

George Catlin (July 26, 1796 – December 23, 1872) was an American adventurer, lawyer, painter en author en bespreekt hoe het sluiten van de mond tijdens slapen van dag tot dag verbetering van de mentale en fysieke conditie zal bevorderen. Toen hij in de 19e eeuw tussen de verschillende inheemse Amerikaanse stammen door wandelde en deze bestudeerde, merkte de auteur op dat veel van de oudsten een serene en goed bewaard gebleven verschijning bezaten. De jonge leden leken bijzonder gezond, met een aangeboren weerstand tegen bepaalde ziekten en aangeboren aandoeningen. Toen hij de leden van de stam zag slapen, merkte hij op dat ze dat allemaal met gesloten mond deden.



Catlin vroeg zich af of deze gewoonte bijdroeg aan de fysieke kracht van de mensen, en onderzocht verder. Nadat hij zich terug had gewaagd naar de steden van het Midwesten, getuigt hij dat hij getuige was van hoe verschrikkelijk veel mensen die hun hele leven door mondademhaling hadden beoefend, verschenen en diep gekant waren tegen het gebruik ervan. Dit boek beschrijft hoe kinderen en jongeren kunnen worden aangemoedigd om mondademhaling te voorkomen, en merkt op hoe verschillend het gelaatsuitdrukking is tussen mensen die de mond ademen en neusademhalers. Door de jaren heen werd het idee dat mond -ademen fysieke lelijkheid of aftakeling bevordert, verworpen als een excentriek idee zonder feitelijke basis. Echter de wetenschap heeft aangetoond dat ademen met de mond open tijdens de slaap kan leiden tot een slechte gezondheid. Al met al zou je kunnen stellen dat Catlins ideeën zeker een verdienste hebben.

Houd je mond

Deze mededeling, die wordt gedaan in de overtuiging dat heel veel van haar Lezers er hints van het hoogste belang uit kunnen putten voor het plezier en de verlenging van hun leven, en vereist geen andere verontschuldiging voor het verschijnen ervan, noch detentie van de lezer van de informatie ontworpen om over te brengen.

Bij lezers van de wereld is het algemeen bekend dat ik het grootste deel van mijn leven heb gewijd aan het bezoeken en vastleggen van het uiterlijk van de verschillende inheemse rassen van Noord- en Zuid-Amerika; en tijdens deze onderzoeken, waarbij ik de gezonde toestand en fysieke perfectie van die mensen observeerde, in hun primitieve staat, in tegenstelling tot de betreuenswaardige sterfte, de talrijke ziekten en misvormingen, in beschaafde gemeenschappen, ben ik ertoe gebracht te zoeken naar en in staat, geloof ik, om de belangrijkste oorzaken te ontdekken die tot zulke verschillende resultaten leiden.

Tijdens mijn etnografische arbeid onder die wilde mensen heb ik 150 stammen bezocht, die meer dan twee miljoen zielen bevatten; en heb daarom naar alle waarschijnlijkheid uitgebreidere mogelijkheden gehad dan enig ander mens om hun sanitair systeem te onderzoeken; en als ik door die onderzoeken tot resultaten ben gekomen die van belang zijn voor de gezondheid en het bestaan van de mensheid, zal ik een dubbel doel hebben bereikt in een toegewijd en moeizaam leven, en zal ik een dubbele voldoening genieten door ze aan de wereld bekend te maken; en in het bijzonder aan de Medische Faculteit, die hen misschien voor goede rekening kan gebruiken.

De mens staat bekend als de meest perfect geconstrueerde van alle dieren, en bijgevolg kan hij meer verdragen: hij kan het paard, de hond, de os of elk ander dier overtreffen; hij kan langer vasten; er wordt gezegd dat zijn natuurlijke leven 'zestien jaar' is, terwijl de werkelijke gemiddelde lengte in beschaafde gemeenschappen maar half gelijk is aan die van de beesten, wier natuurlijke duur niet een derde zo lang is! Deze enorme wanverhouding zou kunnen worden toegeschreven aan een natuurlijke fysieke tekortkoming in de constructie van de mens, ware het niet dat we hem in sommige fasen van het wilde leven bijna net zo vrijgesteld vinden van ziekte en vroegtijdige dood als de brute scheppingen; wat ons tot de onweerstaanbare conclusie leidt dat er een betreuenswaardige fout is die nog over het hoofd wordt gezien in de sanitaire economie van het beschaafde leven. Het menselijk ras en de verschillende brute soorten zijn evenzeer geschapen voor bepaalde respectieve bestaansvoorwaarden, en wijselijk voorzien van de fysieke middelen om dat bestaan te ondersteunen tot het beoogde en natuurlijke doel; en met de twee scheppingen zouden deze krachten, zoals bedoeld, voor de hele duur van het natuurlijke leven beantwoorden, behalve door een of andere erfelijke tekortkoming of een of andere praktijk van misbruik. Het paard, de hond, de os en andere brute schepsels, zo wordt ons verzekerd door de fokkers van die dieren, zijn maar weinig onderhevig aan de dodelijke ziekten van de longen en andere van de ademhalings- of spijsverteringsorganen; noch voor ziekten van de wervelkolom, voor idiotie of doofheid; en als hun tanden hun beoogde functies blijven vervullen tot het einde van het natuurlijke leven, zou niet één op de honderd van deze

dieren, met de juiste zorg en voldoende voedsel, die periode niet bereiken, tenzij ze worden vernietigd door opzet of een ongeluk.

De mensheid wijkt overal af van deze hygiënische toestand, hoewel de inheemse rassen er vaak een nabije benadering van zijn, zoals ik heb gezien bij de stammen van Noord- en Zuid-Amerika, onder wie, in hun primitieve toestand, de bovengenoemde ziekten zelden voorkomen. gehoord van; en de bijna onopvallende regelmaat, schoonheid en degelijkheid van hun tanden zorgen ervoor dat ze een gevorderd leven en ouderdom bereiken. In beschaafde gemeenschappen, beter beschermd, minder blootgesteld en met de hulp van de beste professionele vaardigheid, presenteert de hygiënische toestand van de mensheid, met zijn verscheidenheid, zijn complicatie en dodelijke ziekte - zijn pijnen en mentale en fysieke misvormingen, presenteert een meer betreuenswaardige en treurige lijst, die duidelijk aangeeft: wijst op het bestaan van een buitengewone latente oorzaak, die nog niet voldoende wordt begrepen, en die het enige doel van dit kleine werk is om aan het licht te brengen. Uit de mortaliteitsrekeningen die jaarlijks in de beschaafde wereld worden opgesteld, leren we dat in Londen en andere grote steden in Engeland en steden op het vasteland gemiddeld de helft van het menselijk ras sterft voordat ze de leeftijd van vijf jaar, en de helft van de rest sterft voordat ze de leeftijd van vijftientig bereiken, waardoor er maar één op vier overblijft om de kansen te delen om van de leeftijd van vijftientig tot de oude dag te blijven. Statistische verslagen toonden niet veel jaren geleden aan dat in Londen de helft van de kinderen onder de drie jaar stierf, in Stockholm de helft onder de twee jaar en in Manchester de helft onder de vijf jaar; maar als gevolg van recente verbeterde sanitaire voorschriften is het aantal voortijdige sterfgevallen in die steden veel verminderd, waardoor de gemiddelde proporties als eerste gegeven op dit moment ongetwijfeld zeer dicht bij de waarheid liggen; en nog steeds een betreuenswaardige uitspraak voor de contemplatie van de wereld, waaraan de angstaanjagende handschoen wordt gezien die de beschaafde mens op zijn doorgang door het leven loopt.

De gezondheidstoestand van de wilde rassen van Noord- en Zuid-Amerika, waarvan ik enkele voorbeelden zal geven, niet door een verscheidenheid aan auteurs te citeren, maar op basis van zorgvuldig door mijzelf gemaakte schattingen, terwijl ik tussen die mensen reis, zal een opvallend contrast met de zojuist genoemde, en zo zeer verschillend als natuurlijk, en zeer terecht, om het onderzoek naar de oorzaken die tot zulke ongelijke resultaten leiden, aan de orde te stellen. Verscheidene zeer respectabele en geloofwaardige moderne schrijvers hebben zich ertoe verbonden aan te tonen, van een groot aantal auteurs, dat voortijdige sterfte onder de wilden groter is dan onder de beschaafde rassen; wat geenszins waar is, behalve onder die gemeenschappen van wilden die gecorrumpeerd zijn en hun eenvoudige en gematigde levenswijzen veranderd zijn door de uitpattingen en ondeugden die onder hen zijn geïntroduceerd door beschaafde mensen. Om een eerlijk contrast te trekken tussen de resultaten van de gewoonten van de twee rassen, is het noodzakelijk om de twee mensen te beschouwen die leven in de onaangetaste gewoonten die eigen zijn aan elk; en het zou ook goed zijn voor de schrijver die deze tegenstellingen tekent, om met

eigen ogen de gebruiken van de inheemse rassen te zien en zijn informatie van de lippen van de mensen zelf te krijgen, in plaats van te vertrouwen op een lange opeenvolging van autoriteiten, die elk van zijn voorganger hebben geciteerd, terwijl de oorspronkelijke kredietwaardigheid niet waard was, of zijn informatie heeft verkregen uit onbetrouwbare, of onwetende of kwaadwillende bronnen. Er is misschien geen ander onderwerp waarover historici en andere schrijvers meer geneigd zijn de wereld tot verkeerde conclusies te leiden dan dat van de echte inheemse gewoonten en het karakter van inheemse rassen; en dat van de universele angst en angst die historici en andere wetenschappers er in het algemeen van hebben weerhouden de eenzaamheid die door deze mensen wordt bewoond, door te dringen in de praktijk van hun primitieve manieren. Er bestaat altijd een brede en bewegende barrière tussen wilde en beschaafde gemeenschappen, waar het eerste handen schudden en kennis plaatsvinden, en waarover de demoraliserende en dodelijke effecten van losbandigheid worden onderwezen en beoefend; en waaruit helaas, zowel vanwege het karakter van de barbaarse rassen als het voordeel van de wetenschap, de gewoonten en het persoonlijke voorkomen van de wilden worden verzameld en aan de wereld worden afgebeeld. Historici en andere schrijvers hebben te veel op dit gebied geput vanwege de overdreven verhalen die zijn gepubliceerd over de buitensporige sterfte onder de Savage Races of America, waardoor de wereld is gaan geloven dat de feitelijke voortijdige verspilling van levens veroorzaakt door de dissipaties en geïntroduceerde ondeugden, met de bijbehorende veranderingen in de levenswijzen in dergelijke districten, waren de juiste statistieken van die mensen. Ik heb deze halfbeschaafde degradaties van het wilde leven in alle breedtegraden in Noord-Amerika bezocht, en in grote mate ook in Midden- en Zuid-Amerika, en voor zover dit systeem zich uitstrekt, ben ik het eens met die schrijvers die in het algemeen hebben beweerd termen, dat voortijdige sterfte' proportioneel groter is onder de inheemse rassen dan in beschaafde gemeenschappen; maar aangezien ik ook mijn bezoeken en mijn onderzoek naar de stammen op dezelfde breedtegraden, levend in hun primitieve staat en hun inheemse gewoonten beoefenend, bied ik mezelf aan als een levende getuige, dat terwijl in die toestand de inheemse rassen in Noord- en Zuid-Amerika een gezonder volk zijn en minder onderhevig aan voortijdige sterfte (behalve de ongelukken van de oorlog en de jacht, en ook van de pokken en andere onder hen geïntroduceerde pestilentiële ziekten), dan enig bestaand beschaafd ras. Onder een volk dat geen gegevens bewaart en geen statistieken verzamelt, was het onmogelijk om exacte rekeningen te krijgen van hun jaarlijkse sterfgevallen, of strikte evenredige schattingen van sterfgevallen vóór en tussen bepaalde leeftijden; maar op basis van mondelinge schattingen die mij zijn gegeven door de hoofden en medische mannen in de verschillende stammen, en op wiens verklaringen in het algemeen als zeer dicht bij de waarheid kan worden vertrouwd, ben ik ongetwijfeld in staat geweest om informatie over deze punten te verkrijgen die veilig zou kunnen zijn worden beschouwd als een juist gemiddelde van de voortijdige sterfte in veel van die stammen, en waarvan we het recht hebben te geloven dat ze in de meeste andere ongeveer hetzelfde zouden zijn. Wat betreft de melancholische proporties van de dood van kinderen in beschaafde gemeenschappen die al zijn gegeven, is er zeker geen

parallel te vinden onder de Noord- of Zuid-Amerikaanse stammen, waar ze leven volgens hun primitieve gewoonten; ook geloof ik niet dat er een soortgelijke sterfelijkheid kan worden gevonden onder de kinderen van een inboorlingsras op welk deel van de wereld dan ook. Hoe dan ook, onder de Noord-Amerikaanse Indianen, waar twee of drie kinderen over het algemeen de beste resultaten van een huwelijk zijn, zou zo'n sterftcijfer niet kunnen bestaan zonder het land spoedig te ontvolken; en als rechtvaardiging van de algemene opmerking die ik heb gemaakt, bied ik de enkele volgende voorbeelden van de talrijke schattingen die ik heb ontvangen en opgetekend onder de verschillende stammen, aan in de overtuiging dat ze zullen worden ontvangen als zaken tot verbazing, waarbij ik om enige uitleg verzoek van de oorzaken van zo'n groot contrast tussen de sterfterekeningen in de twee rassen. Terwijl ik in een klein dorp van Guarani van 250 personen woonde, aan de oevers van de Rio Trombutas, in Brazilië, wilde ik onder de vragen die ik aan de chef stelde, zo dicht mogelijk het aantal kinderen onder de 10 jaar weten leeftijd die zijn dorp in de afgelopen tien jaar was kwijtgeraakt, een tijdspanne waarover zijn herinnering met een aanvaardbare nauwkeurigheid kon verbleken. Nadat hij en zijn vrouw er een tijdje over hadden gepraat, gaven ze samen het volgende antwoord, nl. dat "ze zich in die tijdspanne maar drie sterfgevallen van kinderen konden herinneren: een van hen was verdronken, een tweede werd gedood door de trap van een paard, en de derde werd gebeten door een ratelslang." Deze kleine stam, of band, die aan de voet van het Acarai-gebergte woonde, leek qua uiterlijk en levenswijze erg op de talrijke groepen om hen heen; allemaal gemonteerd op goede paarden; leven in een land met een grote overvloed aan zowel dierlijk als plantaardig voedsel. De "Sleepy Eyes", een gevierd hoofd van een Band of Sioux, in Noord-Amerika, wonend tussen de bovenloop van de Mississippi en de Missouri-rivieren, vertelde me in antwoord op soortgelijke vragen ook dat hij in zijn Band van 1.500 kon leerden niet van de vrouwen dat ze in die tijd een van hun kinderen hadden verloren, behalve een paar twee of drie die door ongelukken waren omgekomen. Hij vertelde me dat de vrouwen van zijn stam geen gevallen van doodgeboren kinderen hadden; en ze leken niet eens de betekenis van 'abortussen' te kennen. Ik vroeg hem of van hun kinderen ooit bekend was dat ze stierven door de pijn van het doorknippen van hun tanden, waarop hij antwoordde dat ze in die periode altijd min of meer leken te lijden; maar dat hij niet geloofde dat er in de hele Sioux-stam ooit een kind aan die oorzaak stierf.

Deze stam vond ik levend in hun primitieve toestand. Van de stam van Mandans, in de bovenloop van Missouri, een stam van 2000, die volledig in hun primitieve staat leefde, hoorde ik van de Chiefs, dat de dood van een kind onder de leeftijd van 10 jaar een zeer ongebruikelijke gebeurtenis was; en uit een onderzoek van de dode lichamen op hun begraafplaats, aan de achterkant van hun dorp, die in huiden waren gehuld en afzonderlijk rustten op kleine steigers van palen die op de prairies waren gebouwd, tussen zo'n 150 van dergelijke, kon ik alleen de balsemingen ontdekken van elf kinderen, die in mijn gedachten de verklaringen van de Chiefs aan mij bevestigden met betrekking tot het feit dat kinderen onder de bovengenoemde leeftijd niet vaak stierven; en wat ik nog verder, zo niet sterker

bevestigd vond in de verzameling menselijke schedels die bewaard zijn gebleven en op de grond onder de steigers lagen. Volgens de gewoonte van deze stam worden, wanneer de steigers vergaan, waarop de lichamen rusten en op de grond vallen, de schedels, die gebleekt zijn, zorgvuldig en bijgelovig bewaard in verschillende grote cirkels op de grond; en tussen enkele honderden van deze schedels werd ik met geweld geslagen met het bijna ongelooflijk kleine deel van de schedel van kinderen; en meer nog, in de bijna onopvallende volledigheid en degelijkheid (en totale afwezigheid van misvormingen) van hun prachtige gebit van alle leeftijden, die nauwgezet bij elkaar worden gehouden door de onderkaken die aan de andere botten van het hoofd zijn bevestigd. " In deze stam van 2000 hoorde ik ook van de Chiefs, dat er geen geval was van idiotie of krankzinnigheid - van kromme ruggengraat (of gebochelde), van doofstomme, of van andere misvorming van een invaliderende soort. De gevallen die ik tot dusver heb genoemd als nogal buitengewone gevallen van de gezondheid van hun kinderen, in de bovengenoemde stammen, verschillen niettemin niet veel van vele andere die ik heb opgetekend in de talrijke stammen die ik heb bezocht; en de schijnbaar unieke uitzondering van de Mandans, die ik heb genoemd, van mentale en fysieke misvormingen, is geenszins eigen aan die stam, maar is bijna zonder uitzondering van toepassing op alle stammen van het Amerikaanse continent, waar ze leven in hun primitieve toestand, en volgens hun oorspronkelijke modi.

Deze stam leeft voornamelijk van buffelvlees en maïs of Indiase maïs, die ze in aanzienlijke mate verbouwen. Van de twee miljoen van deze wilde mensen die ik heb bezocht, heb ik nooit een gebochelde (kromme ruggengraat) gezien of gehoord, hoewel mijn navraag bij elke stam werd gedaan; noch heb ik ooit een idioot of krankzinnige onder hen gezien, hoewel ik tijdens mijn reizen van een stuk of drie of vier heb gehoord, en misschien van net zoveel doofstommen. Shar-re-tar-rushe, een oud en eerbiedwaardig hoofd van de Pawnee-Picts, een machtige stam die leeft op de bovenloop van de rivier de Arkansas, aan de voet van de Rocky Mountains, vertelde me, in antwoord op vragen, "we verliezen zeer zelden een klein kind - geen van onze vrouwen is ooit in het kraambed gestorven - ze hebben bij deze gelegenheden geen medische hulp - we hebben geen idioten of gekken - noch enige doofstomme, of gebochelde, en onze kinderen sterf nooit in tandjes-." Deze stam vond ik volledig in hun primitieve staat leven in hun voedsel, buffelvlees en maïs, of Indiase maïs. Ski-se-ro-ka, hoofd van de Kiowa's, een kleine stam, aan de bovenloop van de Red River, in West-Texas, antwoordde mij: "Mijn vrouw en ik hebben twee van onze kleine kinderen verloren, en misschien tien of twaalf zijn in de afgelopen tien jaar in de stam gestorven - we hebben geen van onze kinderen verloren door tandjes krijgen - we hebben geen idioten, geen doven en stommen, noch gebochelden." Deze stam vond ik levend in hun primitieve toestand, hun voedsel buffelvlees en hertenvlees. Cler-mont, hoofd van de Osages, antwoordde op mijn vragen: "Voordat mijn volk 'vuurwater' begon te gebruiken, was het heel ongebruikelijk dat een van onze vrouwen hun kinderen verloor; maar het spijt me te moeten zeggen dat we een groot aantal van hen nu; we hebben geen dwazen (idioten), geen doof en stom, en geen klokkenluiders - onze vrouwen sterven nooit in het kraambed,

noch hebben ze dode kinderen." Naw-kaw, hoofd van de Winnebagoes, in Wisconsin, het overblijfsel van een talrijke en oorlogszuchtige stam, nu halfbeschaafd en gereduceerd, - "Onze kinderen zijn nu niet zo gezond als ze waren toen ik een jonge man was, toen het komt heel zelden voor dat een vrouw haar kind verliest; nu is het heel moeilijk om ze op te voeden;" - waar zijn vrouw aan toevoegde - 'Sinds onze echtgenoten zoveel whisky hebben gedronken, zijn onze baby's niet zo sterk, en het grootste deel van hen sterft; we kunnen ze niet in leven houden."

De chef vervolgde: "We hebben geen idioten, geen doofstomme en geen gebochelde; onze vrouwen sterven nooit in het kraambed, en ze staan niet toe dat dokters hen bij dergelijke gelegenheden bijwonen." Voedsel van deze stam, vis, wild en groenten. Kee-mon-saw, hoofd van de Kaskaskias, aan de Missouri, ooit een machtige en oorlogszuchtige stam, vertelde me dat hij zich kon herinneren dat de kinderen van zijn stam zeer talrijk en zeer gezond waren, en ze toen geen idioten, geen doven hadden. en stom, geen klokkenluiders; maar dat de pokken en whisky de mannen en vrouwen hadden gedood, en dat de kinderen heel snel stierven. "Mijn moeder," zei hij, "die heel oud is, en mijn zoontje en ikzelf, die nu allemaal voor je staan, zijn de enigen die in mijn stam zijn overgebleven, en ik ben het opperhoofd!" maar een paar van de talrijke schattingen die ik heb verzameld, vergeleken met de statistieken van vroegtijdige sterfgevallen en mentale en fysieke misvormingen in beschaafde gemeenschappen, vormen een zo opvallend contrast tussen de hygiënische omstandigheden van de twee rassen, die hetzelfde geboren zijn, en waarvan de termen van natuurlijk leven gelijk moeten zijn, zoals duidelijk aantoonde, dat er door het dal van hun bestaan, in beschaafde rassen, een verborgen oorzaak van ziekte moet zijn die nog niet voldoende onderkend is, en die de Materia Medica niet effectief heeft gevonden bereikt. Op grond van deze overtuiging ben ik ertoe aangezet om onder de wilde rassen te zoeken naar de oorzaken van hun vrijstelling van, en onder de beschaafde gemeenschappen, naar de oorzaken van hun onderwerping aan zo'n groot onheil; en ik geloof dat ik dit heb ontdekt, beginnend in de wieg en de beschaafde mensheid vergezellend door de pijnlijke handschoenen van het leven tot aan het graf; en in het bezit van deze informatie, als ik kijk naar de gewoonten van dergelijke gemeenschappen en de werking van deze oorzaak en de betreuwenswaardige gevolgen ervan zie, ben ik niet in het minst verbaasd over de verschrikkelijke resultaten die de lijsten van sterfelijkheid laten zien; maar het is voor mij een suprise dat ze niet nog beklagenswaardiger zijn, en dat de natuur met succes kan strijden zolang ze dat doet tegen de misstanden waarmee ze vaak te kampen heeft. Deze oorzaak is volgens mij de simpele verwaarlozing om de vitale en beoogde voordelen te verkrijgen die uit een rustige en natuurlijke slaap kunnen worden gehaald; de grote arts en hersteller van de mensheid, zowel Savage als Civil, evenals van de Brute creaties. De zorgen en vermoeidheid van de mens van de dag worden een dagelijkse ziekte, waarvoor een rustige slaap de remedie is; en de Alwijze Schepper heeft hem zo geconstrueerd dat zijn ademende longen hem door die slaap ondersteunen, als een volmaakte machine, de spijsvertering van de maag en de bloedsomloop regelend, en rust en rust dragend tot het

uiterste uiteinde van elk ledemaat ; en voor de bescherming en het gezond werken van deze machine tijdens de rusturen. Hij heeft hem gevormd met neusgaten die bedoeld zijn om de lucht te meten en te temperen die dit bewegende principe en de fontein van het leven voedt; en naarmate de kalmerende en herstellende invloed van de longen in natuurlijke rust naar elk ledemaat en elk orgaan wordt overgebracht, zo sturen ze in een onnatuurlijke en misbruikte rust hun klachten naar de uiteinden van het systeem, bij verschillende ziekten; en onder voortdurend misbruik vallen ze zelf in stukken, terwijl ze de onvermijdelijke vernietiging van het weefsel met zich meedragen in hun verval. De twee grote en primaire fasen in het leven, en onderling afhankelijk van elkaar, zijn afzien en slapen; en het misbruik van een van beide zal zeker interfereren met de ander. Voor de eerste hiervan is een leven lang onderwijzen en oefenen nodig; maar om van laatstgenoemde te genieten, heeft de mens geen onderwijs nodig, op voorwaarde dat de voorschriften van de Alwijze Maker en Leraar hun zin krijgen en niet worden geschonden door verderfelijke gewoonten of verkeerde leer. Als het onbewuste bestaan van de mens gedurende bijna een derde van de uren van zijn ademen, van het ene moment op het andere afhangt van de lucht die door zijn neusgaten stroomt; en zijn rust tijdens die uren, en zijn lichamelijke gezondheid en plezier daartussen, hangen af van het kalme en getemperde karakter van de stromen die door zijn neus naar zijn longen gaan, hoe mysterieus ingewikkeld in zijn constructie en belangrijk in zijn functies is dat kenmerk , en hoe rampzalig kan de nalatigheid in het onderwijs die een afwijking van het volledige en natuurlijke gebruik van deze wijze regeling bestraft! "Toen ik een arme Indiase vrouw in de wildernis heb gezien, die haar kind van de borst liet zakken en de lippen op elkaar drukte terwijl het in slaap viel in haar wieg in de open lucht, en daarna in de Indiase menigte keek naar de resultaten van zo'n praktijk, heb ik tegen mezelf gezegd: "Glorieuze opvoeding! zo'n moeder verdient het om de voedster van keizers te zijn." En toen ik de zorgvuldige, tedere moeders in het beschaafde leven de gezichten van hun baby's heb zien slapen in oververhitte kamers, met hun kleine mondjes open en naar adem snakkend; en daarna keek in de menigte, werd ik getroffen door de duidelijke slechte en blijvende resultaten van deze beginnende fase van het onderwijs; en ben nog krachtiger getroffen en geschokt toen ik in de Bills of Mortality heb gekeken, waarvan ik geloof dat ze zo vreselijk zijn opgezwollen door de resultaten van deze gewoonte, aldus aangegaan en toegepast in strijd met het ontwerp van de natuur. Er is geen dier in de natuur, behalve de mens, dat slaapt met de mond open; en bij de mensheid, geloof ik, is de gewoonte, die niet natuurlijk is, over het algemeen beperkt tot beschaafde gemeenschappen, waar hij wordt gekoesterd en grootgebracht te midden van ontmoedigende luxe en onnatuurlijke warmte, waar de gewoonte gemakkelijk wordt opgelopen, maar gedragen en beoefend met groot gevaar voor het leven in verschillende breedtegraden en verschillende klimaten; en, bij plotselinge temperatuurwisselingen, zelfs' in zijn eigen huis. Alleen de fysieke bouw van de mens levert voldoende bewijs dat dit een gewoonte is die tegen het instinct ingaat, en dat hij, net als de andere dieren, gemaakt is om met zijn mond dicht te slapen - de longen voorzien van vitale lucht via de neusgaten, de natuurlijke kanalen; en een sterke bevestiging van dit feit is te vinden onder de Noord-

Amerikaanse Indianen, die zich strikt houden aan de natuurwetten in dit opzicht, en de heilzame resultaten laten zien in hun fijne en mannelijke vormen, en vrijstellingen van mentale en fysieke ziekten, zoals is verklaard. Het wilde kind, net als het nageslacht van het bruoit, dat de natuurlijke en heilzame lucht in het algemeen uit instinct inademt, sluit zijn mond tijdens zijn slaap; en in alle gevallen van uitzondering handhaaft de moeder streng (en zo nodig wreed) de Wet van de Natuur op de manier die wordt uitgelegd, totdat de gewoonte voor het leven is vastgelegd, waarvan ze zich heel goed bewust lijkt te zijn van het belang. Maar wanneer we ons wenden tot het beschaafde leven, met al zijn comfort, zijn luxe, zijn wetenschap en zijn medische vaardigheden, wordt ons medelijden gewekt voor de tere kiemen van de mensheid, naar voren gebracht en gestreeld in een gesmoorde atmosfeer die ze alleen met hun mond kunnen ademen wijd open, en gevoed met te veel onnadenkendheid om te voorkomen dat ze de gewoonte krijgen om hun dagen met de kroep in de kindertijd te verkorten, of om hun hersens te veranderen in idiotie of krankzinnigheid, en hun ruggengraat in krommingen - of, als mannelijkheid, hun slaap om vermoeidheid en de nachtmerrie, en hun longen en hun leven tot voortijdig verval. Als de gewoonte om met open mond te slapen zo destructief is voor de menselijke constitutie, en wordt veroorzaakt door slapen in gesloten en oververhitte lucht, en dit onder de onvoorzichtige goedkeuring van moeders, worden zij de primaire oorzaken van de ellende van hun eigen nakomelingen; en voor hen moet de wereld vooral zoeken naar de correctie van de fout en, bijgevolg, de weldaad van de mensheid. Ze moeten eerst op de hoogte worden gebracht van het feit dat hun baby's geen verwarmde lucht nodig hebben en dat ze beter met hun hoofd uit het raam kunnen slapen dan onder de armen van hun moeder - dat mensen van middelbare leeftijd en oude mensen meer warmte nodig hebben dan kinderen, en dat het 's nachts in hun slaap omhelzen van hun baby's in hun armen betekent dat ze worden blootgesteld aan de hitte van hun eigen lichaam; toegevoegd aan die van donzen bedden en oververhitte kamers, waarvan de ontspannende effecten zijn genoemd, met hun erbarmelijke en fatale gevolgen. Er zijn natuurlijk velen, in alle rangen en standen van de samenleving, die ontsnappen aan deze vroege en gevaarlijke gewoonte, en anderen die er in de kindertijd of op volwassen leeftijd mee beginnen, van wie er maar heel weinig leven en er tot op hoge leeftijd onder lijden. , met constituties die sterk genoeg zijn om de Natuur te ondersteunen in haar wanhopige en voortdurende strijd tegen misbruik.

Wanneer we bij zeer bejaarde personen waarnemen dat ze bijna uniform de mond stevig sluiten, hebben we het over de resultaten van een lang beoefende en gezonde gewoonte, en de overlevenden die daardoor zijn ontsnapt aan de fatale gevolgen van de slechte praktijk die ik veroordeel. Hoewel de meerderheid van de beschaafde mensen min of meer verslaafd is aan de gewoonte waar ik het over heb, zullen relatief weinig mensen toegeven dat ze eraan onderworpen zijn. Ze gaan slapen en worden wakker, met hun mond dicht, niet wetende dat de verraderlijke vijand, zoals de dodelijke vampier die ongemerkt het bloed zuigt, zachtjes op hen sluipt in hun slaap en zijn werk van de dood doet terwijl ze zich niet bewust zijn van het kwaad . Weinig mensen kunnen ervan worden overtuigd dat ze snurken

in hun slaap, want het snurken wordt gestopt wanneer ze wakker worden; en zo ook met het ademen door de mond, wat over het algemeen de oorzaak is van snurken - op het moment dat het bewustzijn arriveert, wordt de mond gesloten en hervat de natuur haar gebruikelijke gang. In een natuurlijke en verkwikkende slaap ademt de mens maar weinig lucht; zijn pols is laag; en in de meest perfecte staat van rust houdt hij bijna op te bestaan. Dit is noodzakelijk, en zeer verstandig geordend, opdat zijn longen, evenals zijn ledematen, kunnen rusten van de arbeid en opwinding van de dag. Van te veel slaap wordt vaak gezegd dat het schadelijk is voor de gezondheid; maar zeer weinig mensen zullen te veel slapen voor hun gezondheid, mits ze op de juiste manier slapen. De onnatuurlijke slaap, die de longen en het zenuwstelsel irriteert, kan zich niet de rust veroorloven die de slaap moest geven, en hoe langer men erin ligt, des te minder zal het plezier en de lengte van zijn leven zijn. Iedereen die 's morgens op zijn gebruikelijke uur van opstaan wakker wordt en door de droge mond ontdekt dat hij met zijn mond open heeft geslapen, voelt zich vermoeid en wil weer gaan slapen; en, ervan overtuigd dat zijn rust niet goed is geweest, is hij bereid de waarheid van de hierboven afgelegde verklaring toe te geven. Er is geen perfecte slaap voor een mens of bruto met de mond open; het is onnatuurlijk en een belasting voor de longen die duidelijk blijkt uit de uitdrukking van het gelaat en de nerveuze opwinding. Lammeren, die bijna net zo zacht zijn als menselijke zuigelingen, beginnen onmiddellijk na hun geboorte de kille lucht van maart en april in te ademen, zowel dag als nacht, slapend en wakker, wat ze kunnen doen, omdat ze het op de manier ademen dat Mature hen heeft ontworpen om te ademen. Pasgeboren baby's in de wilde stammen worden blootgesteld aan bijna dezelfde noodzaak, die ze heel goed doorstaan, en er is geen reden waarom het tegenovergestelde uiterste zou worden toegepast in de beschaafde wereld, wat zoveel ongeluk en ellende voor de mensheid met zich meebrengt. Het is jammer dat de mens helemaal aan het begin van het leven verkeerd begint - dat moeders de verkeerde overtuiging hebben dat terwijl hun baby's wakker zijn, ze in de gaten moeten worden gehouden; maar slapend doen ze 'het goed genoeg'. Onderwijs is tweeledig, mentaal en fysiek; waarvan alleen de laatste, in dit vroege stadium, kan worden begonnen; en de moeder moet weten dat slaap, die de grote vernieuwer en regelgever van de gezondheid is, en in feite het voedsel van het leven, moet worden genoten op de manier die de natuur heeft ontworpen; en daarom dat haar nauwlettend toezicht en waakzaamheid, zoals die van de arme Indiase vrouw, haar kind zou moeten bewaken in die belangrijke uren, wanneer de schietende kiemen van de constitutie beginnen, waarvan het geluk of de ellende van haar nageslacht zal afhangen.

Er is niet meer dan gezond verstand voor nodig om in te zien dat de mensheid, net als alle brute scheppingen, hun mond moet sluiten als ze hun ogen sluiten in de slaap, en door hun neusgaten moet ademen, die klaarblijkelijk voor dat doel zijn gemaakt, in plaats van de onderkaak te laten vallen. en een overmatige trek van koude lucht rechtstreeks op de longen, via de mond; en dat midden in de nacht, wanneer de branden zijn gedoofd en de lucht op de koudste temperatuur is - het systeem in rust en de longen het minst in staat zijn om de schok te weerstaan. Voor degenen die hebben geleden aan zwakte van de longen of

andere ziekten van de borstkas, hoeft dit feit niet te worden bewezen; en van degenen, indien die er zijn, die nog ongelovig zijn, vereist het alleen dat ze een kaars in hun nemen hand en kijk naar hun slapende en snurkende vrienden; of met de Nachtmerrie (of zonder haar), met hun ogen dicht en hun mond wijd open - de beelden van ellende - van lijden, van idiotie en dood; toen de natuur bedacht dat ze zouden glimlachen in de rustgevende en verkwikkende vergeetachtigheid van de vermoedenissen en zorgen van de dag, die oplossen in plezierige en dromerige schaduwen van 'vervlogen werkelijkheden'.

Degene die midden in de nacht uit een vlaag van de Nachtmerrie ontwaakte met zijn mond open en opgedroogd tot een kaf, niet wetend wanneer of waar het speeksel kwam om het weer te bevochtigen, zonder bereid te zijn het onheil toe te geven dat zo'n gewoonte de longen zou kunnen aantasten, en bijgevolg de maag, de hersenen, de zenuwen en elk ander orgaan van het systeem? Die, net als ik, van zijn jongensjaren tot middelbare leeftijd alles behalve de dood heeft geleden door deze enerverende en onnatuurlijke gewoonte, en vervolgens, door een vastberaden en compromisloze inspanning, het heeft afgeworpen en als het ware een nieuw leven heeft gekregen en het genot van rust - die hem tot op hoge leeftijd hebben gehouden door alle onthullingen en ontberingen, zonder de onheil van de gevolgen ervan toe te geven? Niets is zekerder dan dat voor het behoud van de menselijke gezondheid en het leven, dat meest mysterieuze en onbegrijpelijke, zelfwerkende principe van het leven dat ons ondersteunt door het herstellende en onbewuste dal van de slaap, moet worden beschermd en geholpen op elke manier die Volwassen heeft voorbereid voor het doel, en niet misbruikt en gestoord door de middelen van zijn ondersteuning via een ander kanaal te forceren. Er wordt ons verteld dat 'de levensadem in de neusgaten van de mens werd geademd' - waarom zou hij dan niet blijven leven door hem op dezelfde manier in te ademen?

De mond van de mens, evenals die van de beesten, is gemaakt voor het opnemen en kauwen van voedsel voor de maag en voor andere doeleinden; maar de neusgaten, met hun delicate en vezelige voeringen om de lucht in de passage te zuiveren en te verwarmen, zijn op mysterieuze wijze geconstrueerd en ontworpen om de longen te bewaken - om de lucht te meten en de tocht gelijk te maken tijdens de rusturen. De atmosfeer is nergens zuiver genoeg voor de ademhaling van de mens totdat deze dit mysterieuze verfijningsproces heeft doorstaan; en daarom de onvoorzichtigheid en het gevaar om het op een onnatuurlijke manier toe te geven, in dubbele hoeveelheden, op de longen, en belast met de omringende epidemie of besmettelijke infecties van het moment. De onzuiverheden van de lucht die worden tegengehouden door de ingewikkelde organisaties en het slijm in de neus worden door de terugkerende adem weer uit de interne barrières geworpen; en de tintelende opwindning van de weinigen die ze passeren, veroorzaken de spierkrampen van het niezen, waardoor ze met geweld en met succes worden weerstaan. De lucht die de longen binnenkomt verschilt net zo van de lucht die de neusgaten binnenkomt als gedestilleerd water anders is dan het water in een gewone stortbak of een kikkervijver.

Het arrestatie- en zuiveringsproces van de neus op de atmosfeer, met zijn giftige ingrediënten, die er doorheen gaan, hoewel minder waarneembaar, is niet minder duidelijk, noch minder belangrijk, dan dat van de mond, dat voorkomt dat kersenpitten en visgraten uit de maag binnenkomen. Deze ingewikkelde organisatie in de structuur van de mens, hoe onverklaarbaar ook, lijkt tot op zekere hoogte ontdaan van mysterie, wanneer we dezelfde verschijnselen (en andere misschien zelfs nog verrassender) vinden in de fysieke conformatie van de lagere orde van dieren; en we zijn weer meer verbaasd als we de mysterieuze gevoeligheid zien van dat orgaan dat instinctief en ogenblikkelijk de gassen scheidt, en ook de materiële onzuiverheden van de atmosfeer tegenhoudt en verwerpt. Dit onverklaarbare fenomeen wordt in veel gevallen gezien. We zien de vis, omringd door water, de lucht inademen waarop hij bestaat. Het is een bekend feit dat de mens door zijn neus, gedurende een bepaalde tijd, mephitische lucht, in de bodem van een put, zonder schade kan inademen; maar als hij in die houding zijn mond opent om een vraag te beantwoorden of om hulp roept, zijn zijn longen gesloten en sterft hij. De meeste dieren kunnen hetzelfde geruime tijd inhaleren zonder vernietiging van het leven, en ongetwijfeld alleen door het feit dat hun ademhaling door de neusgaten gaat, waarin de giftige uitwerpselen worden gestopt. Er zijn ook veel minerale en plantaardige vergiften die zonder schade door de neus kunnen worden ingeademd, maar als ze via de mond worden ingenomen, vernietigen ze het leven. En zo ook met giftige reptielen en giftige dieren. De man die de ratelslang of de Copperhead doodt en er alleen voor staat, houdt zijn mond dicht en krijgt geen kwaad; maar als hij metgezellen bij zich heeft, met wie hij over de karkassen van deze reptielen praat, inhaleert hij de giftige effluvia via de mond en wordt hij dodelijk ziek, en in sommige gevallen volgt de dood. Ook oneindig kleine insecten, niet zichtbaar voor het blote oog, bewonen elke druppel water die we drinken en elke ademtocht die we inademen; en er worden minuscule deeltjes van plantaardige stoffen ontdekt, evenals van giftige mineralen, en zelfs glas en silex, die onmerkbaar in de lucht zweven, die de ademhalingsorganen van de mens bekleden; en de klasse van vogels die hun voedsel in de lucht vangen met open mond terwijl ze vliegen, ontvangen deze dingen in hoeveelheden, zelfs in de holte van hun botten, waar ze worden gedragen en vastgehouden door de luchtstromen, en gedetecteerd "door microscopisch kleine onderzoek. Tegen de nadering van deze dingen in de longen en het oog, heeft de natuur de wacht voorbereid door de slijmerige en organische structuren, berekend om hun voortgang te stoppen. Ware het niet dat de vloeistof in het oog, arresteren, neutraliseren en dragen uit de stofdeeltjes die door de atmosfeer werden verspreid, zou de mens spoedig blind worden; en zonder het slijm in zijn neusgaten, het absorberen en afvoeren van de giftige deeltjes en effluvia voor de bescherming van de longen en de hersenen, mentale stoornis, consumptie van de longen, en de dood zou het gevolg zijn.

Hoe gemakkelijk en hoe redelijk is het dan te veronderstellen dat de inademing van dergelijke dingen in de longen door de uitgezette mond en keel een oorzaak kan zijn van consumptie en andere fatale ziekten die zich hechten aan de ademhalingsorganen; en hoe

terecht is ook een veronderstelling dat de sterfgevallen als gevolg van de vreselijke epidemieën, zoals cholera, gele koorts en andere pestilentiën, worden veroorzaakt door het inademen van animalcules in de besmette districten; en dat de slachtoffers van die ziekten die delen van de samenleving zijn die de grootste hoeveelheden van die giftige insecten inademen in de longen en in de maag. In de uren dat de mens wakker is, wanneer zijn ledematen en spieren en zijn geest allemaal in actie zijn, kan het maar weinig kwaad om door de mond in te ademen, als hij zich in een gezonde atmosfeer bevindt; en op momenten van gewelddadige actie en opwinding kan het nodig zijn. Maar wanneer hij 's nachts gaat liggen om te rusten van de vermoeidheid van de dag, en zijn systeem en al zijn energie overgeeft aan de rust van de slaap; en zijn wilskracht en al zijn weerstandsvermogen maken plaats voor zijn kalmerende invloed, als hij geleidelijk zijn mond opent tot de breedste kracht, laat hij de vijand binnen die zijn longen verkilt - die zijn hersens pijn doet - die zijn maag verlamt - die geeft hem de nachtmerrie - brengt hem kabouters en feeën die 's nachts voor hem dansen; en de volgende dag hoofdpijn - kiespijn - reuma - dyspepsie en jicht. Die man kent het plezier van slapen niet; hij staat 's morgens vermoeider op dan toen hij zich terugtrok om te rusten - neemt de hele dag pillen en remedies en vernieuwt zijn ziekte elke nacht. Een schuldig geweten is zelfs een betere garantie voor vredige rust dan een dergelijke behandeling van de longen tijdens de slaapuren. Destructieve irritatie van het zenuwstelsel en ontsteking van de longen, met alle gevolgen van dien, zijn de onmiddellijke gevolgen van deze onnatuurlijke gewoonte; en de aanhoudende en meer afgelegen effecten, consumptie van de longen en de dood. Naast deze veel voorkomende en meest dodelijke van alle ziekten, bronchitis, quinsey, kroep, astma en andere ziekten van de ademhalingsorganen, evenals dyspepsie, jicht van de maag, rachitis, diarree, ziekten van de lever, het hart, de wervelkolom, en het hele zenuwstelsel, van de hersenen tot de tenen, kan voornamelijk worden toegeschreven aan deze dodelijke en onnatuurlijke gewoonte; en elke arts kan gemakkelijk uitleggen op welke manier deze verschillende delen van het systeem zo worden beïnvloed door de verstoring van de natuurlijke functies van de machine die hen leven en beweging geeft. Alle mensen die gaan slapen zouden niet aan hun zaken moeten denken, niet aan hun rijkdom of armoede, hun pijn of hun genoegens, maar aan wat voor hen van oneindig groter belang is, hun longen; hun beste vrienden, die hen de hele dag in leven hebben gehouden, en van wiens stille en vredige rust ze zullen zoeken naar geluk en kracht tijdens de zwoegen van de volgende dag. Ze moeten zich eerst herinneren dat hun natuurlijke voedsel frisse lucht is; en vervolgens dat de kanalen die zijn voorbereid voor de toevoer van dat voedsel de neusgaten zijn, die worden voorzien van de middelen om het voedsel voor de longen te zuiveren, aangezien de mond is geconstrueerd om het voedsel voor de maag te selecteren en te kauwen. De longen moeten tot rust worden gebracht zoals een liefhebbende moeder haar kind in slaap wiegt; ze moeten worden voorzien van vitale lucht en beschermd bij het natuurlijke gebruik ervan; en voor een dergelijke zorg zou elke volgende dag worden beloond met meer plezier en genoegens. De longen en de maag zijn te nabije burens om niet wederzijds beïnvloed te worden door misbruiken die aan de een of de ander worden aangeboden; ze hebben allebei hun

natuurlijke voedsel en de natuurlijke en geschikte middelen waarmee ze het moeten ontvangen. Lucht is het speciale voedsel van de longen, en niet van de maag. Wie met open mond slaapt, zuigt koude lucht en zijn onzuiverheden zowel in de maag als in de longen; en verschillende ziekten van de maag, met indigestie en dyspepsie, zijn de gevolgen. Brood kan bijna net zo goed in de longen worden opgenomen als koude lucht en wind in de maag. Een zeer groot deel van de ziekten bij de mens wordt toegeschreven aan de maag en wordt daar opgevangen en behandeld; toch geloof ik dat ze een hogere oorsprong hebben, de longen; op de gezonde en regelmatige werking waarvan zowel het spijsverteringsstelsel als het ademhalings- en zenuwstelsel afhangen; het bewegende, actieve principe van het leven en het leven zelf zijn er; en alles wat de natuurlijke werking bij die fontein verstoort, beïnvloedt elke functie van het lichaam. De maag vervult zijn onmisbare maar secundaire deel terwijl de bewegende aandrijfkraft in gezonde actie is, en niet langer. De mens kan meerdere dagen zonder voedsel, en maar ongeveer evenveel minuten zonder de werking van zijn longen. Mannen zeggen gewoonlijk dat ze niet goed slapen, omdat er iets mis is in hun maag, terwijl de waarheid kan zijn, dat hun maag niet goed is omdat er iets mis is in hun slaap. Als deze afhankelijke affiniteit in het menselijk systeem waar is en het leven van de mens belaagt met zoveel gevaren die voortvloeien uit het misbruik van zijn longen, met het feit dat de brute scheppingen vrijgesteld zijn van al deze gevaren, en de wilden in de wildernis bijna dat, hoe belangrijk is de vraag die het oproept of de angstaanjagende en onverklaarbare rekeningen van de sterfelijkheid onder de beschaafde rassen van de mensheid niet enorm worden vergroot, zo niet voornamelijk veroorzaakt, door deze dwaling van het leven, beginnend, zoals ik heb gezegd, in de wieg, en door de gewoonte als het ware een tweede natuur te worden om de mensheid tot in hun graf te vermoeien en te kwellen! De mens is geschapen, zo wordt ons verteld, om zestig en tien jaar te leven, maar hoe klein een deel van de mensheid bereikt die leeftijd, of halverwege, of zelfs een kwart van de weg ernaartoe! We leren van de officiële rapporten waarnaar eerder werd verwezen, dat in beschaafde gemeenschappen, de helft of meer komt om tijdens de kindertijd of kindertijd, en de helft van de rest tussen dat en de leeftijd van 25, en artsen vertellen ons aan welke ziekten ze sterven; maar wie vertelt ons over de oorzaken van die ziekten? Alle effecten hebben hun oorzaken - ziekte is de doodsoorzaak - en er is een oorzaak voor ziekte. Als we zien dat de brute creaties zijn vrijgesteld van vroegtijdige dood, en de wilde rassen in vergelijking daarmee, terwijl beschaafde gemeenschappen zulke betreuenswaardige rekeningen van sterfelijkheid vertonen, is het slechts een rationele conclusie dat die fataliteit het resultaat is van gewoonten die niet door Savages en de brute creaties werden beoefend; en welke andere kenmerkende verschillen in de gewoonten van de drie scheppingen lijken ons zo duidelijk verschillend en zo in verhouding tot de resultaten, zoals reeds is aangetoond; de eerste, met de mond altijd dicht; de tweede, met gesloten gedurende de nacht en het grootste deel van de dag; en de derde, met het grootste deel van de dag en de hele nacht open? De eerste hiervan zijn vrij van ziekte; de tweede, relatief; en de derde toont het betreuenswaardige.

Hoe krachtig en natuurlijk is de afleiding uit deze feiten, dat hier de grote en voornaamste oorzaak kan zijn van zulke zeer verschillende resultaten, versterkt door de andere feiten, dat het grootste deel van de dodelijke ziekten van het lichaam evenals ziekten van de geest, die hierboven zijn genoemd, zijn zoals zou kunnen en zouden voortvloeien uit zo'n onnatuurlijk misbruik van de longen, de fontein en de drijfveer van het leven. En hoe belangrijk is ook de vraag die door deze feiten wordt opgeroepen, in hoeverre een dergelijke onnatuurlijke gewoonte de mensheid blootstelt aan de gevaren van epidemieën. De Brute creaties zijn overal vrij van cholera en gele koorts, en ik ben er een levende getuige van dat de Aziatische cholera van 1831 overal werd gearresteerd aan de grens van de Verenigde Staten, toen het in zijn voortgang de Savage-stammen bereikte die in hun primitieve toestand leefden; een reiziger aan die grenzen zijn geweest tijdens zijn verwoestingen in die regio's. Epidemische ziekten worden ongetwijfeld overgedragen via de atmosfeer, in giftige diercellen of besmettelijke agentia; en welke conclusie kan rationeler zijn dan dat hij die 's nachts met zijn mond open slaapt en een grotere hoeveelheid besmette atmosfeer rechtstreeks op de longen en in de maag zuigt, zijn kansen op het krijgen van de ziekte zal vergroten? En hoe interessant voor de wetenschap, en nu oneindig belangrijk voor het welzijn van de mensheid, zou hij toch de vraag kunnen stellen of de duizenden en miljoenen slachtoffers van cholera en gele koorts niet juist die delen van de samenleving waren die de gewoonte hadden te slapen met hun mond open, in de districten die besmet zijn met die vreselijke plagen! Het is een bekend feit dat vissen binnen enkele ogenblikken zullen sterven, in hun eigen element, met hun mond opgehouden door de haak; en ik betwijfel ten zeerste of een paard of een os lang zou leven met zijn mond opengemaakt met een blok hout tijdens de gebruikelijke rusturen; en ik geloof dat de verstoring van het systeem door een dergelijk experiment vergelijkbaar zou zijn met die in het menselijk lichaam, en dat de dood eerder en zekerder zou zijn; en ik geloof ook dat als de Amerikaanse rassen van wilden die ik heb bezocht, dit onderwerp met dezelfde onverschilligheid en hetzelfde misbruik hadden behandeld, ze allang het beslissende voordeel dat ze nu hebben, zouden hebben verloren (zo niet opgehouden te bestaan), over de beschaafde rassen, in mannelijke schoonheid en symmetrie van fysieke conformatie; en dat hun mortaliteitsrekeningen veel dichterbij die van beschaafde gemeenschappen zouden liggen dan nu het geval is.

Naast de lijst van dodelijke ziekten die al is gegeven, en die ik voornamelijk toeschrijf aan de verderfelijke gewoonte die ik heb uitgelegd, zijn er andere resultaten die de zintuigen, het persoonlijke uiterlijk en de geneugten van het leven beïnvloeden, die, hoewel niet dodelijk, zijn zelf van voldoende belang zijn om de correctie ervan te eisen; zoals kromming van de wervelkolom, idiotie, doofheid, nachtmerrie, poliep in de neus, misvorming en voortijdig tandbederf. Kiespijn, Tic-douloureux, Reuma, Jicht en vele anderen, waar de Brute scheppingen vreemden voor zijn, en voor de meeste waarvan de Wilde Rassen maar weinig onderwerp zijn. Door een andere verwijzing naar de Statistieken van Beschaafde Samenlevingen, zien we dat in sommigen, een half procent, idioten of gekken zijn, een derde procent, doof en dom is, een half procent gebochelde is, en van drie -vierde tot één

procent van andere invaliderende ziekten en misvormingen; die allemaal bijna onbekend zijn bij de Amerikaanse inheemse rassen; zo nodig een sterk bevestigend bewijs opleverend dat dergelijke tekortkomingen en misvormingen het resultaat zijn van ongelukken of gewoonten, en niet het werk van de hand van de natuur. De natuur brengt geen ziekten of misvormingen voort; maar de nakomelingen van mannen en vrouwen wier systemen zijn aangetast door de gewoonten waarop is gezinspeeld, worden ongetwijfeld vaak de wereld ingestuurd met constitutionele zwakheden en voorliefdes om dezelfde gewoonten aan te nemen, met hun resultaten; en het is veilig om te zeggen dat driekwart van de genererende delen van elke bestaande beschaafde gemeenschap min of meer onder deze kwalificaties valt, die, samen met een gebrek aan goede zorg voor hun nakomelingen, in de kindertijd en in de kinderjaren, geloof ik misvormingen, verlies van tanden en voortijdige sterfte, tussen conceptie en kindertijd, kindertijd, mannelijkheid en ouderdom.

Ik heb gezegd dat geen enkele ziekte natuurlijk is, en misvormingen, mentale en fysieke, zijn niet erfelijk of natuurlijk, maar puur het gevolg van ongelukken of gewoonten. Een gespleten voet produceert geen gespleten voeten, bochels krijgen rechte stekels en mentale misvormingen kunnen geen nageslacht hebben. Wat een trieste rekening om tegen de glorieuze voordelen van het beschaafde leven, zijn verbeteringen, zijn comfort en verfijningen in te brengen, dat er in Engeland ongeveer 35.000 idioten en gekken, 17.000 doven en dom en 15.000 gebochelden zijn, en ongeveer een gelijk deel van deze mentale en fysieke misvormingen in de andere beschaafde naties van de aarde! De natuur maakt niets zonder design; en wie durft te zeggen dat ze deze lijsten van erbarmelijk bestaan onder de beschaafde mensenrassen heeft ontworpen, en dat het meer volmaakte werk van haar hand is geschonken aan de wilde (en zelfs de brute) creaties? En naast de natuur zouden onze dierbare moeders, onder wiens vriendelijke zorg en tedere behandeling we zijn grootgebracht, ons niet per ongeluk kunnen onderwerpen aan het draaien van de hersenen of het kromtrekken van de ruggengraat; maar gemakkelijk en gedachteloos zou, zelfs in hun overmatige bezorgdheid voor onze gezondheid, ons kunnen onderwerpen aan een vroege behandeling die gewoonten verwekt die geleidelijk en onmerkbaar het geheel van deze rampen zouden veroorzaken; waarvan ik geloof dat ze tot nu toe nooit zijn terug te voeren op een meer waarschijnlijke oorzaak dan het gebruikelijke misbruik van de longen, op de manier die is beschreven. De tanden van de mens, net als bij de bruten, zijn wijs geconstrueerd om hun beoogde doeleinden te beantwoorden door de natuurlijke termijn van het leven, en dat zou ongetwijfeld zo zijn, maar door misbruik, waarvan ik de belangrijkste beschouw als de verderfelijke gewoonte die al is uitgelegd. Het speeksel dat uit het tandvlees komt, ontworpen als het element van de tanden, overstroomt elk deel van de mond terwijl het gesloten is; voortdurend opstijgend, als een zuivere fontein, uit het tandvlees, bij de wortels van en tussen de tanden; het losmaken en afvoeren van de vreemde materie die zich anders zou ophopen, ziekte overbrengen op de tanden en de adem bederven. Van nature zijn de tanden en de ogen strikt amfibisch; zowel ondergedompeld in vloeistoffen die zijn voorbereid voor hun voeding en bescherming, als

met het vermogen om lang genoeg in de open lucht te bestaan voor de verschillende doeleinden waarvoor ze zijn ontworpen; maar daarna begint het misbruik, en al snel veranderen ze in verval. Het is de onderdrukking van speeksel, met een droge mond en een onnatuurlijke stroom koude lucht over de tanden en het tandvlees tijdens de slaapuren, die misvorming van de tanden, kiespijn en tic-douloureux veroorzaakt met voortijdig verval en verlies van tanden, die zo jammerlijk veel voorkomt in de beschaafde wereld. Onder de Brute creaties, die hun mond nooit opendoen, behalve om hun eten en drinken te nemen, worden hun tanden dag en nacht beschermd tegen de lucht, en gaan ze zelden kapot; maar bij de mens, die een pratend en lachend dier is, die zijn tanden een groot deel van de dag en vaak de hele nacht aan de lucht blootstelt, zijn de resultaten heel anders - hij is vaak tandeloos op middelbare leeftijd en in zeven van de tien gevallen, in zijn graf voordat hij vijftig is. Als de beschaafde mens, met zijn gebruikelijke verstoringen en afwezigheid van tanden, gedwongen was geweest om het gras te maaien, zoals de os en het paard, als de middelen van zijn levensonderhoud, en het glorieuze gebruik van de lepel niet kende, wat zou een ellende dan zijn hij is gedoemd, en hoe lang zou hij kunnen bestaan? Het verlies van een tand of twee bij die dieren zou hun dood tot gevolg hebben; en hoe wijs en hoe zorgzaam daarom de plannen van de Schepper, die hen heeft voorzien van de onfeilbare middelen om hun bestaan te ondersteunen, en ook de instinctieve gewoonten die bedoeld zijn om die middelen te beschermen. Onder de inheemse rassen schijnen ze kennis te hebben van deze feiten; en de arme Indiase vrouw die naar haar kind kijkt en haar lippen op elkaar drukt terwijl het in de wieg slaapt, trekt misschien de spot of medelijden van de voorbijganger, maar stelt de gewoonte in haar nageslacht vast die stelt hen in staat om de bewondering en afgunst van de wereld af te dwingen. Deze mensen, die weinig praten en van nature slapen, hebben geen tandarts of tandpasta en hebben die ook niet nodig; hun tanden komen bijna altijd uit het tandvlees en schikken zich zo regelmatig als de toetsen van een piano; en zonder bederf of pijn, behouden hun degelijkheid en glazuur, en kauwen, tot op hoge leeftijd; en er is nog geen afdoende reden gegeven waarom dezelfde resultaten, of bijna dergelijke, niet met vergelijkbare middelen kunnen worden bereikt onder de meer verlichte rassen. Men kan terecht zeggen dat de beschaafde mens een dier met open mond is; een wilde man is dat niet. Een Indiase krijger slaapt en jaagt en lacht met zijn mond dicht; en met schijnbare tegenzin opent hij het zelfs om te eten of te spreken. Een Indiaas kind mag vanaf de eerste slaap van zijn bestaan niet met zijn mond open slapen; het gevolg hiervan is, dat terwijl de tanden zich vormen en hun eerste verschijning maken, ze elkaar ontmoeten (en constant voelen); en hun relatieve, natuurlijke posities innemend, vormen zij die gezonde en aangename regelmaat die de Amerikaanse Indianen, als een Ras, misschien wel de meest mannelijke en mooie monden ter wereld heeft bezorgd. De natuur maakt geen afwijkingen of misvormingen in tanden of monden; maar gewoonten of ongelukken veroorzaken de onaangename ontsparingen van de een, en bijgevolg de walgelijke uitingen van de ander, die zo vaak worden gezien. Bij de Brute creaties, waar er minder kans is op gewoonten of ongelukken om verstoringen te veroorzaken, zien we het prachtige systeem van de regelmaat van de werken van de natuur, en in hun degelijkheid en duurzaamheid, de

volledigheid van haar werken, die we niet kennen. rechtvaardige reden om te geloven is ingeperkt in de fysieke constructie van de mens. De tegenstellingen tussen de twee Sociëteiten, van Savage en van Civil, wat betreft de perfectie en de duur van hun tanden, zijn geheel gelijk aan die van hun reeds getoonde Bills of Mortality; en ik beweer dat in beide gevallen de hoofdoorzaak van het verschil precies dezelfde is, namelijk de ademhaling door de mond tijdens de slaapuren. Onder de minder wrede, en schijnbaar meer tedere en aanhankelijke behandeling van veel beschaafde moeders, slapen hun baby's in hun armen, in hun verwarmde uitademing, of in wiegen in oververhitte kamers, met hun gezicht bedekt, zonder de toelating van een adem van vitale lucht; waar, zoals gezegd, ze noodgedwongen naar adem snakken totdat het een gewoonte wordt in hun kindertijd en kinderjaren om met hun mond wijd open te slapen, wat hun tedere moeders over het hoofd zien, of niet wreed genoeg zijn om te corrigeren; weinig denkend aan de droevige aandoening die de groep, of latere ziekten, in hun huis zal brengen. Er is niets natuurlijker dan de liefdevolle omhelzing door een moeder van haar kind tijdens de uren van slaap; en niets gevaarlijker voor zijn gezondheid, en zelfs voor zijn bestaan. De tedere sympathieën van liefde en instinct trekken haar armen er dichter omheen en haar lippen dichterbij, terwijl ze in slaap zakt en het dwingt de uitgeputte en vergiftigde lucht in te ademen die ze uit haar eigen longen uitademt; weinig nadenken hoeveel ze doet om haar hart te breken in de komende dagen. Niets is zoeter of onschadelijker voor een moeder dan de zwakke adem van haar onschuldige in te ademen; maar ze moet eraan worden herinnerd dat terwijl ze deze heerlijke sappen trekt, ze er misschien pest en dood voor terugkrijgt. Alle moeders kennen de pijnlijke en zelfs gevaarlijke crisis die hun baby's doormaken bij het krijgen van tandjes; en hoe natuurlijk verlangen hun boezems naar het lijden van deze kleine schepsels wier aardse loopbaan vaak door die gebeurtenis wordt stopgezet. (3660 per jaar in Engeland alleen, jonger dan een jaar, zoals is aangetoond.)

Bij de wilde rassen hebben we gezien dat de dood zelden of nooit het gevolg is van deze oorzaak; en hoe gemakkelijk is het in te zien dat onnatuurlijke pijnen, en zelfs de dood, veroorzaakt kunnen worden door de gewoonte van zuigelingen die slapen met hun mond opengestrekt en blootgesteld aan de koude lucht, wanneer de kiemen van de tanden voor het eerst hun intrede doen. De Statistieken van Engeland laten een jaarlijks rendement zien van „25.000 zuigelingen en kinderen onder de vijf jaar die aan stuiptrekkingen overlijden”. Wat veroorzaakt zo waarschijnlijk voor die? stuiptrekkingen als tandjes krijgen en het kruis, en wat is een meer waarschijnlijke oorzaak voor de onnatuurlijke pijn van tandjes krijgen en het kruis dan de helse gewoonte die ik veroordeel. Op deze prille leeftijd en onder de zojuist genoemde vriendelijke behandeling wordt gedachteloos de basis gelegd voor de rijke oogsten die de tandartsen in de meeste delen van de beschaafde wereld oogsten. Het kind brengt tweederde van zijn tijd door in slaap, met zijn mond open, terwijl de tanden zich in hun tedere staat presenteren, om te worden gekoeld en gedroogd in de luchtstromen die eroverheen gaan, in plaats van te worden gevoed door de warmte en speeksel bedoeld voor hun bescherming, wanneer ze projecteren tot onnatuurlijke en ongelijke lengtes, of

verschillende en onnatuurlijke richtingen nemen, die onaangename en ongelukkige combinaties produceren die vaak worden gezien in geciviliseerde volwassen samenlevingen, en vaak jammer genoeg het menselijk gezicht voor het leven ontsieren. Hoewel er in alle beschaafde samenlevingen een groot aantal personen is die de ontwerpen van de natuur in de bovengenoemde gewoonten aanhangen, hoe groot een deel van de individuen van die samenlevingen dragen op hun gezicht de bewijzen van een andere gewoonte, meegebracht uit hun kindertijd, waartegen hun constituties tot dusver met succes hebben gestreden, totdat (zoals gezegd) het als een tweede natuur wordt en een noodzaak wordt, zelfs tijdens hun wakkere uren en de gebruikelijke bezigheden van het leven, om door de mond te ademen, die staat constant open; terwijl de nasale kanalen, die worden ontruimd, als ontruimde wegen die opgroeien tot gras en onkruid, de zetel worden van Polypus en andere ziekten. In al deze gevallen is er een afwijking en misvorming van de tanden, en misvorming van de mond en het hele gezicht, die niet natuurlijk zijn; met het bewijs van een lange praktijk van de verderfelijke gewoonte, met zijn blijvende gevolgen, en het produceren van die ongelukkige en beklagenswaardige, en vaak walgelijke uitdrukking, die niemand anders dan beschaafde gemeenschappen kan presenteren. Zelfs de Brute creaties leveren niets zo afschuwelijks op als deze; die terecht onze sympathie eisen in plaats van onze spot. De gezichten en de monden van de Wolf, de Tijger en zelfs de Hyena en de Ezel zijn aangenaam, en zelfs knap, naast hen. Welke arts zal zeggen dat het inademen van koude lucht naar de longen door zulke monden, en over de rottende afscheidingen en rotte tanden binnenin, geen longziekte en de dood kan veroorzaken?

Geïnfecteerde districten brengen ziekte over - infectie hecht zich aan verrotting en geen ander geïnfecteerd district kan zo dicht bij de longen zijn als een geïnfecteerde mond. De meeste gewoonten tegen de natuur lopen, als ze niet worden tegengehouden, in op een ziekte. De gewoonte die tot dusverre als een gewoonte is behandeld, alleen met zijn kwade gevolgen, zal hier worden gezien als een naam waardig en gerangschikt onder de specifieke ziekten van de mensheid. Verwend en beoefend totdat de mond permanent van zijn natuurlijke vorm is vervormd, en in de hierboven genoemde besmettelijke toestand, handelend als de onnatuurlijke dienstmaagd van de longen, krijgt het de plaats en specialiteit van karakter die kenmerkend zijn voor ziekten, en daarom zou het daar behoren. J[^]O naam schijnt tot nu toe te zijn toegepast op deze ziekte, en niemand die schijnbaar meer expressief is op dit moment suggereert, dan Malo inferno, die ik (hoewel misschien niet echt klassiek) zou noemen, en het zou definiëren als strikt een mens ziekte, voornamelijk beperkt tot de beschaafde rassen van de mens, een onnatuurlijke en jammerlijke misvorming van het 'goddelijke menselijke gezicht', onbekend bij de bruten en niet toegestaan door de wilde rassen, veroorzaakt door de onvoorzichtige toestemming van een gewoonte die in de kindertijd of kinderjaren is aangegaan, en onderworpen aan, nederig, door het leven, in de verkeerde overtuiging dat het door een ongelukkige orde van de natuur is - haar remedie (met verwaarlozing van de details die op de volgende pagina's

zullen worden voorgesteld) het graf (in het algemeen) tussen de kindertijd en de leeftijd van veertig.

De Amerikaanse Indianen noemen de beschaafde rassen "bleke gezichten" en "zwarte monden", en om de volledige kracht van deze uitdrukkingen te begrijpen, is het noodzakelijk een tijdje tussen de wilde rassen te leven en dan terug te keren naar het beschaafde leven. De auteur heeft ruimschoots de gelegenheid gehad om de juistheid van deze uitdrukkingen te testen, en is met geweld getroffen door de juistheid van hun toepassing, bij zijn terugkeer van Savage naar de Civilized Society. Een lange vertrouwdheid met rode gezichten en gesloten monden geeft ons een nieuwe kijk op onze vrienden als we terug zijn, en verklaart ons volledig de afschuw die een wilde heeft van een "bleek gezicht", en zijn walging met de uitdrukking van open en zwarte monden. Geen enkele man of vrouw met een mooi gebit houdt de 'mond gewoonlijk open; en elke persoon met een onnatuurlijke tandafwijking zal het even zeker zelden sluiten. Dit is niet omdat de verstoring van de tanden de gewoonte heeft gemaakt, maar omdat de gewoonte de verstoring van de tanden heeft veroorzaakt. Als het alleen ter wille van de tanden en het persoonlijke uiterlijk van de mens was, zou de gewoonte die ik veroordeel er een zijn die het waard is om tegen te strijden; maar wanneer we zo gemakkelijk en met zoveel zekerheid de vernietigende effecten ervan op de constitutie en het leven van de mens kunnen ontdekken, wordt het een onderwerp van een ander belang, en het is het waard om begrepen te worden door elk lid van de samenleving, die zelf en niet artsen, zijn om de dodelijke gevolgen ervan te stoppen. De Bruut staat bij zijn geboorte op zijn poten, ademt de open lucht in en zoekt en verkrijgt zijn voedsel op het volgende moment. De kip breekt zijn eigen schaal en loopt op twee poten naar buiten, en begint zonder een verwonderde blik op de wereld om hem heen zijn eigen voedsel te selecteren en op te rapen. De mens is bij zijn geboorte een hulpelozer dier, en zijn mentale zowel als zijn fysieke vermogens, die een veel langere tijd nodig hebben om te rijpen, zijn onderhevig aan grotere gevaren van misleiding door verderfelijke gewoonten, waarvan hij het eerste doel zou moeten zijn van ouders om zich tegen te wapenen. De Savage Tribes of America laten geen belemmeringen toe voor de vooruitgang van de natuur bij de ontwikkeling van hun tanden en hun koningen voor de doeleinden van het leven, en verzekeren zich bijgevolg van hun vrijstelling van veel van de pijnen en pijnen waarvan de beschaafde rassen erfgenamen lijken te zijn; die ongetwijfeld te vaak het intellect over-opvoeden, terwijl ze de Man te weinig opvoeden. De menselijke baby is, net als de brute baby, in staat om bij zijn geboorte de natuurlijke lucht in te ademen, zowel slapend als wakker; maar die ademhaling moet worden gedaan zoals de natuur het heeft bedoeld, door de neusgaten, in plaats van door de mond. De Wilde Moeder, in plaats van haar kind te omhelzen tijdens haar slaapuren, in de verhitte uitademing van haar lichaam, plaatst het op haar armlengte van haar af en dwingt het om de frisse lucht in te ademen, waarvan de kou haar er gewoonlijk toe aanzet de deur te sluiten. mond, bij gebrek daaraan drukt ze de lippen op elkaar op de manier die is aangegeven, - totdat ze de gewoonte vastlegt die haar het hele leven moet volhouden; en het contrast hiermee, dat te vaak

wordt toegepast door moeders in de beschaafde wereld, in de verkeerde overtuiging dat warmte het essentiële is voor hun lieve baby's, geloof ik dat het de onschuldige basis is van de belangrijkste, en tot nu toe onverklaarde oorzaak van de dodelijke ziekten die de mortaliteitsrekeningen in beschaafde gemeenschappen zo angstaanjagend doen toenemen. Alle Savage-baby's onder de verschillende inheemse stammen van Amerika worden grootgebracht in wiegen (of wiegen) met de rug vastgemaakt aan een rechte plank; en met behulp van een rond, hol kussen dat onder het hoofd is geplaatst, wordt het hoofd tijdens het slapen iets naar voren gebogen, wat voorkomt dat de mond openvalt; waardoor de vroege gewoonte van ademen door de neusgaten tot stand kwam. Het resultaat van deze gewoonte is dat Indiase volwassenen onveranderlijk rechtop en recht lopen, gezonde stekels hebben en op hun rug slapen, met hun gewaden om hen heen gewikkeld, met het hoofd ondersteund door wat rust, die het een beetje naar voren schuift; of op hun gezicht, met het voorhoofd rustend op de armen, die eronder gevouwen zijn, in beide gevallen is er een neiging tot het sluiten van de mond; en hun slaap is daarom altijd onbeheerd met de nachtmerrie of snurken. Op de rug liggen wordt door velen als een ongezonde gewoonte beschouwd; en een lange gewoonte om in een andere houding te slapen kan dit zelfs zo maken; maar de algemene gewoonte van de wilde rassen, van het slapen in deze houding van de kindertijd tot op hoge leeftijd, levert een zeer overtuigend bewijs dat, indien begonnen in het vroege leven, dit het gezondst is voor een algemene houding die kan worden aangenomen. Het is heel duidelijk dat de achterkant van het hoofd tijdens de slaap nooit ter hoogte van de wervelkolom mag vallen; maar moet worden ondersteund door een klein kussen, om het een beetje te verhogen, zonder de schouders op te heffen of de rug te buigen, die altijd recht moet worden gehouden. De wilden met hun kussens, zoals de vogels bij het bouwen van hun nesten, brengen in de loop van de eeuwen geen verbeteringen aan, en lijken er weinig om te geven of het blokken hout of steen zijn, op voorwaarde dat ze het hoofd in de gewenste positie brengen. Met de beschaafde rassen, waar alles vooruitstrevend is, en vooral luxe, zijn kussens in langsafmetingen toegenomen totdat ze te vaak een ondersteuning vormen voor zowel de schouders als het hoofd, waardoor het object waarvoor ze oorspronkelijk waren bedoeld, en voor die ze alleen zouden moeten gebruiken. Alle dieren laten het hoofd zakken in de slaap; en de mensheid, met een kleine steun eronder, iets naar voren hellend, neemt voor haar een soortgelijke positie in. Deze bejaarde en voortreffelijke heer, uit een lange (en dus noodzakelijke) gewoonte, doet na het eten een dutje, in de houding waarvan hij tevreden is te geloven dat dit de meest luxueuze is die kan worden bedacht; terwijl iedereen kan ontdekken dat hij ver verwijderd is van het werkelijke plezier dat hij zou kunnen voelen, en het aangename aspect dat hij zou kunnen tonen aan zijn omringende vrienden, als zijn uitvinding hem een beetje verder had gebracht, en de invoering van een klein kussentje achter zijn hoofd, dat het een beetje naar voren schuift, boven het niveau van zijn ruggengraat. De maagsappen beginnen hun werk op de verse inhoud van een maag, bij de komst van een goed diner, met een veel kleinere pot op het spijsverteringsstelsel en het zenuwstelsel, wanneer de rustgevende en verrukkelijke verbinding niet wordt geschokt door de ongewenste inademing van een huiveringwekkende

atmosfeer . En deze tedere en aanhankelijke moeder zegent zichzelf en haar kudde kleintjes met de geneugten van de slaap! hoeveel zou ze haar eigen plezier vergroten met haar kussen onder haar hoofd, in plaats van het onder haar schouders te hebben; en die van haar kleine hijgende onschuldige, als ze ze in wiegen had gelegd, en met kussens onder hun hoofd, waaruit ze niet konden ontsnappen. Het contrast tussen de uitdrukkingen van deze twee groepen zal voor iedereen opvallend zijn; en elke moeder kan er een les in vinden die de moeite van het bestuderen waard is; hetzij voor verbeteringen in haar eigen kwekerij of voor het onderwijzen van degenen die misschien meer behoefte hebben aan crèchevorming dan zijzelf. Zo ver terug als het uitgangspunt in het leven, geloof ik dat de mens zelden zoekt naar de oorzaken van de pijnen en pijn die hem in een gevorderd leven kwelen en kwelen; maar waarin ze, hoe lang geleden ook, hun oorsprong hebben gehad. Hij denkt niet dat zijn pijnlijke, misvormde en rottende tanden in de dagen van hun vorming uit hun natuurlijke ordening en gezondheid werden gemarteld door de koude luchtstromen over hen heen; of dat de consumptie van zijn rottende longen door dezelfde gewoonte is veroorzaakt; en die gewoonte was het resultaat van de werkelijke tederheid, maar toezicht, van zijn toegenegen Moeder, wanneer hij in haar armen sliep, of in de wieg. Het voorgaande zijn algemene opmerkingen die ik op grond van lange en zorgvuldige observatie heb kunnen maken; en er zijn andere, die misschien evenzeer of meer aantoonend zijn voor het gevaar van de gewoonte waarop wordt gezinspeeld, evenals voor de kracht die we hebben om het af te wenden en de schadelijke gevolgen ervan te stoppen, zelfs op middelbare leeftijd, of het laatste deel van het leven van de mens , die zal worden gevonden in de relatie van mijn eigen ervaring.

Op 34-jarige leeftijd (na mij drie jaar lang gewijd te hebben aan de droge en vervelende studie van de wet, en nog drie jaar aan de beoefening ervan, en daarna aan de stille meer vermoeiende en beperkende praktijk van miniatuur- en portretschilderen, gedurende 8 jaar) drong ik de uitgestrekte wildernis binnen met mijn canvas en penselen, voor het doel dat al is uitgelegd; en aan de vervolging van welk ontwerp ik het grootste deel van het volgende deel van mijn leven heb gewijd. In die periode was ik buitengewoon zwak, wat ik toeschreef aan de sedentaire gewoonten van mijn beroep, maar waarvan veel van mijn vrienden en mijn arts dachten dat het het gevolg was van een longziekte. Ik had echter geen angsten die de ijver en het vertrouwen waarmee ik aan mijn nieuwe ambitie begon, die ik met enthousiasme en onvermengde voldoening nastreefde, in het minst dempten totdat mijn onderzoek me in eenzaamheid bracht die zo afgelegen was dat bedden en slaapkamers met vaste lucht , werd een kwestie van onmogelijkheid, en ik werd tot de absolute noodzaak gebracht om in kano's of hangmatten te slapen, of aan de oevers van de rivieren, tussen een paar buffelvellen, uitgespreid op het gras, en de kille lucht van bedauwde en mistige lucht in te ademen nachten, die om mij heen circuleerde. Toen begon een strijd van geen gewone aard, tussen de vaste vastberadenheid die ik had genomen om mijn nieuwe ambitie te verwezenlijken, en de dagelijkse en uurlijkse pijn die ik leed, en de ontmoedigende zwakte die me dagelijks ergerde en mijn uiteindelijke nederlaag dreigde. Ik was, zoals te velen van

de wereld, in mijn kinderjaren en jeugd te teder gestreeld door de overdreven vriendelijkheid van een liefhebbende moeder, zonder wreedheid of bedachtzaamheid genoeg om me te dwingen mijn mond te sluiten tijdens mijn slaapuren; en die tijdens mijn jeugd, denkend dat ik het goed genoeg deed terwijl ik sliep, me liet opgroeien onder die afschuwelijke gewoonte van slapen, een groot deel van de tijd, met de mond wijd open; - en welke praktijk ik gedachteloos in de volwassenheid uitvoerde, met nachtmerries en snurken, en de andere resultaten; en ten slotte (zoals ik net op tijd ontdekte om mijn leven te redden), naar de oevers van de Missouri, waar ik 's nachts de dodelijke tocht van koude lucht, met al zijn giftige malaria, door mijn mond in mijn longen zoog. Toen ik 's nachts vaak wakker werd en mezelf in deze pijnlijke toestand bevond en de volgende dag leed aan pijn en ontsteking (en soms bloedingen) van de longen, raakte ik volledig overtuigd van het gevaar van de gewoonte en besloot ik het te overwinnen, wat ik uiteindelijk deed, alleen door vastberadenheid en doorzettingsvermogen, vastbesloten om de hele dag door mijn tanden en lippen stevig gesloten te houden, behalve wanneer het nodig was om ze te openen; en het versterken van deze vastberadenheid, als een kwestie van leven of dood, op het laatste moment van bewustzijn, tijdens het in slaap vallen. Onder deze onverzettelijke vastberadenheid en de duidelijke opluchting die ik begon te voelen door een gedeeltelijke correctie van de gewoonte, werd ik aangemoedigd om door te gaan met het ongeremd toepassen van mijn remedie, totdat ik eindelijk een verraderlijke vijand die me 's nachts in mijn hulpeloze positie, en blijkbaar snel haastend me naar het graf. Overtuigd van het gevaar dat ik door mijn eigen volharding had afgewend, en kracht verkrijgend voor het voortduren van mijn dagelijkse vermoeidheid, hernieuwde ik mijn vastberadenheid om tijdens mijn slaapuren van mijn natuurlijke ademhaling te genieten, wat ik daarna zonder moeite op alle breedtegraden deed, in de open lucht, tijdens mijn daaropvolgende jaren van blootstelling in de wildernis; en sindsdien heb ik dat gedaan tot de huidige tijd van mijn leven; wanneer ik merk dat ik sterker ben en vrijer van pijntjes en kwalen dan ik was van mijn jeugd tot middelbare leeftijd, en in alle opzichten een betere gezondheid geniet dan ik in die periode deed. Ik vermeld deze feiten ten behoeve van mijn medemensen, van wie er tien (en honderd)duizenden van dag tot dag lijden onder de verwoestingen van deze verraderlijke vijand die op hun onbewuste momenten op hun longen jaagt, die niet weten hoe oorzaak van hun lijden, en zoek niet de geneesheer die hen kan genezen. Toen ik merkte dat ik zo duidelijk verlost was van de pijnlijke en alarmerende gevolgen van een gewoonte die ik me herinnerde te hebben meegebracht uit mijn jeugd, werd ik met geweld getroffen door de gewoonte die ik vaak had waargenomen (en waar ik eerder op gezinspeeld heb) van de Indiase vrouwen die aandringen op samen de lippen van hun slapende baby's, waarvoor: Ik kon me eerst het motief niet voorstellen, maar dat werd me nu voorgesteld op een manier die ik niet verkeerd kon begrijpen; en hen aansprekend vanwege het doel van zo'n schijnbaar wrede manier van doen, kreeg ik al snel te verstaan, zowel door hun vrouwen als hun medicijnmannen, dat het werd gedaan 'om hun er goed uit te laten zien en hun leven te verlengen'; en door in hun gemeenschappen te kijken en hun hygiënische toestand af te zetten tegen de overlijdensstaten van de beschaafde rassen, ben

ik bereid de juistheid van hun antwoord toe te geven; en ik ben volledig overtuigd van de voordelen die deze onwetende rassen in dit opzicht ten opzichte van ons hebben, niet door vóór ons te zijn, maar door achter ons te staan, en bijgevolg niet zo ver afgeweken van de wijze en voorzienige voorschriften van de Natuur dat het voordeel ervan verloren zou gaan. naar mijn eigen ervaring, zoals uitgelegd op de voorgaande pagina's, ben ik genoodzaakt te geloven, en voel ik me gemachtigd om te beweren, dat een groot deel van de ziekten die voortijdig dodelijk zijn voor het menselijk leven, evenals mentale en fysieke misvormingen, en destructie van de tanden, worden veroorzaakt door het misbruik van de longen, in de Mal-ademhaling van de slaap; en ook, dat de verderfelijke gewoonte, hoewel aangeleerd in de kindertijd of kinderjaren, of mannelijkheid, in het algemeen gecorrigeerd kan worden door een standvastige en vastberaden volharding, gebaseerd op een overtuiging van de verderfelijke en fatale gevolgen ervan. De grote fout wordt het vaakst begaan, en er is de juiste plaats om deze te corrigeren of te voorkomen, vanaf het begin - wanneer de ziektekiemen zacht zijn en hun eerste indrukken maken, die hen het hele leven zullen duren. Het is dan ook dat de innigste en tederste sympathieën die aan de menselijke borst toebehoren over hen waken; en het is alleen nodig dat die vriendelijke bewakers bewust worden gemaakt van het gevaar van ondoordachte gewoonten waarin hun te veel toegeeflijkheid hun nageslacht kan laten vervallen. Het is aan moeders, en echt niet aan artsen of medicijnen, dat de wereld moet zoeken naar de remedie voor dit kwaad; en de fysieke verbeteringen van de mensheid, en de verlenging van het menselijk bestaan, die daardoor worden bewerkstelligd. Ik heb gezegd dat kinderen geen gebochelde worden geboren, maar een gewoonte om zo te slapen, in de wisselende temperaturen van de nacht, maakt ze zo. Baby's worden niet als idioten of krankzinnigen geboren, maar een gewoonte om zo te slapen bij plotselinge weersveranderingen, zou ertoe leiden dat ze zo worden; en in de landen waar zuigelingen zo slapen, bestaan de bovengenoemde misvormingen nauwelijks; terwijl er in Engeland, zoals is aangetoond, 20.000 van de eerste zijn, en 35.000 van de laatste. Hoe belangrijk en belangrijk zijn de conclusies uit deze simpele feiten - als het feiten zijn - en wie zal ze tegenspreken? Als artsen en chirurgen bekendheid verwerven door af en toe de vijand in een gevecht te verslaan, welke lauweren en welke nieuwe titel moeten de eerlijke diplomaten dan wachten die de vijand uit het veld zullen houden - de liefhebbende moeders, die, net als de Indiase vrouw, zullen zitten door hun slapende baby's, en hen tijdens hun kinderjaren te bewaken en te beschermen tegen het afwijken van een van de meest wijze en belangrijke voorschriften van de natuur, bedoeld voor hun gezondheid en geluk. Als de grote meerderheid van dit soort kwaad zijn oorsprong vindt in die vroege periode van het leven, valt de correctie ervan direct onder de bevoegdheid van de moeder; en er kan zeker geen betere garantie zijn voor het welzijn van de komende generaties dan dat moeders volledig bewust worden gemaakt van het kwaad en van hun eigen macht om het af te wenden. En tegen moeders zou ik in de eerste plaats willen zeggen, ter wille van uw ongeboren baby's en ter wille van uw eigen leven, trek het gordijn dicht (niet van uw bed, maar van uw longen) wanneer u zich terugtrekt om te rusten, uzelf en uw nakomelingen ten volle te laten profiteren van de vredige en verkwikkende rust die

de natuur voor u heeft bereid, om u in staat te stellen de gebeurtenissen die u nadert met succes tegemoet te treden; en wanneer de natuur in je armen, voor je vriendelijke zorg, de lieve objecten van je tederste genegenheid heeft geplaatst, niet te vergeten dat ze ze heeft voorbereid en ontworpen om te ademen de buitenlucht; en dat wanneer ze in je omhelzing slapen in verwarmde kamers en donzen bedden, ze slapen in een dubbele of driedubbele hitte, waarvan de ondoordachte gevolgen je hart in het toekomstige leven zullen breken. Wees gerust dat het grote geheim van het leven het ademhalingsprincipe is, waarvoor de natuur het materiaal en de juiste manier om het te gebruiken op de juiste manier heeft voorbereid; en in de beginfase van het leven, waar moeders de artsen zijn, is het de gemakkelijkste plaats om gewoonten tegen de natuur op te wekken, of om ze te corrigeren; en dat er een vrouwenpost is, haar passende sfeer; waar ze de zoetste geneugten van haar bestaan voor zich neemt en de hoogste bewondering van de wereld trekt, terwijl ze, als een beschermengel, waakt over en richting geeft aan het lot van de mens. Voor kinderen - voor jongens en meisjes - die de leeftijd van discretie hebben bereikt en kunnen lezen, zijn de bovenstaande informatie en adviezen dubbel belangrijk, omdat je een lang leven van plezier of ellende voor je hebt; en die, nu je buiten de directe zorg van je moeder bent, gecontroleerd moet worden door je eigen acties. En opdat u het advies dat ik op het punt sta u rechtstreeks te geven niet onderschat, kan ik (zoals de predikant zijn tekst herhaalt in zijn preek, of een dierbare ouder de belangrijke punten van zijn advies aan zijn zoon) enkele dingen herhalen die ik hebben gezegd, terwijl ik u verder bewijs geef van het belang van het onderwerp dat ik u nu uitleg. Ik raad u aan om de vreselijke sterftcijfers onder de beschaafde samenlevingen in gedachten te houden die ik heb geciteerd; en besef de gevaarlijke wedloop die de beschaafde mens in het leven loopt - hoe weinigen leven tot het door de natuur ontworpen tijdperk - hoeveel sterven er in de kindertijd, lang voordat ze van jouw leeftijd zijn, en bijgevolg de gevaren die je al hebt gepasseerd; en zet dit alles af tegen die van de Wilde Indianen, die van nature niet sterker zijn dan wij, maar die over het algemeen een hoge leeftijd bereiken, met relatief weinig lichamelijke pijnen in het leven, en hun tanden bijna uniform regelmatig en zo en zo. , zonder de hulp van tandartsen en tandenborstels. Hebt u door die rekeningen van sterfelijkheid opgemerkt dat u slechts één van de twee of drie van uw kleine kameraden bent die met u begonnen en begonnen te spelen, die toestemming kregen om tot uw jongensjaren te leven; en ook dat je maar één kans op vier hebt, of in de buurt, om een aanvaardbare ouderdom te bereiken? Kunt u die betreurenswaardige schattingen, die feitelijkheden zijn, lezen en daaruit zulke beangstigende conclusies trekken met betrekking tot uw eigen toestand en vooruitzichten, zonder het belang van het onderwerp te beseffen? en kun je die rampen onder de beschaafde mensen vergelijken met die van de wilde rassen, die ik heb uitgelegd, zonder te geloven dat er een oorzaak voor dit alles is, die onnatuurlijk is, en die voor een groot deel gecorrigeerd kan worden, als we de juiste inspanning? U hebt op de voorgaande pagina's gelezen dat het leven van de mens van het ene moment op het andere afhangt van de lucht die hij inademt, en ook dat de atmosfeer nergens zuiver genoeg is voor een gezond gebruik van de longen totdat hij het zuiveringsproces heeft doorlopen dat de natuur heeft

voorbereid in de neusgaten, en wat is uitgelegd. Lucht is een elementair principe, geschapen door de hand van God, die, zoals gezegd, niets dan volmaaktheden schept; en daarom is het nergens onzuiver, behalve door de oorzaken die ik al heb uitgelegd; en in de oneindigheid van Zijn wijsheid en goedheid werden die toevallige onzuiverheden voorzien en voorzien (zelfs bij de Bruten, zowel als bij de mensheid), door de mysterieuze organisatie waardoor de levensadem voor het eerst tot de mens kwam. De verschillende bezigheden van mannen, waarvoor u zich nu aan het voorbereiden bent, onderwerpen hen min of meer aan de gevaarlijke gevolgen van malaria en giftige deeltjes in de lucht, in verhouding tot de aard van hun werkzaamheden, en de districten en atmosferen in die ze bestaan en werken. De mechanische beroepen zijn hieraan het meest onderworpen, waarvan de boer en de heer meer zijn vrijgesteld; de timmerman moet daarom, te midden van het stof van zijn winkel, met zijn mond dicht werken en ervoor zorgen dat hij tijdens zijn middagrast niet op zijn bank slaapt. De Bestekmolen mag niet werken met zijn mond open te midden van de stalen deeltjes die zijn voeten uit de halen vloer, en de beweging van zijn wiel blijft in de lucht circuleren. Dus met de steenhouwer (en vooral degenen die in de hardste soorten stenen en vuursteen werken) zijn dezelfde voorzorgsmaatregelen nodig; zoals door het buitengewone aantal sterfgevallen dat onder deze klassen van arbeiders wordt gemeld, worden de giftige effecten van hun bedrijf duidelijk bewezen, evenals door de opgehoopte deeltjes staal en silex die in hun longen zijn gevonden en de ademhalingsorganen bedekken; en die, om voortijdige dood te hebben veroorzaakt, via de mond moeten zijn ingeademd. Artsen informeren de wereld voortdurend in hun rapporten over de fatale gevolgen van deze giftige stoffen die in de longen worden ingeademd; maar waarom zeggen ze niet tegelijkertijd dat er twee manieren van inademen zijn, door de neus en door de mond; en de monteurs en arbeiders van de wereld, die zo hun leven riskeren, meedelen dat er aan de ene kant veiligheid is voor het leven en aan de andere kant groot gevaar? Mochten artsen dit advies vergeten aan u te geven, dan kunnen deze suggesties u naar eigen inzicht van dienst zijn. De Savages hebben het voordeel dat ze in de open lucht kunnen rondlopen en slapen; en beschaafde rassen hebben de voordelen ten opzichte van de arme Indianen van comfortabele huizen en bedden en slaapkamers; en ook van de meest bekwame artsen en chirurgen en tandartsen; en toch worden we getroffen door de betreuzenswaardige resultaten in onze samenleving van een latente oorzaak van ziekten, die naar mijn mening te veel over het hoofd is gezien en verwaarloosd. Ben je niet vaak midden in de nacht wakker geworden, in grote nood, met je mond wijd open, en zo koud en droog dat het lang duurde om ze weer nat te maken en weer te sluiten? en kwam het op die momenten bij je op dat dit allemaal het gevolg was van een onvoorzichtige gewoonte, waardoor je bij elke ademhaling een onnatuurlijke trek van koude lucht rechtstreeks op de longen aanzuigde, in plaats van het door de neusgaten te zuigen, wat de natuur voor dat speciale doel heeft gemaakt, het warmte te geven en de hoeveelheid ervan af te meten, passend bij de eisen van de rust? Let op uw kleine broertjes en zusjes, of andere onschuldige speelkameraadjes, wanneer ze slapen met hun mond opengesperd, en observeer de pijnlijke uitdrukkingen van hun gezichten - hun nerveuze opwindings - het onnatuurlijke kloppen van hun hart - het

trillen van hun vlees en de koorden van hun nek en keel; en je eigen verstand zal je vertellen dat ze niet van zo'n slaap genieten. En aan de andere kant, wat een beelden van onschuld en plezier zijn degenen die rustig slapen met hun mond stevig dicht en hun tanden op elkaar, glimlachend terwijl ze genieten van hun natuurlijke rust! Als je even je ogen sluit en je onderkaak naar beneden laat vallen, zoals soms in je slaap, zul je al snel zien hoe pijnlijk de overmatige tocht van koude lucht op de longen wordt, zelfs overdag... tijd, wanneer al je energieën in actie zijn om je te verlichten; en je zult onmiddellijk het onheil zien dat zo'n manier van ademen 's nachts kan veroorzaken, wanneer elke spier en zenuw in je lichaam ontspannen is en rust zoekt en de kilte van de middernachtlucht toeneemt. Het is ongetwijfeld de bovengenoemde gewoonte die bevestigde snurkers veroorzaakt, en ook longconsumptie en vele andere ziekten, evenals voortijdig tandbederf - de nachtmerrie, enz., waarvan is aangetoond dat het de Savage Races zijn voornamelijk vrijgesteld; en (ik ben er vast van overtuigd) uit het feit dat ze altijd slapen met hun mond dicht en hun tanden op elkaar, zoals ik al eerder heb beschreven. Er zijn velen van u die lezen voor wie dit advies niet nodig zal zijn, terwijl vele anderen van uw kleine kameraden uw sympathie zullen wekken wanneer u ze ziet slapen, met hun mond opengesperd, en hun gevoelens allesbehalve die van vreugde en rust. Hun tanden groeien gedurende die uren, en zullen van ongelijke lengte en in onnatuurlijke richtingen groeien, en vaak verhinderen ze dat ze in het hiernamaals hun mond kunnen houden, zelfs in hun wakkere uren, en het meest betreurenswaardig ontsierend hun gezichten voor de rest van hun dagen. Het is dan, mijn jonge lezers, aan jullie om dit kwaad te ontwijken, om je eigen leven en je knappe uiterlijk te redden, door je eigen inspanningen, waarvan ik denk dat de meesten van jullie kunnen doen, zonder de hulp van artsen of tandartsen, die zijn altijd de bereidwillige en gedurfd tegenstanders van ziekte, maar worden nooit opgeroepen voordat de vijand de aanval heeft uitgevoerd. Ik stel me voor dat je nu net het stadium van het leven betreedt, waar je onder de blik van de wereld moet komen, en die indrukken moet maken, en die verbindingen in de samenleving moet vormen, die je zullen helpen, en om je te helpen of om je te kwetsen, door het leven. Je bent net in die periode van je bestaan wanneer het spreekwoord begint te gelden, dat 'het leven van de mens in zijn eigen handen is'; en als dit niet altijd waar is, is het volkomen waar dat veel van zijn knappe uiterlijk, zijn dagelijkse genoegens en de beheersing van zijn gewoonten binnen het bereik van zijn bereik liggen. Dit zijn allemaal voordelen die het nastreven waard zijn, en als u streng volhardt om ze te bereiken, zult u in uw eigen gevallen perfect het andere en meer waarheidsgetrouwe gezegde bevestigen, dat 'op middelbare leeftijd de mens zijn eigen beste arts is'. Ik herinner me, en zal nooit vergeten zolang ik leef, dat ik in mijn jongensjaren verliefd werd op een charmant klein meisje, alleen maar omdat haar mooie mond altijd gesloten was; haar woorden, die weinig waren, en altijd (dacht ik) zo passend gesproken, leken uit het midden van haar kersenlippen te komen, terwijl haar mondhoeken (voor mij) honingzoet leken te zijn. Geen opwinding kon meer brengen dan een lieve glimlach op haar lippen, die zelfverzekerd de wacht leek te houden over de witte en mooie schatten die ze omsloten, en die maar af en toe mochten worden gezien die naar buiten gluurde. Van zo'n mond was het gemakkelijk

voor te stellen, zelfs zonder ze te zien, de prachtige versieringen die erin zaten, evenals de zoete en onschuldige uitdrukking van zijn rust tijdens de uren van slaap; en van zulke indrukken herinner ik me dat het buitengewoon moeilijk en pijnlijk was om mijn jongensachtige genegenheid te spenen. Voor jonge mensen, die de wereld voor zich hebben om te kiezen en gekozen te worden, zijn naast het belang van het leven zelf en hun toekomstige welzijn de gewoonten die dat kenmerk moeten ontsieren en aantasten, of verfraaien en beschermen is zowel bij de man als bij de vrouw het meest expressieve en aantrekkelijke gezicht; en tegelijkertijd het meest onderhevig aan de invloed van aangename, onaangename of walgelijke gewoonten. Een goed uiterlijk en andere persoonlijke attracties zijn wenselijk en voor iedereen in licentie gegeven; en veel algemener bereikbaar dan de wereld veronderstelt, die de verschillende kenmerken en uitdrukkingen die ze in de menigte zien als de werken van de hand van ligatuur. De natuurlijke mond van de mens is altijd een expressief en aangenaam kenmerk; maar de afwijkingen ervan, die worden veroorzaakt door de overheersing van verschillende hartstochten of smaken, of door de volkomen smakeloze en walgelijke gewoonte die is uitgelegd, zijn allesbehalve aangenaam, en maar weinig in overeenstemming met de vooruitgang van zijn intellect. Open monden 's nachts zorgen voor open monden gedurende de dag; de tanden steken uit, als de gewoonte in de kindertijd is begonnen, zodat de maand niet kan worden afgesloten, de natuurlijke uitdrukking verloren gaat, de stem wordt aangetast, poliepen nemen bezit van de neus, de tanden gaan rotten, een bedorven adem ontstaat, en de longen worden vernietigd. De hele gelaatstrekken zijn veranderd, de onderkaak is losgeslagen, valt en trekt zich terug, de wangen zijn uitgehold, en de jukbeenderen en de bovenkaak komen naar voren, en het voorhoofd en de bovenoogleden zijn onnatuurlijk opgetild; de belangrijkste kenmerken en expressie van Idiocy tegelijk presenteren. Dit zijn veranderingen in de contouren en uitdrukking van het gezicht die iedereen met een beetje moeite op zijn eigen gezicht voor een spiegel kan illustreren; en dat deze resultaten vaak vaststaan en permanent worden vastgehouden in de samenleving, kan ieder weldenkend mens ontdekken; en ik geloof dat de meeste mensen het met me eens zullen zijn, dat ze het ongelukkige resultaat zijn van de gewoonte die ik aan de kaak stel.

De hele wereld beoordeelt de aanleg en het karakter van de mens aan de hand van de uitdrukkingen van hun gezicht; en hoe rampzalig kan het daarom zijn voor mannen om in hun slaap een gezichtsuitdrukking te geven waarvoor ze zich zouden schamen tijdens hun wakkere uren? De wereld is er echter vol van, en zo'n slapende man en een slapende idioot zijn precies hetzelfde. Wat een afschuwelijke gedachte, en hoe gevaarlijk de gewoonte! en wat zijn waarschijnlijk de resultaten die worden getoond in de vaste en blijvende uitdrukkingen van het gezicht? Deze opmerkingen en deze vragen zijn bedoeld voor jongens en jonge mannen, want ik kan het mezelf nauwelijks permitteren te geloven dat jonge dames zo slapend betrappt zouden worden; maar één woord van advies, zelfs voor hen, mag niet verkeerd zijn - Idioten die slapen kunnen geen wakkere engelen zijn. De natuurlijke

monden van de mensheid hebben, net als die van de beesten, een algemene systematische vorm en uitdrukking; maar de verschillende gewoonten en toevalligheden van het leven geven ze een grote verscheidenheid aan uitdrukkingen; en het grootste deel van die afwijkingen van de natuur wordt veroorzaakt door de misvorming van de tanden of door het vallen van de onderkaak, die alleen, in zijn beoogde positie, de natuurlijke mond vormt. Op deze manier gevormd en onveranderd door gewoonte of toeval, is de mond altijd goed gevormd en aangenaam; maar als de tanden gestoord worden op de manier die ik heb beschreven, wordt de mond misvormd; en bij het pogen om die misvorming te verbergen, vaak onaangenaamer en onnatuurlijker dan wanneer die misvorming wordt blootgelegd. Ik kende vele jaren geleden een jonge dame, beminnelijk en intelligent, en aangenaam in alles behalve de ongelukkige ontregeling en de vormen van haar tanden; waarvan de voorste, in de bovenkaak, een centimeter of meer naar voren uitstaken ten opzichte van de onderkaak, en volkomen niet in staat om door de lip te worden bedekt, waarvoor een constante inspanning was; het resultaat was een zeer erbarmelijke uitdrukking van de mond, en bijgevolg van het hele gezicht, met voortdurende verlegenheid en ongeluk van de jonge dame, en sympathie van haar vrienden. Met alle andere charmes die nodig zijn om het leven van een man te kalmeren en te troosten, leidde ze een leven van relatieve eenzaamheid; en een paar jaar geleden, na een verloop van 30 jaar, ontmoette ik haar weer; en hoewel ze op haar oude dag knap was, - haar tanden waren allemaal verdwenen, en haar yips, van de natuurlijke zoetheid en sereniteit van haar humeur, leek te zijn teruggekeerd naar hun aangeboren en kinderlijke uitdrukking, alsof ze het onnatuurlijke goedmaakte en pijnlijke dienstbaarheid die ze hadden ondergaan. De menselijke mond, met de grote verscheidenheid aan taken die hij moet vervullen, is onderhevig aan een voldoende verscheidenheid aan uitdrukkingen en vervormingen door misbruik, onafhankelijk van die welke voortkomen uit de gewoonte die ik veroordeel. Omdat het oor, de neus en de ogen minder veranderlijk zijn en minder onderhevig aan verandering van karakter en vorm, verliezen ze zelden hun natuurlijke uitdrukking; terwijl de oorspronkelijke natuur zelden wordt gezien in de uitdrukking van de volwassen mond. Dit kenmerk is ongetwijfeld het grootste mysterie in de materiële organisatie van de mens, gezien de verscheidenheid van zijn krachten en gebruiken, evenals uitdrukkingen. In de kindernatuur is het altijd onschuldig en lief, en soms zelfs in het volwassen leven. De eindeloze modulaties van geluid kunnen de rijkste, de zoetste muziek of de meest angstaanjagende en onaangename geluiden ter wereld produceren. Het spreekt; het vloekt en applaudisseert; het prijst en berispt; het lastert, het vleit, het bidt en het ontheiligt, het lastert en aanbidt - blaast heet en blaast koud - spreekt zachte tonen van liefde en genegenheid, en ruwe tonen van wraak en haat; het bijt en het woot - het kust, spuit speeksel, eet kersen, rosbeef en kip, en duizend andere dingen - drinkt koffie, gin en muntjuleps (en soms cognac), neemt pillen en rabarber, en magnesia - vertelt verhalen en houdt geheimen, is mooi of lelijk, in alle vormen en in alle maten, met witte tanden, zwarte tanden en gele tanden, en helemaal geen tanden. Overdag is het meestal eten, drinken, zingen, lachen, grijnzen, prullen, praten, roken, schelden, uitbrander, fluiten, kauwen of spugen, die allemaal de neiging hebben om het open te

houden; en als het 's nachts open mag, wordt gezien, zoals is beschreven, door de ontregeling van de tanden, waardoor het zijn eigen ergste misvorming veroorzaakt. Hoe vreemd is het feit dat van de drie scheppingen – de brute, de wilde en de beschaafde rassen – de dwazen en irrationele rassen worden geleerd hun tanden perfect te beschermen en te behouden, gedurende de natuurlijke duur van hun leven; de onwetende wilde rassen van de mensheid, met relatief genoeg oordeel om dat te doen; wanneer de verlichte mens, met de grootste hoeveelheid kennis, trots en eigendunk in zijn goede uiterlijk, de macht mist om hen te redden van voortijdig verval en totale vernietiging! Hij laat zien dat hij, door te genieten van zijn kunstmatige gemakken en genoegens, zijn tanden, zijn knappe uiterlijk en vaak zijn leven vernietigt door zijn ondoordachte afwijking van natuurlijke eenvoud en instinct. De Jonge Lezers tot wie ik me nu inbeeld, zijn oud genoeg om mijn advies te lezen en te begrijpen, en bijgevolg in staat om hun eigen vastberaden besluiten te nemen en te volharden, die er zeker van zullen zijn om uiteindelijk de gewoonte te overwinnen waarop gezinspeeld wordt om, als het al is toegestaan om op hen te groeien. Ik raad je aan om terug te gaan en opnieuw te lezen, tenzij je het je duidelijk kunt herinneren, het perfecte succes dat ik in mijn eigen geval heb behaald, zelfs op een veel hogere leeftijd, en bijgevolg de gewoonte die moeilijker te corrigeren is; en besluit op elk moment van uw wakkere uren (behalve wanneer het nodig is om ze te openen) om uw lippen en tanden stevig op elkaar te drukken; en je tanden, hoe dan ook, onder elke emotie, van pijn of van plezier, van angst, van verrassing of bewondering; en vanuit een voortdurende gewoonte van deze soort, die je zal voorbereiden om de gebruikelijke opwinding van het leven kalmer en kalmer aan te gaan, zul je merken dat deze zich tijdens je slaapuren uitstrekt, als je je lippen en je ogen sluit in de vaste vastberadenheid, en het effectief corrigeren of voorkomen van de walgelijke en gevaarlijke gewoonte om met de mond open te slapen. Niet alleen mannelijke schoonheid wordt voortgebracht, en mannelijke stevigheid van karakter uitgedrukt, door een gebruikelijke samendrukking van de lippen en tanden, maar moed, standvastigheid van de zenuwen, koelte en kracht zijn de onfeilbare resultaten. Mannen die tussen de wisselvalligheden van een lang leven hebben rondgeduwd, te midden van hun medemensen, zullen hebben opgemerkt dat alle nervositeit in de mond begint. Mannen die de moed missen om hun medemensen in een fysieke strijd te ontmoeten, zijn niet bang voor hun vijand, noch uit de overtuiging van hun eigen minderwaardigheid, maar voor de ontwapenende nervositeit van een open en trillende mond, waarvan de trillingen reiken en verzwakken ze, tot in de uiteinden van hun vingers en hun tenen. In publieke debatten - in het Forum of de Preekstoel - leidt een soortgelijk alarm tot hun zekere nederlaag; en voor een bijenkorf, in hetzelfde gebrek aan vertrouwen, zal de geur van angst die ze uitstoten hen zeker de angel bezorgen. In een van de opwindende scènes van mijn zwervende leven, herinner ik me dat ik getuige was van een sterke illustratie van de bovenstaande opmerkingen, terwijl ik in een van de Sioux Villages woonde, aan de oevers van de Missouri. Er was een ernstige ruzie ontstaan tussen een van de mannen van de Fur Company en een Sioux Brave, een uitdaging werd door de Indiaan gegeven en aanvaard door de blanke man, die elkaar naakt en zonder toezicht op de prairie zouden ontmoeten en besluiten de affaire

met hun messen. Een paar minuten voordat deze verschrikkelijke strijd zou zijn begonnen, beide partijen ter plaatse en perfect voorbereid, slaagden de Factor en ik erin hen tot een verzoening te brengen en uiteindelijk tot een handenschudden, waardoor we de voldoening hadden van zonder enige twijfel wetende dat wij het middel waren geweest om het leven van een van deze mannen te redden; en korte tijd daarna, terwijl ik alleen was met de Indiaan, vroeg ik hem of hij niet bang was geweest voor zijn tegenstander, die veel groter leek in grootte en kracht; waarop hij zeer prompt antwoordde: "Nee, niet in het minst; ik ben nooit bang voor schade van een man die zijn mond niet kan houden, hoe groot of hoe sterk hij ook is." Ik werd met geweld getroffen door dit antwoord, evenals door de overtuiging die ik in mijn eigen geest had gekregen (en ongetwijfeld door dezelfde symptomen), dat de blanke man zou zijn gedood, als ze hadden gevochten. Dat er een onnatuurlijke en blijvende contour is, evenals een uitdrukking van lelijkheid en gebrek aan mannelijke stevigheid van karakter, geproduceerd in het menselijk gezicht door de gewoonte die ik heb beschreven, kan elk onderscheidend lid van de samenleving gemakkelijk beslissen. Niemand zou een moment aarzelen om te beslissen welke van deze hij de meeste reden zou hebben om te vrezen in de strijd, of welke hij zou kiezen als zijn advocaat, voor de bescherming van zijn leven of zijn eigendom. Geen enkele jonge dame zou een moment uitstellen om te zeggen welke van deze, naar haar mening, de knapste jongeman is; of beslissen (in haar eigen gedachten) welke van hen ze zou verkiezen als haar Sutor, op voorwaarde dat ze een van beide zou nemen. Niemand zou aarzelen om te beslissen welke van deze paarden te kopen (op voorwaarde dat de arme Brutes het slachtoffer waren van dergelijke tegenslagen). En niemand, zeer zeker, zo'n arme Fysiognomist dat hij niet in een oogwenk zou beslissen welke van deze jonge dames het gelukkigst was en wie waarschijnlijk als eerste zou trouwen. En uit deze onschuldige en hulpeloze start in het leven, is het gemakkelijk te zien hoe het beste succes van de mens, of de eerste en ergste tegenslagen, worden voorspeld, en de dierbare moeder, terwijl ze in gedachteloos geluk over haar slapende idool waakt, kan lezen in die kleine open mond de zekere indicatie voor haar toekomstige zorgen. Er is al gezegd dat de mens een 'dier met open mond' is en er is ook aangetoond dat hij dat alleen is door gewoonte, en niet door de natuur; en dat het meest opvallende verschil dat blijkt te bestaan tussen de mensheid in wilde staten en burgerlijke staten erin bestaat die gewoonte en de gevolgen ervan te vinden in hun relatieve hygiënische omstandigheden. De Amerikaanse Savage lacht vaak, maar lacht zelden; en hij ontmoet de meeste emoties van het leven, hoe plotseling en opwindend ze ook mogen zijn, met zijn lippen en zijn tanden gesloten. Hij is niettemin praatziek en dol op anekdotes en grappen in zijn eigen kringen bij het haardvuur; maar voelt en drukt zijn plezier uit zonder de explosieve actie van zijn spieren en gebaren, die kenmerkend zijn voor de meer ontwikkelde rassen van zijn medemensen. Beschaafde mensen, die vanwege hun opleiding prikkelbaarder zijn, bekijken de meest opwindende, amusante of alarmerende taferelen met open mond; zoals in verwondering, verbazing, pijn, plezier, luisteren, enz., en in lachen, plezier scheppen in luchtstromen door hun tanden, waardoor ze (misschien) pijn verzekeren voor zichzelf, in hun nuchtere momenten, en voor hun tanden, ziekten en bederf

die geen tandarts kan genezen. De Wilde, zonder de verandering van een spier in zijn gezicht, luistert naar het gerommel van de aardbeving, of de donderslag, met zijn hand voor zijn mond; en als hij door extreme andere opwinding gedwongen wordt te lachen of te huilen, wordt zijn mond altijd op dezelfde manier verborgen. Ter illustratie van enkele van de bovenstaande opmerkingen kan misschien worden gezinspeeld op 'Punch and Judy', dat over het algemeen net zo geschikt is als elk ander opwindend tafereel om de jongeren te ontmaskeren, voor het contrast van uitdrukking, zoals bekend in onze straten, of zoals het door een even groot aantal wilde kinderen zou worden bekeken. Het is een van de tegenslagen van de beschaving dat ze te veel leuke en opwindende dingen heeft voor de mond om te zeggen, en te veel heerlijke dingen om te proeven, om toe te staan dat het overdag gesloten is; de mond heeft daarom te weinig reserve voor de bescherming van zijn natuurlijke zuiverheid van expressie; en te veel blootstelling voor de bescherming van het garnituur, en ("goed advies is nooit te laat") houd je mond wanneer je leest, wanneer je schrijft, wanneer je luistert, wanneer je pijn hebt, wanneer je loopt, wanneer je rent, wanneer je rijdt, en zeker wanneer je boos bent. Er is niemand in de samenleving die verbetering in gezondheid en plezier zal vinden en erkennen, zelfs van tijdelijke aandacht voor dit advies. De mensheid is, volgens de genoemde oorzaken, allemaal min of meer invaliden, van de kindertijd tot het einde van hun leven; en hij die het meeste uit het leven wil halen onder deze noodzakelijke kwalen, er goed uit wil zien en zijn leven wil verlengen, moet ervoor zorgen dat zijn longen en zijn tanden, hoe vaak ze ook uit gewoonte of uit noodzaak zijn, overdag worden misbruikt, moet 's nachts op zijn minst met vriendelijkheid worden behandeld. De gewoonte waartegen ik vecht, is, ik ben me er volledig van bewust, moeilijk te corrigeren als ik er sterk mee bezig ben; maar als je serieus nadenkt over het belang ervan, zul je je voornemens zo krachtig maken en ze met zo'n vastberaden en vastberaden doorzettingsvermogen houden, dat je er zeker van zult zijn dat je uiteindelijk zult slagen. Als je je geest gedurende de dag voldoende sterk laadt met een gebeurtenis die midden in de nacht zal plaatsvinden, zul je zeker op of dichtbij de tijd wakker worden; en als dat zo is, en je gedachten staan overdag met voldoende aandacht stil bij het belang van dit onderwerp, en je sluit je ogen en je tanden tegelijkertijd, terwijl je deze vastberadenheid in je slaap draagt, zal er een sterke monitor zijn tijdens uw rust dat uw mond moet worden gesloten; en de voordelen die je de volgende dag zult voelen, zelfs van een gedeeltelijk succes, zullen je aanmoedigen om te volharden, totdat uiteindelijk het grootse en belangrijke doel zal worden bereikt. Nog één suggestie. Jonge lezers, en u zult klaar zijn om uw eigen artsen te zijn, uw eigen beschermers tegen de verschrikkingen van de nachtmerrie, het snurken en de gevaarlijke ziekten die hierboven zijn beschreven. Als je in een theater bent, zul je zien dat de meeste mensen in de put, naar de galerij kijkend, hun mond wijd open zullen hebben; en degenen op de galerij, die in de put neerkijken, zullen er zeker van zijn hun mond te houden. Als je dan je hoofd op je kussen legt, schuif het dan een beetje naar voren, zodat je je voorstelt dat je vanaf de galerij van een theater in de put kijkt, en je hebt alle geheimen, met de eerder genoemde, om van je te verdrijven de meest afschuwelijke en destructieve gewoonte die zich ooit aan het menselijk ras heeft gehecht.

Aan mannen en vrouwen van volwassen leeftijd en ervaring wordt hetzelfde advies gegeven; maar bij hen kan de gewoonte moeilijker te corrigeren zijn; maar alles bij elkaar is het de beproeving waard, omdat het geen kwaad kan en het kost niets. Voor het grootste deel van de duizenden en tienduizenden mensen die lijden aan zwakte van de longen, met bronchitis, astma, indigestie en andere aandoeningen van de spijsverterings- en ademhalingsorganen, is er een wondermiddel in dit advies dat te waardevol is om te negeren, en (doorgaans) een verademing binnen hun eigen bereik, als ze daar gebruik van willen maken. Benader het bed van personen die lijden aan een van de bovengenoemde gevaarlijke ziekten, en ze zullen slapen met hun mond wijd open, en hun longen werken met een te grote hoeveelheid lucht op hen, en onderworpen aan de middernachtelijke veranderingen van temperatuur als de vuren doven; en aldus elke nacht hun ziekten vernieuwen en verergeren, die hun artsen dagelijks tevergeefs proberen te genezen. Aan zulke personen gaat mijn grootste sympathie uit, want ik heb op dezelfde manier geleden; en aan hen beveel ik graag, en in het volle vertrouwen van de gunstige resultaten, de correctie van de gewoonte aan, op de manier die ik heb beschreven; hun strenge volharding, waarin ze spoedig verlichting zullen bieden; en hun eerste natuurlijke slaap, zal hen overtuigen van het belang van mijn advies. Men kan zeggen dat het leven van de mens (in zekere zin) "in zijn eigen handen is", zijn lichaam is altijd nauw omringd door ziekten en dood. Als hij wakker is, is hij sterk en in staat om zijn vijanden te bestrijden en buiten te houden; maar als hij slaapt, is hij zwak; en als de voordeur van zijn huis dan open blijft staan, zullen dieven en rovers zeker binnenlopen. Het kan geen kwaad om te herhalen dat moeders gezien moeten worden als de eerste en belangrijkste correctors van deze meest destructieve menselijke gewoonten; en voor de gevallen die aan hun kindzorg ontsnappen, of die in meer gevorderde levensfasen beginnen, heb ik de manier aangegeven waarop iedereen zijn of haar arts kan zijn; en de verenigde en gelijktijdige inspanningen van de beschaafde wereld moeten ook worden uitgeoefend om een monster omver te werpen dat zo verwoestend is voor het uiterlijk en het leven van de mens. Elke arts zou zijn patiënten moeten adviseren, en elke bestaande kostschool, en elk ziekenhuis, zou zijn chirurg of matrone, en elk regiment zijn officier moeten hebben, om hun nachtelijke en elk uur "rondes" te maken om een einde te maken aan zo onnatuurlijke, walgelijk en gevaarlijk een gewoonte. Onder de werking van een dergelijk systeem, moeders die de hulpelozen bewaken en helpen, schoolmeesters hun geleerden, ziekenhuischirurgen hun patiënten, generaals hun soldaten en de rest van de wereld die zichzelf beschermt, zouden een paar jaar de glorieuze resultaten in de Bills of Mortality laten zien en de volgende generatie zou een regeneratie van het menselijk ras zijn. De lezer zal hebben ontdekt dat ik in de voorgaande opmerkingen (in tegenstelling tot de schrijver van een toneelstuk of een roman, die een plan of een plot volgt) alleen bedoeld was om, met weinig ordening, de feiten op te schrijven die ik heb verkregen, en observaties ik heb in een lang en moeizaam leven gewerkt aan een onderwerp dat ik van enorm belang heb geacht voor het menselijk ras; en die ik, uit plichtsbesef, nu aan mijn medemensen prijsgeef, in de overtuiging dat, indien voldoende gelezen en gewaardeerd, duizenden en tienduizenden van de menselijke familie, door hun

eigen inspanningen, hun leven kunnen redden, en degenen die van hun kinderen, uit te vroeg geboren graven. En door dit te doen, ervaar ik niet alleen de voldoening een positieve plicht te hebben vervuld, maar ook de troost dat wat ik heb voorgesteld door alle klassen van de samenleving kan worden geprobeerd, zowel de rijken als de armen, zonder pijn, zonder medicijnen, en zonder kosten; en ook, dat duizenden lijdende zwervers in de wildernis en malaria van vreemde landen, evenals van degenen die te midden van de luxe van hun eigen comfortabele huizen, mij persoonlijk in hun eigen hart zullen bedanken voor hints die ze zullen hebben gekregen van de voorgaande pagina's. Het spreekwoord, zo oud en onveranderlijk als hun heuvels, onder de Noord-Amerikaanse Indianen: "Mijn zoon, als je wijs wilt zijn, open dan eerst je ogen, daarna je oren en als laatste je mond, opdat je woorden woorden mogen zijn van wijsheid, en geef geen voordeel aan uw tegenstander", zou met goed gevolg in het beschaafde leven kunnen worden aangenomen; en hij die zich er strikt aan zou houden, zou er in zijn wakkere uren zeker de vruchten van plukken; en zou spoedig merken dat de gewoonte zijn rusturen inliep, waar hij rustig in zou gaan; de nerveuze zorgen van de dag van zich afzetten, terwijl hij zijn tanden en zijn lippen stevig sloot, om pas 's ochtends achter zijn ogen en oren te worden geopend; en de rest van zo'n slaap zou hem dagelijks en elk uur het bewijs leveren van de waarde ervan. En als ik zou proberen het belangrijkste motto dat menselijke taal kan overbrengen aan het nageslacht na te laten, dan zou dat in drie woorden moeten zijn: Hou je mond. In de sociale transacties van het leven kan dit zijn heilzame resultaten hebben, als het meest vriendelijke, waarschuwend advies, of worden ontvangen als de meest grove belediging; maar waar ik het zou schilderen en graveren, in elke kinderkamer en op elke bedstijl in het heelal, de betekenis ervan; kon zich niet vergissen; en indien gehoorzaamd, zou het belang ervan spoedig worden beseft. Slotopmerking Uit de waarnemingen, met hun resultaten, aan boord van een poststoomboot, gegeven op een vorige pagina, samen met tal van andere van soortgelijke aard, gemaakt terwijl ik midden in de gele koorts en de cholera op de West-Indische Eilanden was en Zuid-Amerika, geloof ik gewetensvol, dat in elke stad of stad waar ofwel: elk van die pestilenties begint zijn verwoestingen, als dat deel van de inwoners die de nachtelijke gewoonte hebben om met hun mond open te slapen, van verblijfplaats naar het platteland zou veranderen, zou de infectie spoedig eindigen, bij gebrek aan onderdanen om op te bestaan. Deze mening kan voor velen opzienbarend zijn; en als het wordt bestreden, des te beter; want in zo'n geval zal het belangrijke experiment waarschijnlijker worden gedaan. Auteur. Rio Grande, Brazilië, 1860.

Opmerkingen Aangezien men gelooft dat de informatie in dit kleine werk van even groot belang is voor alle klassen van de samenleving en van alle naties, heeft de auteur getracht om het in de eenvoudigst mogelijke vorm weer te geven, vrij van dubbelzinnigheid van uitdrukking en professionele technische taal, zodat iedereen het gelijk kan waarderen; en als het werk meerdere korte herhalingen bevat, zijn dat alleen die bedoeld, en zoals altijd toegestaan, en zelfs moeilijk te vermijden, om belangrijk advies over te brengen. Korte tijd

nadat ik de wereld de prachtige vorming en het polijsten van de tanden in deze schedels had beschreven, kwam de tang, en (zoals de meeste die in de Indiase graven aan de grens waren achtergelaten), de mooiste van zij, die al 25 jaar of een halve eeuw buffelvlies kauwden, kauwen nu Brood en Boter in verschillende delen van de wereld. Sommige schrijvers op wie de wereld heeft vertrouwd voor een correct verslag van de gewoonten van de Amerikaanse Indianen, hebben als oorzaak van de bijna volledige afwezigheid van mentale en fysieke misvormingen bij deze mensen gesteld dat ze de gewoonte hebben om tot de dood allen die aldus worden gekweld; maar dat is niet alleen een ongegronde en onrechtvaardige, maar ook schandelijke veronderstelling van de kant van degenen door wie de meningen van de wereld zijn geleid; want integendeel, in elk van de weinige gevallen van het soort dat ik heb ontmoet of waarover ik heb kunnen horen bij twee miljoen van deze mensen, werden deze ongelukkige wezens niet alleen met buitengewone zorg en sympathie bevoorrad en beschermd, maar werden ze in alle gevallen bewaakt met bijgelovige zorg, als de waarschijnlijke vergaarbakken van een belangrijk mysterie, ontworpen door de Grote Geest, voor het ongetwijfeld voordeel van de families of stammen waartoe ze behoorden. De wekelijkse Bills of Mortality in Londen tonen een aantal van 10, 15 en soms 20 sterfgevallen van zuigelingen per week, door verstikking, in bed met hun ouders; en dhr. Wakley verklaarde in mei 1860 in een onderzoek naar een zuigeling dat "hij onderzoek had gedaan naar meer dan 100 zuigelingen die in de afgelopen Avinter om dezelfde reden waren gestorven, waarbij hun ouders hen volledig bedekten, dwingende hen hun eigen adem te laten ademen." — Times. De Registrar-General toont een gemiddelde van meer dan 700.000 baby's die per jaar in Engeland worden geboren, en meer dan 100.000 die onder de leeftijd van één jaar sterven - 12.738 van hen aan bronchitis, 3.660 aan de pijn van kinderziektes en 19.000 aan stuiptrekkingen, en zegt: "Verstikking in bed, door de lucht van het kind te bedekken of af te sluiten, is de meest voorkomende oorzaak van gewelddadige dood van kinderen in Engeland." Een onlangs uitgevonden hulpmiddel voor de longen, dat de gebruikelijke inspanningen voor geldelijke resultaten en de gebruikelijke en ongelukkige woede voor nieuwigheden op grote schaal heeft aangejaagd, heeft de afgelopen jaren grote onheil in de samenleving veroorzaakt; en door het onoordeelkundige gebruik ervan, geloof ik dat er duizenden op duizenden zijn, zijn ze naar het graf gehaast. Ik verwijs naar de "ademhalingstoestellen", die zo veelvuldig in gebruik zijn, en zoals in het algemeen "in de mode", onder de eerlijke seks. Voor personen die zeer zwak zijn in de longen en die de gewoonte zo sterk en zo lang hebben opgelopen dat ze niet kunnen ademen behalve door de open mond, kan dit apparaat nuttig zijn in de open lucht; maar duizenden anderen, om excentriek of modieus te zijn, houden het voor hun mond als ze de straat op gaan; en om er enig gebruik van te maken, moeten ze hun mond openen en erdoor ademen, door welke indiscretie ze gedachteloos de gevaarlijkste gewoonte aannemen waaraan ze zich kunnen onderwerpen, en vaak de dood in een paar dagen of een paar uur vangen; weinig beseffend dat gesloten lippen de beste bescherming zijn tegen koude lucht, en hun neusgaten de beste en veiligste van alle ademhalingstoestellen. Aangezien mijn mening over dit belangrijke onderwerp vele jaren geleden is gevormd, zoals blijkt uit de voorgaande

pagina's, heb ik tijdens mijn recente reizen de gelegenheid gehad om observaties van interessante aard te maken; en onder die kansen, een van de meest indrukwekkende, terwijl ik in de zomer van 1857 de reis maakte op een van de poststoomboten van Montevideo naar Pernambuco, aan de kust van Brazilië, tijdens welke melancholische reis ongeveer 30 van de 80 passagiers stierven aan de gele koorts en werden volgens de gewoonte vanaf het dek in zee te water gelaten. Nadat ik bij eerdere gelegenheden tweemaal door die ziekte was beproefd, en als gevolg daarvan weinig of geen ongerustheid voor mezelf voelde, gaf ik alles mijn tijd en aandacht aan de hulp van degenen die getroffen waren. Bewust van de moeilijkheid om de mond van een lijk te sluiten wiens mond gewoonlijk open is geweest gedurende het hele leven, en toen ik zag dat bijna iedereen die vanaf het schip werd gelanceerd het karakter en de uitdrukking had die sterk indrukwekkend waren voor de resultaten van die gewoonte, werd ik onweerstaanbaar geleid tot een privé en heimelijk aftasten van gezichten aan tafel en aan dek, en van zes of zeven personen voor wie ik consequente angsten had, zag ik dat hun stoelen in een dag of twee vrij waren, en daarna herkende ik hun gezichten, toen ze aan dek werden gebracht, als onderwerpen voor de laatste droevige ceremonie. Ik heb eerder gezegd dat de Brute creaties overal vrij zijn van cholera, gele koorts en andere epidemieën; toch zijn ze net zo onderworpen als de menselijke soort aan de effecten van andere vergiften. Wie weet, totdat het wordt geprobeerd, hoe lang een paard, een os of een hond zou kunnen bestaan in een van die besmette districten, met zijn mond open en zijn neusgaten gesloten? Als ik spreek over een vergelijkend persoonlijk voorkomen of over de gewoonten van een volk, dan spreek ik over hen collectief en in het algemeen. Ik zie vaak monden en andere fysieke vormen bij de beschaafde delen van de mensheid die even mooi zijn als bij de wilde rassen, maar lang niet zo vaak. Symmetrie van vorm, gratie van beweging en andere bestanddelen van mannelijke schoonheid zijn veel algemener bij de wilde rassen; en hun samenlevingen, vrij van de nederige en afhankelijke ellende die vergelijkende armoede veroorzaakt in beschaafde gemeenschappen, produceren geen van die opvallende contrasten die ons in het gezicht staren en onze afschuw en onze sympathie opwekken, bij bijna elke stap die we zetten. De Amerikaanse wilden zijn allemaal arm, hun grootste behoefte is voedsel, dat over het algemeen binnen hun bereik ligt; hun gezichten zijn daarom niet gerimpeld en gegroefd met het stempel van zorg en ellende, dat extreme armoede voortbrengt, de weerzinwekkende tekens die hebzucht graveert, noch met de walgelijke en walgelijke uitdrukkingen die de verloren verspilling van rijkdom vaak teweegbrengt in beschaafde samenlevingen. Hun smaak en hun hartstochten zijn minder verfijnd en minder vurig, en worden zelden uitgeoefend, en bijgevolg minder misbruikt; ze leven van de eenvoud van het leven, en fantaseren en verlangen slechts naar evenredigheid; waarvan de gevolgen zijn, dat hun gezichten een kleinere inbreuk op de natuur vertonen, en bijgevolg een groter gemiddeld uiterlijk, dan een gelijke gemeenschap van enig beschaafd volk. Van de groep van 14 loway-indianen die enkele jaren geleden Londen bezochten, was er één die Wash-ke-mon-ye (de snelle danser) heette; hij was een geweldige grappenmaker en een beetje een criticus; en had genoeg Engels opgepikt om een paar eenvoudige zinnen te maken en

grappige vergelijkingen te maken. Ik vroeg hem op een dag hoe hij van de blanken hield, na de ervaring die hij nu had gehad; waarop hij antwoordde: "Nou, blanke man - stel je voor - mond dicht, stopverfjas, mond open, geen meerkoet - ik hou niet van eh, niet veel." Dit antwoord zorgde voor een glimlach in de partij en de Chief vertelde me dat een van de meest opvallende eigenaardigheden die alle indianenstammen onder de blanken ontdekten was de verstoring en afwezigheid van hun tanden, en waarvan ze geloofden dat ze werden vernietigd door het aantal leugens dat over hen ging.

Aanhangsel

Aanhangsels zijn toegestaan in alle boeken, en in een werk als dit, dat gericht is op het promoten van het goede uiterlijk en het leven van de mens, zullen ze zeker acceptabel zijn voor de lezer die de voorgaande pagina's heeft doorgenomen en er interesse in heeft getoond. Omdat het oorspronkelijke ontwerp van dit kleine werk een kwestie was, werd in de vorm van een brochure een deel van het oorspronkelijke materiaal weggelaten om de beoogde afmetingen te beperken; maar de talrijke redactionele commentaren over het belang ervan voor de mensheid, zowel in Engeland, de Verenigde Staten als op het vasteland, hebben een herziene uitgave gesuggereerd, die de toevoeging van de volgende kwestie toestaat. In de voorgaande pagina's, de kennis van de Indiaan over het belang om in de kindertijd een gewoonte aan te leren om met de mond dicht te slapen, en de onwetendheid daarvan (of, in ieder geval, de onoplettendheid) in beschaafde samenlevingen, en de betreuenswaardige gevolgen die voortkomen uit de verwaarlozing ervan, zijn nadrukkelijk behandeld en geïllustreerd, maar er zijn manieren en oorzaken van de afschuwelijke gewoonte om met de mond open te slapen, en de gevolgen ervan, die belangrijk zijn om genoemd te worden. "H'dóo-a, h'dóo-a, wón-cha-dóo-ats" (maak de struik recht en je zult de boom rechttrekken), is een spreekwoord onder de Indianen dat ouder is dan poëzie of lege verzen. "Net zoals de twijg gebogen is, staat de boom schuin."

Op de voorgaande pagina's hebben we de Indiase moeder beschouwd die haar baby in zijn eerste slaap bewaakt en zijn lippen sluit om te voorkomen dat het een gevaarlijke gewoonte krijgt; en ik, die enkele duizenden Indiase vrouwen de borst heb zien geven aan hun baby's, heb nog nooit een Indiase moeder de tepel uit de mond van een jonge baby zien terugtrekken zonder de lippen zorgvuldig met haar vingers te sluiten; en voor wat? zeker niet voor haar vermaak of plezier, maar voor het belangrijke doel dat ze goed begrijpen en dat is uitgelegd. Maar hoe vaak zien we in beschaafde samenlevingen niet dat de tedere moeder (als ze hem al de borst geeft) hem aan de borst in slaap wiegt en de tepel uit zijn open mond steelt, die ze niet durft te sluiten, uit angst voor wakker maken; en als het wordt overgedragen aan de verpleegster, wordt hetzelfde gedaan met de fles. Hieraan zien we dat het eerste dat aan zuigelingen in de beschaafde wereld wordt geleerd, is om met de mond open te slapen, en in de veelbetekenende eigenschappen van deze (anderszins) knappe jongeman, zien we de blijvende en meelijwekkende resultaten ervan. Gevoed en gekoesterd in vriendelijkheid, en ontsnapt aan de gevaren die hem in zijn kinderjaren omringden, is hij volwassen geworden; en in zijn groei is het kwaad dat in zijn kinderjaren was opgelopen,

gegroeid en versterkt met zijn groei. Aanhankelijke en toegewijde moeder, kijk en observeer het verband tussen de twee, - zie wat genegenheid en vriendelijkheid, zonder discretie, hebben gedaan, - zie de twijg die je hebt gebogen en de boom die je hebt gemaakt! Door een lange en zorgeloze gewoonte hebben de draden van zijn onderkaak hun veerkracht verloren, - hij slaapt 's nachts met zijn mond open en overdag heeft hij niet de kracht om hem dicht te houden. Door zijn onderkaak te laten hangen, trekt een tegeninspanning zijn wenkbrauwen omhoog, waardoor de karakteristieke uitdrukking van de ogen wordt aangetast en het hele gezicht een aspect van besluiteloosheid en smakeloosheid krijgt. De lippen, altijd gescheiden, met stromen van afwisselende koude en verwarmde lucht die over hen heen gaan, worden uitgedroogd en koortsig, van een kersenrood, en gezwollen tot een onnatuurlijke dikte, en een schadelijke adem wordt voortdurend tussen hen uitgeademd; en in acht gevallen van tien van deze gevallen (want de wereld is er vol van) indien gevraagd: "Wat is er aan de hand?" het antwoord zou zijn dat - "Ik st-t-t-t-tut-tut-utter!" en waarom niet? Hoe kan het ook anders? Stotteren kan worden gedefinieerd als een onwillekeurige, nerveuze aarzeling en vibratie van de onderkaak wanneer deze plotseling wordt opgeroepen uit zijn gebruikelijke hangende positie om zijn rol in articulatie uit te voeren. Deze bijzondere - en meest ongelukkige belemmering in spraak is aan vele oorzaken toegeschreven, en sommige schrijvers beweren dat ze het hebben herleid tot fysiologische defecten, waardoor de natuur de schuld krijgt; maar, zoals van de meeste ziekten en misvormingen van de mensheid, is het ongetwijfeld het gevolg van gewoonte, en welke gewoonte zo waarschijnlijk zal leiden tot het veroorzaken van het als degene die in dit kleine boek wordt veroordeeld, om de onderkaak te laten vallen en in een hangende positie te dragen, door een ruk (in plaats van te laten zakken) omhoog te brengen in de poging om te spreken. In de meeste gevallen van de gevallen kaak zijn stotteren en andere belemmeringen en onelegante spraak de gevolgen; hoewel, in enkele gevallen, door een rigide praktijk, die gebreken hebben in een mum van tijd zeker overwonnen. Kijk, met de knappe jongeman die nu 20 jaar oud is, terug naar de illustratie eerder, en zie het aspect dat hij presenteert op de leeftijd van 50 (als hij het geluk heeft zo lang te leven). Stotteren hoeft in dit geval niet te worden gehoord om te worden gedetecteerd, want het is leesbaar in de lijnen en uitdrukkingen van het gezicht. Ik heb een lang leven geleefd en vrijelijk met de wereld gecommuniceerd, op verschillende delen van de wereld, en ik heb (naar mijn herinnering) nooit een stotterende oude man ontmoet, en zelden (of nooit) een oude man of vrouw met een open mond en een hangende kaak. Waarom dit, als de gelederen van jeugd en mannelijkheid er vol van zijn? Het antwoord is, zoals op eerdere pagina's is gegeven, dat de ene helft van de menselijke soort die achteloos de gewoonte krijgt om met de mond open te slapen, sterft in de kindertijd en de kindertijd, en de andere helft omdat hun longen niet langer om het misbruik te weerstaan, van het levensstadium verdwijnen voordat ze van mannelijkheid overgaan in ouderdom. Dit zijn melancholische (maar bestaande) feiten in alle beschaafde gemeenschappen, en worden nog opvallender door het contrast dat we in alle barbaarse samenlevingen tegenkomen. Tijdens mijn reizen tussen de talrijke indianenstammen van Noord- en Zuid-Amerika heb ik (voor zover ik weet) nooit een

stotterende indiaan ontmoet of zelfs maar iets van gehoord. Hun lippen en tanden zijn gewoonlijk stevig gesloten, hun articulatie is snel en hun woorden zijn duidelijk uitgesproken. Stotteren, hoe ongepast en ongelukkig het ook is, is niet een van de fatale gevolgen van de gewoonte die ik bestrijdt, hoewel ik heb gezegd dat het zelden of nooit bekend is dat het op oudere leeftijd bestaat - verdwijnen in de mannelijke leeftijd, met het leven van zijn patiënt. Het is de oorzaak die het stotteren veroorzaakt, en niet het stotteren, dat voortijdige dood veroorzaakt. De ziekten met een dodelijk karakter, die het gevolg zijn van de gewoonte om met open mond te slapen, zijn van groter belang', en hoewel ze al zijn opgemerkt, is er een van de lijst die te universeel en te dodelijk is om te worden overgeslagen zonder enige definitieve en meer indrukwekkende waarnemingen. The Nightmare (Om mij over dit onderwerp te begrijpen, moet de lezer terugkeren naar de eerdere illustratie en deze voor zich houden terwijl hij leest.) Geen persoon op aarde die is ontwaakt uit een vlaag van de nachtmerrie zal het feit betwisten, dat wanneer bewustzijn kwam, vond hij zijn mond en keel wijd open, en uitgedroogd van droogte en koorts, en moeilijk te bevochtigen. Geen enkele man heeft ooit een nachtmerrie gehad terwijl hij sliep met zijn mond dicht. Het is daarom een redelijke conclusie dat slapen met de mond open de oorzaak is van die vreselijke (en hoewel niet algemeen veronderstelde) dodelijke ziekte. Ik zeg dodelijk, want elke aanval van de nachtmerrie, zo verklaar ik, is het begin van de dood! Een man in een vlaag van een nachtmerrie is stervende. In de rust van zijn systeem, wanneer de ademhaling noodzakelijkerwijs zwak is, de overmatige trek van lucht in de slapende longen, via de open mond, de zwakke uitademing overtreft, irritatie en koorts veroorzakend, totdat verstikking plaatsvindt, waardoor de betreffende ziekte wordt veroorzaakt; en zijn gevoel van belemmering wordt veroorzaakt door de belemmering van de vrije ademhaling. Zijn dromerige herinneringen aan het schijnbaar begin van een nieuw en vreemd bestaan, lijken hem een lange tijd te zijn verstreken, hoewel de kramp maar een minuut of anderhalve minuut duurde (zolang een mens kan leven zonder te ademen) , en in de meeste gevallen als het een paar minuten langer had geduurd, zou de dood het gevolg zijn geweest. Wat vreselijk om zo dicht bij de dood te zijn, en zo vaak! Hij wordt plotseling wakker en stuiptrekkend, alsof hij door elkaar wordt geschud; hij voelt zich alsof hij uit de kaken is gegrepen van een monster dat hem verslindt - en wat heeft zijn leven gered? niets anders dan de onmiddellijke rally - de doodsstrijd van zijn misbruikte en slapende longen die hem op zijn hielen en ellebogen optillen, wanneer hij wakker wordt met de tocsin in zijn oren: " Stervende sterveling! bevochtig je lippen en je keel en sluit je mond , of de dood staat voor de deur! "Hoevelen zullen dit beeld herkennen, en toch hoe weinigen zullen het gevaar dat ze zijn gepasseerd goed beseffen! Het is een bekend feit dat personen die de gewoonte hebben om met open mond te slapen, onderhevig zijn aan voortdurende en frequente aanvallen van de nachtmerrie; en als elk van deze aanvallen het begin van de dood is, moet hun herhaling zeker leiden tot een einde in de dood. Veel constituties zijn sterk genoeg om deze schokken lange tijd te doorstaan; maar alle mannen, en alle vrouwen, die eraan onderworpen zijn in een verergerde vorm, vertonen systemen van zenuwen die niet gespannen zijn, en leven in het leven dat in het algemeen op een vroegtijdige leeftijd

afloopt. De oorzaak of oorzaken van deze dodelijke ziekte zijn op eerdere pagina's nadrukkelijk uitgelegd; en slapen met de mond dicht, of het graf, is de enige remedie. Er wordt vaak gezegd dat nachtmerries ook worden veroorzaakt door te veel eten; er is geen twijfel over dit feit, want een man die zijn maag overbelast, zoals een gevulde kip, slaapt met zijn mond open. En de meest afschuwelijke, walgelijke en gevaarlijke gewoonte van de mensheid, die in dit boekje wordt bestreden, om met de mond open te slapen, heeft maar één zekere en doeltreffende remedie, namelijk in de kindertijd, waar beschaafd, zoals Indiase moeders, moeten de artsen zijn. In een gevorderd leven, met de spieren onnatuurlijk langwerpig door een lange en constante uitzetting, is de dislocatie van de kaak verder van remedie, en de ziekte moeilijker te genezen; maar ook dan is het mogelijk. Er kunnen verbanden worden aangebracht en de kaak kan tijdens de slaap worden vastgebonden; maar deze houden de mond niet dicht, en evenmin zal enige mechanische toepassing die ooit kan worden uitgevonden het doen. Tijdelijke voordelen en gedeeltelijke verlichting kunnen op deze manier worden verkregen - toch geloof ik dat er maar één effectieve remedie is voor de volwassen gewoonte, namelijk het volwassen bewustzijn en de constante volwassen overtuiging dat een vroegtijdige dood nabij is voor hem wiens mond en longen, tijdens zijn slaap, zijn open recipiënten voor alle malaria (en temperatuurveranderingen) van de atmosfeer die hem kan belagen en omringen. Ik heb lang genoeg geleefd en genoeg geobserveerd om volledig overtuigd te raken van de onnodige en voortijdige sterfte in beschaafde gemeenschappen als gevolg van de hierboven beschreven verderfelijke gewoonte; en in de overtuiging dat de meest efficiënte remedie in de wieg ligt, als ik een miljoen dollar te geven had, om er zo goed mogelijk mee te doen, zou ik het investeren in vier miljoen van deze kleine boekjes en ze nalaten aan de moeders van de armen en de rijken van alle landen. Ik zou geen monument of standbeeld krijgen, noch een medaille; maar ik zou zeker zijn van datgene wat veel beter zou zijn - zelfredzaamheid voor het nalaten aan het nageslacht wat een veel grotere waarde heeft dan geld. GEO.

CATLIN

Catlin, George. Houd je mond en red je leven (geïllustreerd) (pp. 109-113).