них, собирать их ценную шерсть или даже доить их. В их стране не было ни каменщиков, ни плотников, ни ремесленников.

Многие из них имели признаки болезней. «Чем больше я наблюдал за ишкоманами, тем больше меня поражало их вырождение; они были слабы физически и лишены ума; странный тип горцев!» (Шомберг). Почему они представляли собой столь убогий тип, в то время как по ту сторону восточной стены их долины жили такие замечательные люди, их гость не объясняет. Но так оно и есть. Эти бедные ишкомани, которые танцевали, чтобы развлечь своих гостей, выглядели как «только что вылупившиеся цыплята», как презрительно заметил один зритель из Хунзы, тогда как, по словам путешественников, хунзский танец — это нечто совершенно чудесное.

Разница между ишкоманами и хунза не может объясняться тем, что они находятся по разные стороны своей двадцатитысячной стены. В этом отношении эти два народа распо-

ложены не с севера и юга, а с запада и востока. Обе долины уходят на юг от главного хребта, так что сходство их положения сохраняется.

Из долины, где «люди представляют собой столь же низкий тип человечества, как и любой другой в северо-западной Индии», Шомберг перешёл с юга в долину реки Хунза. По пути ему пришлось пройти через территорию ещё одного народа

— нагиров из автономного государства Нагир, расположенного на южной стороне долины реки Хунза, но со столицей,

немного отдалённой в боковой долине, впадающей в главную долину с востока.

Нагири, хотя и граничат с народом Хунзы, не относятся к их физическому типу. Это отмечают все путешественники, писавшие о них. В основном они обладают хорошим телосложением, но не достигают того высшего совершенства и энергии, которыми отличаются хунза, благодаря которым суровые условия, в которых живут обе группы, кажутся им не такими тяжелыми.

Сохранились сведения о том, что во всех мелких войнах, возникавших между этими соседями, хунза, несмотря на меньшую численность, неизменно одерживали победу. То же самое наблюдается и в спортивных состязаниях. В 1894 году Брюс организовал различные спортивные соревнования и игры между хунза и нагирами. Мужчины из племени хунза

победили во всех дисциплинах. В качестве носильщиков для альпинистских экспедиций хунзацы пользуются гораздо лучшей репутацией. Они — превосходные альпинисты и непревзойденные скалолазы, в то время как нагири не имеют такой выдающейся репутации. У нагири также нет той жизнерадостности и хорошего настроения, что присущи хунзацам; они более сдержанны и угрюмы. Нагири объясняют это различие тем, что зимой, когда солнце находится на юге, они, живущие на южной стороне долины, находятся в тени великих гор, тогда как хунза на северной стороне наслаждаются солнцем. Действительно, благодаря западной изгибу реки хунза получают больше солнца, но этого дополнительно солнечного света недостаточно, чтобы объяснить превосходство хунза над жителями Гизра и многими другими, которые также живут на северном склоне своих долин, простирающихся с запада на восток. Тем не менее, это различие, которое мы, в условиях британской зимы, можем оценить по достоинству.

Нагирцы неряшливы и имеют нечистоплотные привычки, из-за чего, как говорят хунза, у них и рой мух. Они довольствуются убогими домами и небрежным исполнением работы. «Жители Нагира, — пишет Шомберг, — плохие земледельцы, верящие скорее в милость Провидения, чем в тяжкий труд, и их прекрасная плодородная страна мало чем обязана своим хозяевам».

Миновав Нагир, добираешься до Хунзы. В основном это

полоса интенсивно возделываемых земель, простирающаяся на семь–восемь миль вдоль северного берега реки Хунза. Это место потрясающей красоты. Напротив него, на юге, возвышается величественное белое облако Ракапоши высотой 25 550 футов, поднимающееся на 18 000 футов над самой долиной и доминирующее над ней, хотя и в гораздо более грандиозных масштабах, чем Монблан доминирует над долиной Шамони. Между долиной и снежными вершинами простираются огромные бесплодные обрывы, за исключением тех мест, где склоны позволяют выращивать растения на террасах. Летом эти террасы представляют собой полосы ярко-зелёного или золотистого кукурузного поля, простирающиеся от берега реки почти до самого края снежных вершин. Осенью зелёный цвет обильных плодовых деревьев сменяется алым, золотым, киноварным и даже ярко-розовым, так что г-н Скрайн в книге

«Китайская Центральная Азия» (1926 г.) по пути через Хунзу удивляется, почему ни один художник не сделал своё имя

«всемирно известным», перенеся на холст хоть часть несравненного блеска этой многоцветной долины с её грандиозной рамкой из суровых скалистых стен, над которыми возвышаются безграничные снега.

Здесь проживают хунза, численность которых майор Биддульф в книге *«Племена Гиндукуша»* (1880) приблизительно оценил в 6 000 человек, но которая, судя по всему, с момен-

та введения переписи около 1911 года увеличилась — к их ущербу — до 14 000.

Их занятием было и остаётся земледелие, но к этому, до перехода под британскую суверенитет, они добавляли небольшую долю разбойничества. Они не были жестокими, более того, похоже, что грабеж тучных турков, направлявшихся в Мекку, или киргизов Памира они отчасти рассматривали как развлечение. Но это было развлечение, которое часто заканчивалось неудачей и долгим путешествием домой без провианта.

Как разбойники они демонстрировали удивительную выносливость, преодолевая мили по суровым обрывам и переправляясь через бурные реки со скоростью, недостижимой для кого-либо другого. Их, конечно же, очень боялись, и в 1891 году полковник Дюран возглавил экспедицию, чтобы положить конец их деяниям. Похоже, что они сами не были против прекратить свою деятельность. Дюран в книге *«Становление пограничья»* (1894) обнаружил, что они не хотели забросить свои поля ради разбойничьего промысла. Сельское хозяйство было их истинным призванием, а настоящие земледельцы не являются воинами. «Как разбойники, — пишет Дюран, — они, по-видимому, всегда действовали по приказу своего вождя, а замечательная обработка их земель, огромный и упорный труд, затраченный на их оросительные каналы и подпорные стены террасированных полей», ясно показали ему, в чём заключались их интересы как

народа.

Поскольку вождям пришлось отказаться от разбойничества как дополнительного источника дохода, его место заняла прибыль, получаемая от найма в качестве носильщиков путешественниками и альпинистами. Хунза — совершенно исключительные носильщики. Все альпинисты единодушны в этом вопросе. Две цитаты из 71-го тома (1928 г.) *«Журнала Королевского географического общества»* служат примерами общего мнения.

Генерал Брюс, прославившийся восхождением на Эверест, рассказал в 1928 году в Королевском географическом обществе о том, как в 1894 году ему пришлось призвать на службу бывших «Хунза-стрильцов»; о том, как они оставили свои стада высоко в горах, собрали своё снаряжение и «отправились в Гилгит одним маршем длиной в шестьдесят пять миль по действительно очень труднопроходимой местности». Я нашел жителей Хунзы людей очаровательными и предельно общительными. Они настолько активны, насколько только может быть какой-либо народ, а в качестве скалолазов по плоским скалам никто в мире не может превзойти мужчин из Хунзы. Что касается тяжелой работы в горах, то при наличии у нас подготовленного отряда они не уступили бы нашим лучшим шерпам-носильщикам», которые так доблестно помогали нашим альпинистам на Эвересте почти до самой вершины мира, но не до самого верха.

Второе свидетельство принадлежит капитану К. Й. Мор-

рису, который в 1927 году исследовал боковые долины и ледники Хунзы. «Эти люди были с нами чуть больше двух месяцев», — сказал он на том же заседании Королевского географического общества в 1928 году. «В течение этого времени они постоянно находились в пути и преодолевали, пожалуй, одну из самых суровых местностей в мире для людей с грузом. Всегда готовые взяться за любую работу, они были, как мне кажется, самой бодрой и усердной группой людей, с которой мне когда-либо доводилось путешествовать.

.....

самом тяжелом месте мы останавливались, чтобы помочь носильщикам перебраться через препятствие. Однако они пренебрегли нашей предложенной помощью и перебрались сами, карабкаясь, как кошки, и ни разу не пожаловавшись на тяготы сегодняшнего рабочего дня».

Если в этих краях и есть что-то, что ставит нервы на испытание и вызывает состояние, сравнимое с неврастением, то это, безусловно, опасность и изнурительный труд носильщиков. Другие носильщики сдаются, как знают читатели рассказов о недавних экспедициях, таких как та, что покорила Нанда-Деви. Но не хунза. Они не знают ни страха, ни усталости, которые подрывают волю.

Они далеко не нервны и не угрюмы; почти каждый посетитель свидетельствует об их отсутствии ссор и исключительной жизнерадостности. Эта жизнерадостность, как можно заметить, кажется характерной чертой «маленьких тибет-

цев» из Балтистана, тибетцев, китайцев, корейцев и японцев, которые, как мы увидим, все следуют определенным схожим принципам ведения сельского хозяйства.

Хунза изначально вступили в контакт с британской властью из-за своего вмешательства в торговлю, которое те же британцы превратили из препятствия в помощь. Но, конечно, ни один народ не может существовать за счёт бандитизма или перевозки грузов. «Будучи далеко не просто племенами разбойников, — писал Биддульф в 1880 году о хунзах, — они представляют собой оседлые земледельческие общины».

И в этом, как и следовало ожидать, они преуспевают. Они — замечательные земледельцы, широко известные как таковые и «заметно превосходящие всех своих соседей умом и силой», — отмечал Шомберг. Их большой ирригационный канал, Бербер, «известен повсюду в Центральной Азии».

Кроме того, они обладают тем, что действительно вытекает из их умения вести сельское хозяйство, а именно — являются хорошими ремесленниками. Среди народов Агентства они не только «как земледельцы стоят в отдельной категории», — пишет Шомберг, — «но и только они — и это всегда кажется мне поистине замечательным — являются хорошими ремесленниками. Как плотники и каменщики, как оружейники, кузнецы или даже ювелиры, как инженеры по строительству дорог, мостов или каналов — мужчины Хунзы не имеют себе равных».

Наконец, как отмечает г-н К. П. Скрайн в книге «*Китай-*

ская Центральная Азия» (1926), как танцоры «они несравненно превосходят знаменитых танцоров Куттака с Северо-Западной границы».

Что касается питания, то благодаря отличному сельскому хозяйству у них хватает еды, за исключением нескольких недель, предшествующих летнему урожаю. У них есть пшеничный хлеб, ячмень и просо, разнообразные овощи и фрукты. У них есть молоко, пахта, топленое масло и творог. Иногда они едят мясо. Рыбу или дичь они едят редко. Они пьют вино, в основном в период Рождества. Раньше они изготавливали спиртные напитки, но это было запрещено.

Важно отметить, как уже упоминалось, что с момента установления британского суверенитета население, по-видимому, увеличилось — это обычное явление, когда такой народ вступает в контакт с Западом. Поэтому у них стало меньше еды, чем раньше, и полковник Д. Л. Лоример, который был политическим агентом в Гилгите в 1920–1924 годах, а затем вновь посетил Хунзу и жил среди них в Алиабаде в 1933–1934 годах, в четырёх милях от столицы Балтита, рассказал мне, что не только они показались ему меньше во время его второго визита, но и что дети выглядели недоедающими в течение нескольких недель, предшествовавших первым летним сборам урожая в середине июня; кроме того, в это время года дети страдали от импетиго, или кожных язв, которые исчезали, когда появлялось более обильное питание. В настоящее время запасов земли и воды для населения в

период перед сбором урожая недостаточно, поскольку климат Хунзы засушливый.

Наиболее заметной особенностью рациона жителей Хунзы является большое количество фруктов, которые они употребляют: летом — свежими, а в остальное время — сухими, либо отдельно, либо в пшеничных лепешках. В Хунзе так много фруктов, что, по словам Дюранда, «даже животные питаются фруктами, и можно увидеть, как ослы, коровы и козы едят упавшие ягоды шелковицы. Даже собаки питаются ими, и наши фокстерьеры с большим удовольствием перешли на фруктовую диету и стали настоящими ценителями».

Шомберг описывает ежедневный рацион следующим образом: ничего перед выходом ранним утром в поля; после двух- трех часов работы — хлеб, бобовые и овощи с молоком; в полдень — свежие фрукты или курага, размоченная в воде; вечером — те же самые продукты, в редких случаях с мясом.

Этот рацион кажется простым и примитивным. При более подробном рассмотрении выяснится, что он не является ни простым, ни примитивным в смысле грубости, и полное понимание этого наступит лишь почти на последних страницах этой книги.

Хунза — мусульмане, но они не ограничивают свободу своих женщин, которые передвигаются свободно. Они также не воздерживаются от вина. Напротив, они выращивают хо-

роший виноград и наслаждаются домашним вином. Они, как и жители Пуньяла, по-настоящему шокируют более ортодоксальных мусульман в тех краях своей любовью к публичным веселым празднествам.

Мир, или правитель, угощает своих гостей домашним вином, и те находят его крепким и утешительным. Брюс высказал своим коллегам-географам предположение, что именно это вино является одной из причин большой жизнерадостности хунзов.

Их жизнь, конечно же, протекает на свежем воздухе, ведь мужчины, женщины и дети трудятся в полях. Но им приходится сталкиваться с зимними холодами и бурями. Дома хунза часто бывают трехэтажными и построены лучше, а также более светлыми и просторными, чем где-либо еще в Гилгитском округе. Кроме того, из-за нехватки топлива или стремления к более чистому воздуху хунза, хотя и проводят много времени в помещении в бурную зимнюю пору, не наполняют главную гостиную дома густым дымом, о котором Дюранд говорит как об ужасном явлении в домах Гиндукуша в целом в середине зимы.

Что касается утилизации человеческих экскрементов, то хунза здесь, как и в других вопросах большой важности, следуют тем же принципам, что и тибетцы и китайцы. Они сбрасывают свои экскременты в скрытые уборные, как и их тибетские соседи в Балтистане. Время от времени эти уборные открывают, и содержимое добавляют в компост, кото-

рый они используют для удобрения почвы.

Воду они хранят в закрытых, отдельных цистернах, чтобы их животные не могли из них пить. Для скота предусмотрены открытые водоёмы.

Таким образом, дома хунза лучше, чем у их соседей, их вода отделена и защищена, а их санитарные условия пользуются давним признанием на Дальнем Востоке. Здесь, в вопросах вентиляции, водоснабжения и санитарии, они также демонстрируют превосходство; однако, особенно в отношении зимней вентиляции, это не может в полной мере объяснить превосходство их физического строения. Эти более совершенные методы, возможно, вносят свой вклад, но недостаточный, чтобы служить полным и достаточным объяснением.

Поэтому Шомберг задает вопрос: «Может ли это быть расой?» Он посвящает ответу на этот вопрос много страниц.

Поскольку первые поселенцы Нагира были родом из Хунзы, хунза и нагири классифицируются как одна раса. Однако первое заселение произошло много веков назад, и с тех пор в Нагир прибыло много кашмирцев, которые превзошли по численности прежних поселенцев. Но их не пускали в Хунзу. Едва ли не единственным остатком родства между этими двумя народами является то, что оба они говорят на бурушаски. Так же говорят и некоторые жители Ясина и Пуньяла. Произошло смешение. Это наблюдается даже в Хунзе. Однако большинство хунзацев в Хунзе отличаются светлой ко-

жей, и они сами с насмешкой относятся к предположению, будто они одной крови с более низкорослыми и смуглыми нагирцами.

«Тем более, — говорит Шомберг, — жители Хунзы не принадлежат к тому же этносу, что и жители остальной части долины Инда. Конечно, трудно понять, как кто-либо, пообщавшись с жителями Хунзы, мог бы представить себе, что у них есть что-то общее с соседями из Нагира, а тем более с жителями Гилгита или долины Инда».

Их язык — это своеобразный и сложный язык, бурушаски, на котором говорят только в Хунзе и некоторых частях Нагира, а также в небольшой степени в Пуньяле, жители которого, как уже упоминалось, по мнению Шомберга, занимают второе место после хунзов. Сэр Аурель Стейн в своей книге *«Погребённые песком руины Хотана»* (1906) говорит о бурушаски нечто весьма значимое. Он «не имеет видимой связи ни с индийской, ни с иранской языковой семьёй и кажется отщепенным камнем, оставленным здесь какой-то давней волной завоеваний». Как небольшой народ, говорящий на языке хунза, оказался в этих долинах, возможно, никогда не будет выяснено с помощью исторических свидетельств. Но его сохранение между дардами на юге и иранскими и тюркскими племенами на севере явно обусловлено изолированным положением этой страны.

Народ хунза сегодня представляет собой загадочную общину, а также людей с непревзойденным телосложением и

здоровьем. Они — нечто очень древнее, отколовшийся обломок древнего мира, возможно, до сих пор обладающий своими особыми знаниями и традициями и укрытый в своей глубокой расщелине от разрушительного воздействия времени.

Правящие семьи хунза претендуют на то, что являются потомками воинов Александра или даже самого Александра, подобно тому, как английские семьи любят говорить, что их предки прибыли сюда вместе с Завоевателем.

Как бы высокопарно это ни казалось, всё же есть одна вещь, немного странная.

Хунцы, будучи мусульманами, не позволяют фотографировать себя обнажёнными. Это считается непростительным оскорблением. Тем не менее сохранилась одна такая фотография. На ней изображён мужчина среднего роста, с широкими плечами, полной грудью, широким реберным сводом, узкой талией, небольшим животом и крепкими ногами. Если посмотреть на эту фотографию, а затем на Египетские скульптуры, хранящиеся в Глиптотеке в Мюнхене, то можно увидеть редких мужчин, обладающих своеобразным глубоким дыханием, высокой эффективностью питания и мощной подвижностью. Самое странное и неожиданное, что эти скульптурные мужчины и запечатлённый на фотографии хунза выглядят одинаково. Фотография могла бы быть скульптурами, а скульптуры — фотографией.

Шомберг называет это утверждение о происхождении от великого Завоевателя фантастическим, и это действительно

так; равно как и любые спекуляции, основанные на современных знаниях, о возможном чудесном гнезде, где в чистом виде сохранились черты классических греков, столь же фантастичны. Можно лишь сказать, что этот народ хунза, столь уникальный среди других народов, не менее уникален и по своим расовым чертам. Всё указывает на то, что благодаря своей изолированности он, возможно, сохранил из далёкого прошлого то, что современный мир забыл и больше не понимает. И среди этих вещей — идеальное телосложение и здоровье.

Глава II – РЕВОЛЮЦИЯ В МИРОВОЗЗРЕНИИ

РОБЕРТ МАККАРРИСОН, ныне генерал-майор сэр Роберт Маккаррисон, получил диплом врача в Королевском университете в Белфасте в 1900 году. Он поступил на службу в Индийскую медицинскую службу и отплыл в Индию в день своего двадцать третьего дня рождения.

Его назначили полковым военным врачом в индийские войска, дислоцированные в качестве охраны на пограничном марше Читрала, между Гилгитским агентством на востоке и Афганистаном на западе, в самом сердце страны, которая, как мы увидим в предпоследней главе, вероятно, окажется одной из самых значимых в истории питания.

Маккаррисон обладал врождённым умом исследователя. Он быстро проявил его в привычной для медицинских исследований манере. Через восемнадцать месяцев после прибытия в Индию он был направлен в изолированный форт Дрош. Зима была холодной, но здоровой. Летом было жарко и сухо, и тогда, как он сообщает в своей лекции имени Ллойда Робертса 1937 года, «на нас обрушилась странная болезнь, от которой уцелели лишь немногие». Вот она — характерная для молодого медицинского исследователя возможность: странная болезнь.

Маккаррисон воспользовался этой возможностью с неподдельной научной радостью, ведь болезнь была несерьёзной — острая трёхдневная лихорадка. Он провёл всевозможные исследования, насколько позволяло его скудное оборудование. Он наблюдал и систематизировал данные о вспышке эпидемии, характере её распространения, возрасте заболевших, высокой распространённости среди вновь прибывших, иммунитете тех, кто переболел ранее, а также об отсутствии болезни выше определённой высоты над уровнем моря. Он заказал микроскоп и несколько простых лабораторных приборов. Он исследовал сотни мазков крови на наличие малярии, но не обнаружил её. Хинин также не оказывал никакого влияния на лихорадку или её симптомы. Он пытался вырастить микробы из крови пациентов, но потерпел неудачу. Он инфицировал добровольцев кровью заболевших, но результата не было. Он проводил исследования комаров и песчаных мух, чтобы выяснить, не передаётся ли лихорадка через их укусы. В конце концов он стал сильно подозревать песчаных мух в качестве переносчиков болезни и снова и снова подвергал добровольцев укусам этих насекомых, которые питались кровью больных с лихорадкой, но и в этом случае результата не было. Поэтому он опубликовал свои результаты, не доказав причину, и

«Трёхдневная лихорадка Читрала» вошла в учебники. Вскоре было установлено, что эта лихорадка, как и предсказывал Маккаррисон, распространена в других частях Индии,

а также в Далмации, на Мальте, Крите и в других регионах Средиземноморья. В 1908 году Дорр подтвердил подозрения Маккаррисона, и с тех пор болезнь стала известна как лихорадка, переносимая песчаными мухами.

За этим выдающимся исследованием молодой Маккаррисон провел еще одно, которое до сих пор вызывает у него интерес, хотя этот интерес теперь слился с более обширным интересом, проявившимся в его позднейших работах.

В своих лекциях Милроя 1912 года он описал то, что исследователь, работающий с точки зрения изучения заболеваний, считает удачным стечением обстоятельств. В Гилгитском агентстве, куда он был назначен хирургом на период 1904–1911 годов, природа проводила ещё один масштабный эксперимент, связанный не со здоровьем, а с болезнью, и это вызвало у него живой интерес. Речь шла о заболевании, известном как зоб, или увеличение щитовидной железы, расположенной перед трахеей.

Во введении к своей первой лекции он выразил радость от того, что ему представилась подходящая тема, соответствующая его способностям, следующими словами: «Имея счастье прожить около десяти лет в той части Индии, где зоб и кретинизм распространены с большой интенсивностью и которая, вероятно, является одним из самых чистых регионов эндемического зоба в мире, я получил исключительные возможности для проведения обширных наблюдений и экспериментов не только на животных, но и на человеке». За-

тем он приступил к описанию своих исследований на тот момент. Разумеется, они были тщательными и плодотворными. В их основе лежало изучение заболевания, проявлявшегося, в частности, в девяти деревнях, известных под общим названием Гилгит, где он сам находился. Его исследования увенчались таким успехом, что в конечном итоге он смог заразить себя и пятнадцать добровольцев местной болезнью, а затем вылечить их. Нет необходимости подробно останавливаться на ходе этих исследований, какими бы интересными и поучительными они ни были. С точки зрения данной книги, главным результатом стало то, что эти исследования привели к освобождению Маккаррисона от рутинных обязанностей военного врача и его переводу на должность научного сотрудника. В 1913 году он был переведён в Центральный институт в Касаули с его хорошо оборудованными лабораториями, чтобы продолжить свои исследования, пользуясь всеми преимуществами, которые предоставляют хорошо оборудованные лаборатории, научные коллеги и литература.

В 1912 году сэр Гоуланд Хопкинс обнародовал свою работу о вспомогательных пищевых факторах, которым Казимир Функ годом позже дал название «витамины». Маккаррисон, прочитав эту работу, сразу же подумал, что, возможно, очень важная зацепка для разгадки загадки зоба кроется в дефиците витаминов в пище, которую употребляют люди, страдающие зобом. Поэтому он начал в лаборатории в Касаули эксперименты, направленные на вызывание зоба у голубей.

Он кормил их рационом с дефицитом витаминов. Произошло нечто неожиданное. У птиц не развился зоб, но у некоторых из них, как и ожидалось, развилось заболевание, называемое полиневритом. Затем выяснилось, что эти птицы были заражены определенными микробами. И вот тут произошло неожиданное. Некоторые из здоровых птиц — лабораторный поголовье, которое хорошо кормили до начала любых экспериментов — также были заражены этими микробами, но не болели. Плохо питавшиеся птицы, напротив, были смертельно больны. Однако если здоровых птиц кормить пищей с дефицитом витаминов, они тоже заболевали полиневритом и погибали. Казалось, полноценное питание защищало птиц от микробов, а неполноценное питание приводило к торжеству микробов. Так Маккаррисон оказался в области «дефицитных заболеваний», то есть заболеваний, однозначно обусловленных неполноценным питанием. Затем началась война, и до 1918 года никаких дальнейших исследований не проводилось.

Следует тщательно отметить, что вплоть до этого момента исследовательская работа Маккаррисона, каким бы блестящим она ни была, велась в рамках традиционной медицины. Она касалась определённых заболеваний и имела заболеваниецентричный подход — вот причина трёхдневной лихорадки Читрала, вот причины зоба, кретинизма, полиневрита голубей и так далее. Революционного сдвига в подходе пока не произошло.

В 1918 году Маккаррисон вернулся к научной работе в рамках Ассоциации исследовательских фондов Индии. Он занялся изучением дефицитных заболеваний, которые впервые пробудили его интерес как побочный аспект его работы в Касаули над зубной болезнью. В 1921 году он опубликовал книгу под названием *«Исследования дефицитных заболеваний»*.

Исследование дефицитных заболеваний, естественно, предполагает для сравнения картину, если не непосредственное изучение, здоровых животных. Животные или птицы, которых содержат для экспериментов, поддерживаются в нормальном состоянии здоровья благодаря гигиеническому уходу и полноценному питанию. По этой причине их называют контрольной группой, поскольку именно путем сравнения их состояния с состоянием их «экспериментальных товарищей» можно наблюдать эффект любого экспериментального испытания.

Именно тогда, когда его мысли были сосредоточены на здоровых, к Маккаррисону вернулся образ жителей Хунзы.

Когда он был окружным хирургом в Гилгите, жители Хунзы, хотя и находились в шестидесяти милях от него, были его официальными пациентами. Как и другие европейцы, встречавшиеся с ними, он был глубоко впечатлён их прекрасным телосложением, но его исследовательский ум был занят болезнями, в частности зобом и кретинизмом, а эти заболевания, как и большинство других, у жителей Хунзы не встре-

чались. Как народ, они представляли весьма скудный материал для врача-исследователя.

Конечной целью экспериментов Маккаррисона на неправильно питающихся животных были, конечно же, люди. Они должны были выяснить, какие именно болезни у индийских народов и в какой степени вызваны неправильным питанием. Поэтому воспоминания о хунзах вернулись к Маккаррисону с особой яркостью. У них не было таких болезней. Они предстали перед Маккаррисоном как образец высоких достижений, которых человек может достичь в плане здоровья и физического развития.

«Мой собственный опыт, — писал он в своей книге, — служит примером расы, не имеющей себе равных по совершенству телосложения и по отсутствию болезней в целом. Я имею в виду жителей штата Хунза, расположенного в самой северной оконечности Индии. Среди этих людей продолжительность жизни необычайно велика; и

та помощь, которую я смог оказать им за семь лет, проведённых среди них, сводилась главным образом к лечению случайных травм, удалению старческой катаракты, пластическим операциям при гранулематозном воспалении век или лечению заболеваний, совершенно не связанных с питанием».

Существовали два заболевания глаз: катаракта у пожилых людей и раздражение внутренней оболочки век. Если бы зимняя вентиляция жилых помещений в Хунзе была луч-

ше — пусть даже не настолько ужасной, как в большинстве домов в Гиндукуше, которая, по словам Дюранда, душила несчастных обитателей, — то этих двух заболеваний, возможно, тоже удалось бы избежать.

В своей лекции Меллона, прочитанной в Питтсбурге (США) в 1922 году на тему «Неправильное питание и его связь с желудочно-кишечными расстройствами», этот народ из отдалённых Гималаев, чьёго названия он не назвал своей американской аудитории, но которым, несомненно, были хунза и родственные им народы, такие как пуньяли, вновь предстал перед ним — почти как контрольная группа людей в огромной лаборатории природы, в которой цивилизованные люди, и особенно американцы, были весьма подвержены желудочно-кишечным расстройствам.

«За время моего общения с этими людьми, — говорил он, — я ни разу не видел ни одного случая астенической диспепсии, язвы желудка или двенадцатиперстной кишки, аппендицита, слизистого колита или рака. Среди этих людей не было известно явления «повышенной чувствительности живота» к нервным воздействиям, усталости, беспокойству или холоду. Осознание существования этой части их анатомии, как правило, связывалось исключительно с чувством голода. Действительно, их отличное здоровье желудочно-кишечного тракта с момента моего возвращения на Запад создавало поразительный контраст с жалобами на диспепсию и проблемы с толстым кишечником, характерными для наших высо-

коцивилизованных сообществ».

Таким образом, картина здорового населения в 1921–1922 годах оказала сильное влияние на мировоззрение Маккаррисона.

Его работа по изучению авитаминозных заболеваний, как уже говорилось, заключалась в выявлении их распространенности в Индии. Один из аспектов этого исследования имел особое значение для правительства, а именно — распространенность этих заболеваний среди местных войск во время войны. Правительству необходимо было узнать, какие продукты должны употреблять их солдаты, чтобы, по возможности, избежать этих заболеваний в будущих военных кампаниях.

Это, к счастью, позволило Маккаррисону в ходе исследований вступить в контакт с воинственными народами Индии — пенджабцами, дограми, раджпутами, браминами, джатами, гурками, патанами и сикхами. Однако это не привело к тому, чтобы под его наблюдение вновь попали мужчины из Хунзы, ибо, хотя когда-то существовали «Хунза-райфлс», о выносливости которых в походе Брюс свидетельствовал в нашей первой главе, они вскоре были расформированы, а дальнейший набор хунза в любых формах был запрещён из-за решительного несогласия мира с тем, чтобы его подданные покидали страну.

Из этих воинов Маккаррисон выделил патанцев и сикхов как людей исключительного телосложения. В дальнейшем он

в своих мыслях и в своих записях объединял их с хунза, хотя всегда отводил хунза первое место. Поэтому необходимо кратко рассказать об этих двух воинственных народах.

Если посмотреть на карту Афганистана, можно увидеть, что его северо-восточный угол выходит длинным узким языком на восток. Он образует северную границу Читрала и агентства Гилгит, а его оконечность касается ущелья реки Хунза.

Недалеко от города Читрал восточная граница Афганистана резко поворачивает на юг. Между ней и равнинами Пенджаба расположены Северо-Западные пограничные провинции. Это страна патанцев.

Таким образом, пуштуны не являются непосредственными соседями хунзаев и не имеют с ними общих этнических корней.

Пуштуны частично относятся к семитской группе народов, а их соседи, афганцы, — ещё в большей степени. Пуштуны называют себя «Бени-Израэль», считая себя потомками десяти потерянных колен Израиля.

Однако они похожи на жителей Хунзы тем, что являются опытными горцами, хотя их горы и не столь величественны. Однако по своему образу жизни как горцы-земледельцы они образуют одну группу с горцами Восточного Афганистана, Читрала и Гилгитского агентства. Значение этого станет ясно в предпоследней главе, посвящённой кухне Хунзы.

Население патанцев составляет около миллиона человек.

Это очень энергичный народ. Вот как описывают знаменитых патанцев-африди, живущих в окрестностях Хайберского перевала: «Африди, как правило, представляют собой стройных, высоких атлетические горные жители, чья пружинистая походка, даже при переходе по грязным улицам Пешавара, сразу же указывает на его горное происхождение». Его внешность сразу же вызывает у англичан благосклонность, и «редко кто из тех, кто вступает с ним в контакт, не испытывает по крайней мере вначале восторженного восхищения его мужественностью».

Сикхи не являются горцами, а происходят с речных равнин Пенджаба. Они представляют собой религиозную, а не расовую общину. Большинство из них — обращённые в сикхи джаты. Это независимый народ и замечательные земледельцы. «В сельском хозяйстве, — писал капитан Бингли в книге „Сикхи“ (1899 г.), — джат-сикх не имеет себе равных. Никто не может сравниться с ним как землевладелец или мелкий земледелец. Он называет себя *заминдаром*, или земледельцем, не реже, чем джатом, а его женщины и дети работают вместе с ним в полях. Действительно, в Пенджабе распространено выражение, что у младенца-джата лемех служит игрушкой».

Сикх встаёт на рассвете и отправляется работать на поле, съев перед выходом из дома немного еды, оставшейся с предыдущего дня. Около полудня, когда солнце становится жарким, его женщины приносят ему сытный обед, со-

стоящий из грубо измельчённых пшеничных *чапати*, намазанных маслом, каш из зёрен и бобовых, овощей, а в сезон — сырого зелёного нута или *сарсона*. Всё это он запивает обильными глотками пряного пахты, которую он называет «*ласси*». В конце рабочего дня он принимает ещё один сытный приём пищи из подобных продуктов. Он ест проросший нут. Он ест фрукты, хотя и не может позволить себе такое их изобилие, каким наслаждаются жители Хунзы и патаны. Мясо он употребляет скупно, а иногда и в изобилии.

Он много работает, но ему не приходится выполнять ту изнурительную физическую работу, которую горы вынуждают выполнять хунза и патанов. Тем не менее он любит дополнительные физические нагрузки в виде спорта и игр. Он увлекается бегом и прыжками, поднятием и метанием тяжестей, метанием колец или размахиванием огромными деревянными дубинами. В молодости он увлекается борьбой. Но, как заметил Бингли, джат-сикх обычно слишком занят сельскохозяйственным трудом, чтобы уделять много времени играм.

Таковы были лучшие из воинов Индии, которых Маккаррисон сравнивал с жителями Хунзы по совершенству их телосложения. «Сикхи, патаны и некоторые гималайские племена — трудно найти, будь то на Востоке или на Западе, народы, превосходящие их по физическому развитию, выносливости и силе духа», — писал он в статье, опубликованной в журнале «*The Practitioner*» в 1925 году, а затем отвёл первое

место хунзам: «Эти люди не имеют себе равных среди всех индийских народов по совершенству телосложения; они долгожители, полны сил как в молодости, так и в старости, обладают огромной выносливостью и в целом отличаются удивительной устойчивостью к болезням».

Из этой статьи 1925 года «Взаимосвязь питания с физической работоспособностью индийских народов» ясно, что анализ боевых действий отвёл Маккаррисона от традиционного подхода к медицинским исследованиям к преобладающему интересу к здоровым народам. Вопрос, который теперь встал перед ним, был следующим: «Как может человек быть таким великолепным физическим существом, как хунза, сикх или патан?»

Здоровье — это целостность. Внимательный читатель книги Маккаррисона *«Исследования заболеваний, вызванных дефицитом питательных веществ»* заметит, что целостность лежала в самой сути его мышления. Эта работа раскрывает интеллектуальную страсть к целостности. До того времени, как он сам позже отметил в лекции Ллойда Робертса, исследователи, занимавшиеся проблемами недоедания, изучали влияние некачественного питания на нервную систему, глаза, кости и так далее. Они фрагментировали предмет исследования. Он был первым, кто «исследовал всю сферу организма с помощью микроскопа». Ему нужно было видеть целостность. Действительно, можно проследить, как это чувство целостности усиливается в его работе, пока оно

не сформировалось в целостное представление о здоровье, которое будет представлено в последней главе.

Поэтому, когда ему пришлось изучать сикхов, патанцев и других народов, он, казалось, погрузился в совершенно новую атмосферу наблюдения. Его путь к этому был долгим, но он привёл его к новому мировоззрению не менее верно, чем тропы, по которым крепкий Кортес взойшёл на вершину Дариена. Маккаррисон теперь впечатлён и поглощён эффективностью определённых людей, причём недостатки служат лишь фоном и контрастом; он увлечён здоровьем как целостным явлением, а не медицинским здоровьем, то есть состоянием, достигаемым посредством выздоровления от болезни. Пирамида медицинского искусства, возведенная на основе бесчисленных исследований все большего числа болезней, была перевернута вверх дном и, заняв новое положение, оказалась в шатком равновесии. Но Маккаррисону удалось удержать её, и с небольшой вершины, образованной физическим строением и здоровьем хунзов, сикхов и патанцев, он приступил к изучению недугов как цивилизованного, так и нецивилизованного человека.

Это было полным переворачиванием привычного подхода к медицинским исследованиям. В наши дни мы все настолько устали от революций, что я боюсь, что само выражение «революция в медицинской мысли» может показаться неприемлемой. Но именно этим она и была. Старый традиционный способ мышления, а именно: от отдельных бо-

лезней или групп болезней к восстановлению среднего уровня здоровья, был вытеснен подходом, при котором с самых здоровых из доступных народов переходили к бесчисленным недугам и болезням людей. Это была в самом строгом смысле слова революция — полный разворот.

Этот разворот и является уникальной чертой поздних исследований Маккаррисона. Именно это отличает их от его ранних работ. Конечно, не всегда можно провести чёткую границу, как на беговой дорожке, и сказать: «Вот здесь — старт». Можно привести множество примеров предварительных попыток такого изменения направления как в работах других исследователей, так и в работах самого Маккаррисона. Каждая революция имеет такие предвестники. Но в работе Маккаррисона этот поворот был полным, за исключением редких возвращений к теме зоба. С этого момента его работа берет за отправную точку людей с непревзойденным физическим строением и представляет собой исследование того, что именно придавало им физическое совершенство в такой полной мере.

Глава III — ПЕРЕХОД К ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ НАУКЕ

В 1927 году Маккаррисон был назначен директором по исследованиям в области питания в Индии при Ассоциации исследовательских фондов. Он был не только директором, но и, как он сам рассказал членам Королевской комиссии по сельскому хозяйству в Индии, единственным сотрудником, занимавшимся вопросами питания, так что ему, так сказать, приходилось руководить только самим собой. Ему предоставили лабораторию и штаб-квартиру в Кунуре, на прекрасном плато Нилгири в Мадрасском президентстве, и там он руководил своей работой и работой своих превосходных индийских помощников, стремясь перенести знания о здоровье народов Хунзы, сикхов и патанцев в сферу экспериментальной науки.

Для этой работы Маккаррисон выбрал крыс-альбиносов. Крыс широко используют в лабораториях по питанию. Они обладают многими преимуществами для экспериментальных исследований пищевых продуктов. Они всеядны и любят практически любую пищу, которую едят люди.

Это мелкие животные, а значит, их кормление обходится недорого; они легко размножаются в неволе, а продолжительность их жизни коротка, что позволяет проследить весь

жизненный цикл.

Первой целью Маккаррисона было выяснить, можно ли сделать крыс, живущих в их ограниченном жизненном пространстве, исключительными по физическому строению и здоровью. Он обеспечил им хорошие условия — свежий воздух, солнечный свет и чистоту — и выбрал для них рацион, основанный на рационе трех народов с превосходным физическим строением: хунза, патанцев и сикхов.

Однако он не учел один важный аспект рациона любого из этих народов — потребление фруктов. Хунза в изобилии употребляют свежие и сушеные фрукты. Патаны также потребляют большое количество фруктов. Сикхи, живущие в климате, менее благоприятном для выращивания фруктов, едят их меньше, чем хунза и патаны. Их нельзя отнести к числу больших любителей фруктов. Крысам фрукты не давали. Пища, которую они получали, соответствовала рациону этих народов северо-западной Индии, за исключением фруктов.~

Рацион крыс состоял из чапати, или лепешек, приготовленных из цельнозерновой пшеничной муки, слегка смазанных свежим маслом, проросших бобовых, свежей сырой моркови и свежей сырой капусты *в неограниченном количестве*, некипяченого цельного молока, небольшого рациона мяса с костями один раз в неделю, а также обильного количества воды, как для питья, так и для мытья.

В ходе этого эксперимента за 1 189 крысами наблюдали

с момента рождения до двадцать седьмого месяца жизни — возраста, который у крысы соответствует примерно пятидесяти пяти годам у человека. Крыс умерщвляли и тщательно обследовали в любом возрасте вплоть до двадцать седьмого месяца жизни посредством посмертного осмотра невооруженным глазом.

Результат оказался весьма примечательным. Болезни исчезли. Однако об этом удивительном результате следует рассказать словами самого Маккаррисона, изложенными в первой из двух лекций, прочитанных им в Колледже хирургов в 1931 году.

«За последние два с четвертью года в этой «популяции» альбиносов-крыс не было ни одного случая заболевания, ни одной смерти от естественных причин среди взрослых особей и, за исключением нескольких случаев гибели в результате несчастных случаев, никакой младенческой смертности. Как клинические обследования, так и вскрытия показали, что эта популяция на удивление свободна от болезней. Возможно, у некоторых из них имеется скрытое заболевание того или иного рода, но, если это и так, мне не удалось обнаружить ни клинических, ни макроскопических признаков этого».

Переведя крыс на рацион, аналогичный рациону некоторых народов Северной Индии, крысы стали «хунзаризированными», то есть они «обладали удивительной свободой от болезней» — слова, которые Маккаррисон в 1925 году ис-

пользовал в отношении жителей Хунзы. Они пошли даже дальше. За исключением редких кист ленточного червя, у них не было вообще никаких видимых заболеваний.

Теперь читатель может подумать, что заявление о том, что какая-то небольшая «вселенная» была избавлена от болезней, произвело бы глубокое впечатление на медиков. Но этого не произошло, так же как и объявление Листера о первых результатах антисептической хирургии не вызвало никакого резонанса. Во времена Листера хирурги настолько привыкли к гною и заражению крови, что не могли представить себе хирургию без них. Точно так же медики настолько привыкли к огромному количеству болезней, что не могут представить себе какую-либо небольшую «вселенную» без болезней. Так бывает во всех революциях: именно устоявшейся профессии, классу или аристократии труднее всего мыслить в категориях перемен.

Это очень заметно в профессиональных отзывах того времени на лекции Маккаррисона. На самом деле их было очень мало. Я нашёл лишь одно упоминание в соответствующих рубриках ведущих журналов за несколько недель после лекций. Однако сам «Британский медицинский журнал» всё же посвятил этому передовую статью. В этой статье работа Маккаррисона рассматривалась исключительно с точки зрения заболеваний, которые диета могла бы предотвратить или помочь предотвратить. В ней упускалась из виду поразительная связь между замечательным здоровьем групп людей и

тем, что у крыс это здоровье проявлялось в виде идеального состояния.

«Мы переходим от периода, когда бактериям придавали большее значение с хирургической точки зрения, чем питанию, к периоду, когда знания о питании следует считать более важными, чем знания о бактериях. И путь в этом направлении прокладывает врач или диетолог. Кто бы мог подумать десять лет назад, что ошибки в питании могут сделать нас подверженными таким разнообразным заболеваниями, как заболевания среднего уха, язва двенадцатиперстной кишки, почечнокаменная болезнь или цистит?» Следует отметить, что в основе этой философии лежит именно подверженность заболеваниям, а не отличное здоровье.

В некотором смысле, тем не менее, это справедливый комментарий к самим лекциям. Поскольку лекции были подготовлены специально для хирургов, они проходили в хирургическом контексте и, следовательно, были сосредоточены на ряде хирургических заболеваний. Именно этот привычный контекст привел к тому, что непривычное значение переноса замечательного здоровья определенных людей на крыс было притушено. Это был тот свет, который должен был сиять посреди привычной мрачности человеческих болезней. В этом заключался положительный смысл, здоровье или полный смысл эксперимента.

Здоровье передавалось посредством пищи. Как мы увидим, оно не передавалось благодаря каким-либо конкретным

гигиеническим методам, общим для хунзов и крыс. В отношении воздуха, света и т. д. наблюдались некоторые сходства, но с точки зрения научной гигиены условия у крыс были лучше.

Во-первых, что касается климата, Кунур расположен на высоте 6 000 футов, а Хунза — почти на высоте 8 000 футов. Кунур находится на плоскогорье, и его климат ровный, годовой диапазон температур составляет от 50 до 80 градусов по Фаренгейту. Здесь нет той суровой, холодной зимы, которая бывает в Хунзе, когда в течение двух месяцев, не имея особого дела на улице, люди проводят время в душных комнатах. Крысы в своих просторных клетках круглый год получали достаточно воздуха и солнечного света.

Таким образом, с точки зрения вентиляции жилищ крысы жили лучше, чем люди. Именно люди зимой привыкли жить в условиях, напоминающих крысиные норы.

Хунцы не испытывают страха ни на улице, ни дома, но крысы, живущие в проветриваемых клетках при солнечном свете и не имеющие возможности спрятаться, очень пугливы. Поэтому, чтобы избежать страха и его пагубного влияния на здоровье, крыс ограждали от посторонних взглядов, а их зрителей обучали ухаживать за ними, не пугая их.

Их клетки один раз в день промывали из шланга, ежедневно выносили на солнце и ежедневно выстилали чистой соломой. Критерием чистоты было то, что в помещении, где хранились клетки, не чувствовалось абсолютно никакого запа-

ха. Нельзя сказать, что, несмотря на разные привычки, дома хунзов были более гигиеничными, чем это. В данном случае преимущество на стороне крыс.

В плане естественной физической активности и приключений, связанных с добыванием средств к существованию, крысы были ограничены. Клетки были достаточно просторными, чтобы животные могли передвигаться своим медленным осторожным образом, делая небольшие рывки вперед, но не для стремительного бега при опасности, требующего высших физических качеств, какими, например, отличаются хунцы-скалолазы в опасных местах. Здесь удача была на стороне хунца или крысы, в зависимости от того, что для кого важнее: приключения или безопасность в первую очередь как фактор здоровья.

Эти дополнительные «условия окружающей среды: чистота и комфорт», как их называет Маккаррисон, не были, следовательно, общими для крыс и хунзов. Точное воспроизведение условий жизни хунзов или патанцев в этих деталях было невозможно. Поэтому условия были организованы так, чтобы они были благоприятными и постоянными. Они оставались неизменными для всех крыс во всех экспериментах Маккаррисона. Тогда, если одна партия крыс, получавших один рацион, оставалась здоровой, а другая, получавшая другой рацион, заболела, вывод о том, что рацион во втором случае был неверным, был очевиден. Это распространенный метод экспериментальной науки.

Таким образом, единственное, что было общего у крыс и людей в этом первом эксперименте, — это рацион. Здесь, в великой ущелье Хунзы, находился небольшой оазис из нескольких тысяч существ, обладающих почти идеальным здоровьем, а здесь, в клетках Кунура, — небольшой оазис из тысячи и более альбиносов-крыс, также обладающих идеальным здоровьем. Единственной связью между этими двумя, во всех остальных отношениях непохожими, группами живых существ был схожий рацион.

Теперь Маккаррисон сопоставил другие партии крыс, сохранившихся в тех же постоянных условиях чистоты и комфорта, с другими народами Индии по их рациону питания. Он находился в весьма завидном положении для испытания рационов питания в целом. Индийский субконтинент отличается огромным разнообразием рас, обычаев и рационов питания. Таким образом, Маккаррисон мог, не выходя из своего кабинета в Кунуре, сопоставлять своих крыс с многочисленными народами, как близкими, так и далёкими, и в зеркале крыс читать диетологическую судьбу этих народов.

Он взял традиционные рационы беднейших народов Бенгалии и Мадраса, состоящие из риса, бобовых, овощей, приправ и, возможно, небольшого количества молока. Им он и кормил крыс.

И вот, этот рацион сразу же открыл крышку ящика Пандоры для крыс Кунура, и из него вылетели болезни и страдания самых разных видов.

Маккаррисон составил их список на основе данных, полученных им при исследовании 2 243 крыс, которых кормили неправильным индийским рационом. Вот этот список, представленный им в Королевском колледже хирургов, неизбежно, на техническом языке: «Заболевания легких: пневмония, бронхопневмония, бронхоэктазы, пиоторакс, плеврит, гемоторакс.

«Заболевания носа и околоносовых пазух: синусит. «Заболевания уха: средний отит или гной в среднем ухе. «Заболевания верхних дыхательных путей: аденоиды.

«Заболевания глаз: конъюнктивит, язвы роговицы, кератомалация, панофтальмит.

«Заболевания желудочно-кишечного тракта: расширение желудка, язва желудка, эпителиальные новообразования в желудке, рак желудка (только в двух случаях), дуоденит, энтерит, желудочно-кишечная дистрофия, застойные явления.

«Заболевания мочевыводящих путей: пионефроз, гидронефроз, пиелит, почечнокаменная болезнь, мочеточниковый камень, расширение мочеточников, мочепузырный камень, цистит, цистит с инкрустациями.

«Заболевания репродуктивной системы: воспаление матки, оварит, *внутриутробная* гибель плода,

преждевременные роды, маточное кровотечение, гидропсе яичка.

«Заболевания кожи: выпадение шерсти, дерматит, абсцессы, гангрена хвоста, гангрена лап, подкожный отек.

«Заболевания крови: анемия, анемия «пернициозного» типа, анемия, вызванная *Bartonella muris*.

«Заболевания лимфатических и других желез: кисты в подчелюстных железах и вспомогательных железах у основания языка, абсцессы в тех же железах, а иногда также в паховых железах, увеличение надпочечников, атрофия тимуса, увеличение брыжеечных, бронхиальных и других лимфатических узлов.

«Заболевания эндокринной системы: лимфоаденоидный зоб и, крайне редко, кровоизлияние в поджелудочную железу.

«Заболевания нервной системы: полиневрит.

«Заболевания сердца: атрофия сердца, иногда гипертрофия сердца, миокардит, перикардит и гидроперикард.

«Отек».

Вот и весь список. Если отбросить техническую терминологию и выразиться простым языком, это означает, что крысы, которых кормили рационом, на котором питаются миллионы индийцев из Бенгалии и Мадраса, заболели по всем органам, которыми они обладали, а именно: глазами, носом, ушами, лёгкими, сердцем, желудком, кишечником, почками, мочевым пузырём, репродуктивными органами, кровью, обычными железами, специальными железами и нервами. Следует отметить, что печень и мозг в этом списке отсутствуют. На самом деле было установлено, что печень поражалась одновременно с заболеваниями желудочно-кишечного

тракта. Исследование мозга требует осторожного вскрытия небольшой костной черепной коробки крысы и значительно увеличивает время, необходимое для проведения посмертных исследований.

Этот список отражает довольно обширный набор проблем, с которыми приходится сталкиваться таким простым маленьким существам, как крысы, в результате употребления некачественной индийской пищи. В списке, приведённом пятью годами позже в «Лекциях Кантора», Маккаррисон добавляет ещё несколько заболеваний, таких как общая слабость, утомляемость, раздражительность, выпадение шерсти, язвы, фурункулы, плохие зубы, искривление позвоночника, деформация позвонков и так далее.

Если вновь учесть простоту крота и его ограниченность в отношении человеческих особенностей, этот список, сравнительно говоря, почти так же полный, как оглавление внушительного учебника по медицине. Заболевания психики и другие весьма специфические болезни в нем не упомянуты. У крота невозможно точно диагностировать неврастению, истерию и шизофрению.

Тем не менее даже у крыс подобные состояния возникают из-за неправильного питания. Например, в одном из более поздних экспериментов Маккаррисон кормил группу крыс рационом, характерным для беднейших слоёв населения Англии: белым хлебом, маргарином, сладким чаем, вареными овощами, мясными консервами и джемами низкого

качества. На таком рационе крысы не только плохо росли, но и развивали то, что можно было бы назвать «крысиной неврастенией», и даже нечто большее, чем неврастения. «Они были нервными и склонными кусать своих зрителей; они несчастливо уживались друг с другом, и к шестнадцатому дню эксперимента начали убивать и поедать более слабых из своей среды».

К этому списку можно добавить неврастению и жестокость по отношению к более слабым сородичам.

Итак, по итогам этих экспериментов мы получаем две ярко контрастирующие группы маленьких животных в этой маленькой «вселенной» Кунура — тех, кто питался правильно, и тех, кто питался неправильно; здоровых и болезненных; а также определенные психические черты: с одной стороны, добродушных и придерживающихся принципа «живи и давай жить другим», с другой — злобных и склонных к каннибализму.

И следует тщательно отметить, что в случае здоровых крыс питание играло решающую роль. Оно не только составляло их рацион с момента отлучения от груди до самой смерти, но и их матери были «племенными» крысами, то есть их кормили рационом, характерным для определенных народов северо-западной Индии, когда их потомство зачалось, когда они вынашивали его и когда кормили его грудью. Важность этого станет очевидной в следующей главе.

Глава IV – НАЧАЛО

КОГДА следует начинать диету? Это важный вопрос.

Ответ, который находит широкий отклик, звучит так: «Можно не обращать на это внимания до сорока лет. А потом стоит начать следить за своим питанием», или же практичный индивидуальный ответ: «Подожди, пока у тебя не начнётся расстройство желудка».

Настоящий ответ на этот вопрос заключается в том, что человеку не следует самому начинать диету. Она должна быть там же, где и диета хунза. К ней нужно приступать так же, как приступают к жизни. Её преимуществами нужно пользоваться так же, как пользуются воздухом. Не следует страдать от расстройства пищеварения, а быть похожим на хунза, осознавая своё брюшное полость лишь через ощущение голода. Что касается ухода за здоровьем после сорока лет, то хунзацы в пожилом возрасте так же полны сил, как и в молодости. Именно так мистер Скрайн видел Мира Хунзы на игре в поло, когда тому было почти семьдесят. Как капитан своей команды, забив гол, он должен был галопом на полной скорости промчаться до середины поля, подбросить мяч в воздух и ударить его в сторону ворот соперника. «Я видел, как Мир, который, несмотря на свой возраст, по-прежнему остается замечательным игроком, выполнял этот трюк, известный как „тампон“, восемь раз подряд, и ни разу

не ударил мяч на расстояние менее ста ярдов».

Таким образом, ответ на вопрос «Когда начинать диету?» заключается в том, что следует придерживаться её с самого начала. Она должна присутствовать с момента зачатия, так же как воздух присутствует при рождении.

На практике в западной городской цивилизации это не так. Никто не может в такой степени полагаться на свои органы брюшной полости и физическое состояние в целом. Мы сошли с пути и должны вернуться на него, и как это сделать, взяв за образец хунза, будет показано в последних главах. Там же мы обнаружим довольно удивительные вещи о начале.

А пока давайте рассмотрим начало здесь как индивидуальное — зарождение личности в условиях правильного питания.

Для этого давайте последуем любимому изречению великого лорда Листера: «Будь чужим для привычного». Мы все настолько привыкли думать о себе как о Гарри-таком-то или Беатрис-такой-то, что нам трудно быть чужими для привычного и вспомнить, что когда-то все мы были безымянными микроскопическими частицами.

Именно с микроскопической частицы начинается индивидуальная жизнь человека, животного, рыбы, дерева — фактически любой формы жизни. Именно это мы осознаем, когда относимся к знакомому как к чужому в том, что касается начала. Мы не начинаемся с момента рождения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.