

Die mens het duisende jare lank sonder die moderne tandheekkunde floreer.



# Die oorsprong van TANDBEDERF

en fisieke degenerasie

—deur Johan Jacobs

Ek het op my epiese reis terug na gesondheid lewensveranderende (en lewensreddende) ontdekkings gemaak nádat ek in 2000 met veelvuldige sklerose (MS) gediagnoseer is. Vier jaar ná my diagnose het die MS aggressief ontwikkel en is ek in 2004 uiteindelik medies ongeskik verklaar om te werk, sonder enige hoop op herstel. Die deurbraak het ter elfder ure plaasgevind en my reis na herstel het tot ongelooflike ontdekkings en onthullings gelei. Ek voel verplig om hierdie ontdekkings met my medemens te deel en het dit in my boek, *GO Natural*, gedokumenteer. (Dit is reeds drie keer herdruk!) Ons word vir te lank reeds met propaganda gevoer en in die duister gehou.

## Dentale gesondheid

Dentale gesondheid is vir my een van die be-

langrikste en mees kritieke bevindings wat ek gemaak het. In my boek verwys ek telkens daarna dat dentale gesondheid 'n belangrike faktor is wat agterweë gelaat word wanneer iemand optimale gesondheid wil bereik en handhaaf.

Dr. Robert Dowling, 'n onafhanklike biowetenskaplike en navorser, sê: "As jy nie mondpatologie [siektes van die mond en kakebeen] het nie, sal jy nie aan kanker of 'n degeneratiewe siekte ly nie. Of anders gestel, as jy kanker of 'n degeneratiewe siekte het, is die kans baie goed dat jy ook mondpatologie het." Meer oor dentale patologie, wat die gevolg van tandbederf is, in my boek.

## Tandbederf – die siekte van ons eeu

Tandbederf (gaatjies/karies) is waarskynlik die leidende mondsiekte ter wêreld wat die mees-

te bevolkingsgroepe van die geïndustrialiseerde wêreld raak. Navorsing toon ongeveer 60-90% skoolkinders en die meerderheid volwassenes word hierdeur geraak. Daar is deesdae skaars iemand sonder stopsels. Tandbederf is uiters skaars in die dieryk. Hoekom?

## Agtergrond

Let wel, akute tandbederf het 200 jaar gelede skaars bestaan en dit sonder moderne mondhygiënepraktyke en -hulpmiddels, dit wil sê geen tandeborsels, tandeflos, mondspoelmiddels, ens. Die mens het duisende jare lank sonder die moderne tandheekkunde floreer.

## Die vloek van die moderne samelewing

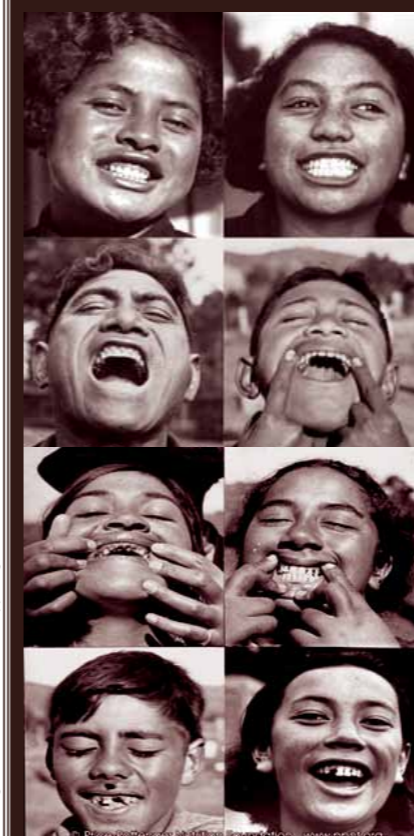
Kom ons ondersoek weer die navorsing van baanbrekernavorsers soos dr. Weston A.

## Foto's demonstreer navorsingsbevindings

Dr. Price het hierdie foto's in sy boek gepubliseer.

Hier is Maori's voor en ná blootstelling aan moderne voedsel. Al 14 bevolkingsgroepe het dieselfde dentale en fisieke degenerasie getoon ná blootstelling aan nutriënt-arm moderne Westerse voedsel. Dit was in teenstelling met die gesonde liggaam en superieure gesondheid wat hulle geniet het toe hulle die tradisionele voedingstofryke dieet gevolg het.

Die foto's hieronder uit dr. Price se boek is in dieselfde tydgleuf geneem en demonstreer die radikale kontras tussen optimale voeding van 'n tradisionele dieet, en wat ondervoeding as gevolg van die moderne verwerkte en verfynde kitsdieet tot gevolg het.



Price, Fortneger Nutrition Foundation, www.pfnf.org

Price in sy boek, *Nutrition and Physical Degeneration*: (navorsing van 1930-1939); J.D. Boyd M.D. en C.L. Drain D.D.S. se *Dietary Control of Dental Caries* (navorsing 1929); *Nutrition and Disease* deur dr. May Mellanby (navorsing van 1920-1930) en die arktiese ontdekkingsreisiger, Vilhjalmur Stefansson, se navorsing in sy boek, *Adventures in diet*.

Al die navorsers kom tot dieselfde gevolgtrekking, naamlik 'n gesonde dieet voorkom tandbederf en mondpatologie, maar die beste verduideliking word aangetref in die tien jaar lange monumentale navorsing wat dr. Weston in sy boek gedokumenteer het en waarin hierdie vraag deeglik beantwoord word. Volgens die navorsing is die vroegste samelewings nooit deur hierdie pandemie geteister nie.

## kige moderne dieet :

Sy navorsing bewys dat tandbederf 'n 'besering' is weens 'n gebrekkige dieet, m.a.w. swak voeding veroorsaak fisieke degenerasie. Hierdie besering is sigbaar, maar wat gebeur waar dit nie sigbaar is nie? Byvoorbeeld in die immuunstelsel, die sentrale senuweestelsel, jou skelet, die organe, ens. Tipiese gevolge van dieet- en lewenstylskade is osteoporose, diabetes, vetsug, ens. Hierdie 'siektoestand' word eers jare later gediagnoseer. Weereens word die aanname gemaak dat die afwesigheid van onmiddellike gevolge beteken noodwendig daar sal geen langtermyn gevolge wees nie: "Ons leef vir vandag ten koste van môre".

Dr. Price se navorsing bewys dat die voed-

Plastiek en tandeborsels het 200 jaar gelede nie bestaan nie; tog is die vroeëre bevolkings nie naastenby so deur tandbederf geraak as die moderne mens nie.

## Navorsing onder ouer samelewings

Dr. Weston Price het op sy wêreldwye reis in 1930-1939 baie foto's en monsters van kos geneem op soek na gesonde mense onder inheemse bevolkingsgroepe.

Dr. Price het 14 verskillende tradisionele bevolkingsgroepe bestudeer: die geïsoleerde en gemoderniseerde Switsers, die Keltiese Skotte, Inuïete, Peruaanse Indiërs, Polinesiërs, Melanesiërs, die Masai-stamme, die oorspronklike inwoners van Australië, die inwoners van die Torres-seestraatelande, Nieu-Seelandse Maori's, antieke beskawings van Peru, en die Noord-Amerikaanse Indiane.

Hy het die eetgewoontes van elke groep sowel as hulle dentale gesondheid gedokumenteer. Hy het byvoorbeeld gevind dat die Switsers baie suiwelprodukte inneem, d.w.s. melk, room en botter – meer as 2-4 koppies melk per dag of 85-170g kaas, en hulle het ook donker rogbrood geëet wat van suur deeg gemaak is. Al hierdie geïsoleerde gemeenskappe wat tradisionele diëte gevolg het, was sonder enige tandbederf en dentale gebreke, en het oor goeie immuniteit beskik.

## Dr. Price se bevindings

Tandbederf is 'n 'besering' weens 'n gebrek-

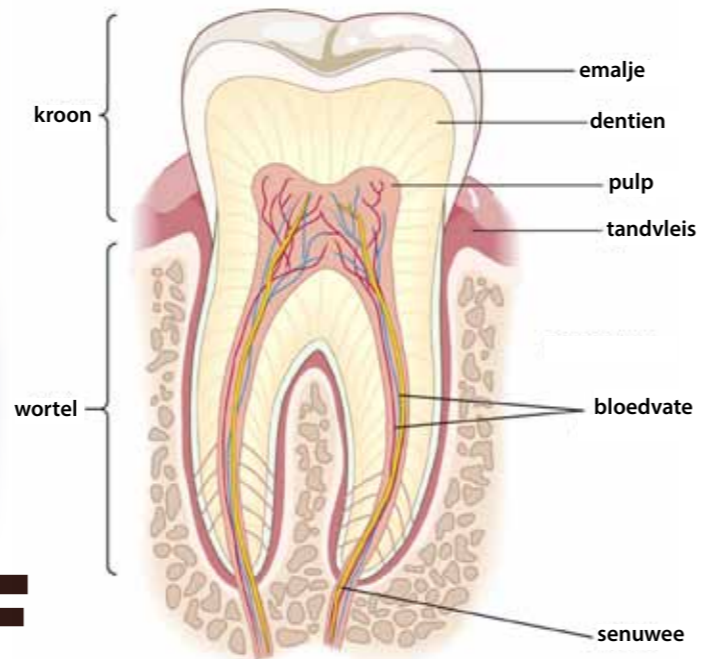
selketting van die ouer bevolkingsgroepe ongeveer vier keer meer liggaamsbouende voedingstowwe bevat het as die gemiddelde moderne dieet. Hulle tande en skelet het dus baie sterker en beter ontwikkel in vergelyking met dié van die moderne Westerse mens.

Meer as 'n eeu gelede was amper alle voedsel ryk aan voedingstowwe omdat dit absoluut natuurlik, vars, organies en onverwerk was. Volgens dr. Price is tandbederf 'n simptoem, nie 'n siekte nie, wat direk gekoppel kan word aan wanvoeding weens 'n gebrekkige dieet van moderne verwerkte voedsel.

## Mondhygiëne

Dit is verkeerd om te dink dat 'n gebrek aan tandheekkundige sorg en mondhygiëne die enigste oorsake van tandbederf is. Plastiek en tandeborsels het 200 jaar gelede nie bestaan nie; tog is die vroeëre bevolkings nie naastenby so deur tandbederf geraak as die moderne mens nie. Dr. M. Mellanby het ook opgemerk: "Baie van die tandbederfrye gemeenskappe het geen kunsmatige metodes gebruik om hulle tande skoon te maak nie," terwyl mondhygiëne in haar land (Brittanje) op groot skaal beoefen is, maar gaatjies en »





# Die oorsprong van TANDBEDERF

dentale gebreke algemeen voorkom. "Daar is inderdaad bewyse dat mondhigiënepraktyke van min belang is in die voorkoming of die stuit van tandbederf," sê sy.

## Die logika vir gesonde tande

Ek stem saam met dr. Price en die ander navorsers se bevindings. Ons moet slegs voedingstofryke ware voedsel eet soos ons voorvaders gedoen het. Kyk na die anatomie van die tand. Binne-in 'n tand is 'n netwerk are wat voedingstowwe in die tand versprei. As daar gesonde bloed, versterk met ware voedingstowwe, aan elke tand verskaf word, sal die tand na homself kan omsien en sal

soos dit ontwerp is om te doen.

Voor die koms van die moderne verwerkte, verfynde voedsel, het mense van ouderdom gesterf met byna al hulle tande steeds in hulle mond. Daar is talle antropologiese studies as bewys daarvan.

## Voorkom tandbederf natuurlik

Die moderne behandeling vir 'n gaatjie is om die tandbederf uit te boor en met 'n stopsel van verskillende materiale te vul (bv. harsmengsels; of kwikamalgaam; porselein; ens). Dit is 'n destruktiewe proses omdat groot gedeeltes gesonde tandstruktuur weggeboor word. Spoedig lei die nutriënt-

tuurlike en beproefde manier om tandbederf te voorkom en om die bederf om te keer – mits dit nog in die ontwikkelingsfase is en geen tandstruktuur reeds weggeboor is nie.

## Keer terug na die grondbeginsels

Dit is hartseer dat 'die stelsel' presies die teenoorgestelde van die pioniers se voorstelle geïmplementeer het, met verwoestende gevolge en statistiek. Ek glo dat ons dringend en toegewyd moet terugkeer na die fundamentele beginsels. Fundamenteel, soos gedefinieer deur die oorspronklike ware voedselketting wat ons Skepper vir ons ontwerp het – vol genoegsame voedingstowwe sonder chemikalieë. Stel jou voor, geen tandbederf nie, geen pyn nie en geen van die moderne gevreesde siektes wat deur tandheelkundige patologie veroorsaak word nie.

No filling, no drilling, no kidding! ■

**As daar gesonde bloed, versterk met ware voedingstowwe, aan 'n tand verskaf word, sal die tand sterk wees en na homself kan omsien. Dit is ontwerp om dit self in stand te kan hou.**

dit sterk wees. Soos die res van die liggaam, is dit ontwerp om dit self in stand te hou. Wanneer dit van die korrekte voedingstowwe voorsien word, kan die liggaam funksioneer

arm dieet en lewenstyl wat nooit reggestel is nie, tot meer verlies aan tandstruktuur, wat later lei tot 'n baie sensitiewe tand en uiteindelijke wortelkanaalbehandeling. Hier tydens word die tand 'doodgemaak', aangesien die bloedtoevoer en die senuwee verwyder word. Dit is die enigste prosedure wat dooie poreuse been agterlaat. So 'n tand is in die vogtige en warm omgewing 'n inkubator vir anaërobiese bakterieë wat mettertyd die tand laat verdonker of blou verkleur. Onder die buitenste emaljelaag ontbind die dentien. Die bakterieë se afskeiding is uiters giftig. Dit is die risiko van mondpatologie. Meer daaroor in my boek.

Daar is egter 'n bewese na-

**JOHAN JACOBS** is die stigter en outeur van *GO Natural*. Besoek [www.gonatural.co.za](http://www.gonatural.co.za) om sy boek te bestel.



Nadat ek 1 276 skedels agtereenvolgens ondersoek het, het ek nie een met die tipiese gebreke van ons moderne samelewing aangetref nie.

