

Горацио Флетчер

**Флетчеризм. Что это такое, или
Как я стал молодым в 60 лет**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 613.2
ББК 51.204.0
Ф71

Флетчер Г.

Флетчеризм. Что это такое, или Как я стал молодым в 60 лет /
Флетчер Г.; перевод Давыдов В. — Москва: ЛитРес: Самиздат,
2021. — 116 с.

ISBN 978-5-532-99048-7

Правильная обработка пищи в начале пищевого канала, во рту – залог ее успешного переваривания в желудке и кишечнике. Блюда, с высоким содержанием сахаров, на 100% должны перевариваться во рту. Этому учит Горацио Флетчер, «Великий жеватель Америки». Его учение помогает вдвое уменьшить объем потребляемой пищи, снизить затраты, увеличить удовольствие от вкуса блюд, снижать вес, повышать работоспособность и выносливость мышц человека. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Введение	5
Предисловие	6
Глава I	9
Глава II	16
Глава III	27
Глава IV	37
Глава V	44
Глава VI	50
Глава VII	56
Глава VIII	60
Глава IX	70
Глава X	77
Глава XI	82
Глава XII	88
Глава XIII	98
Глава XIV	104
Глава XV	109



Автор

Введение

Флетчеризм стал фактом.

Еще десять лет назад над ним смеялись, как над культом «жевать-жевать». Сегодня самые известные деятели науки одобряют его и обучают его принципам. Научные руководители ведущих университетов мира – Кембриджа, Англия; Турина, Италия; Берна, Швейцария; Сорбонна, Франция; Берлина, Пруссия; Брюсселя, Бельгия; Санкт-Петербурга, Россия; а также Гарварда, Йеля и Джонса Хопкинса в Америке – полностью поддерживают учение мистера Флетчера.

Эта книга должна стать компактным воплощением доктрины флетчеризма, тогда как другие его книги трактуют предмет более подробно и посвящены различным аспектам философии г-на Флетчера.

Автор кратко останавливается на истории своего возрождения, о том, как он спасся от перспективы рано оказаться в могиле и вернулся к своему нынешнему великолепному физическому и психическому состоянию. Он описывает открытие своих принципов, которые помогли миллионам людей сделать свою жизнь лучше, счастливее и здоровее.

Г-н Флетчер пишет со своим известным литературным очарованием и живостью, завоевавшими его произведениям столь широкое признание. Можно с уверенностью сказать, что ни один заинтересованный читатель не будет знакомиться с этим произведением, не убедившись, что принципы г-на Флетчера относительно еды и жизни являются самыми разумными из всех, которые когда-либо предлагались и что флетчеризм не требует героических жертв ради удовольствия сделать жизнь достойной. Наоборот, это диетическая справедливость, согласно которой г-н Флетчер хочет, чтобы мы действовали, должна стать самым приятным путем проведения жизни.

ИЗДАТЕЛИ

Предисловие

*«Что хорошо для самого богатого человека в мире,
должно быть также хорошо и для самого бедного,
а также для всех людей, которые находятся между
ними».*

Дейли Экспресс, Лондон, 15 мая, 1913

Эта цитата была взята мною из статьи в нью-йоркской газете «Дейли мейл», рассказывающей о том, что Крез двадцатого века и финансовый философ Джон Д. Рокфеллер высказался об основных принципах правильного питания и общей работоспособности:

«Не жрите еду просто так. Флетчеризируйте или жуйте очень медленно во время еды. Ведите приятные разговоры. Не торопитесь. Во время еды найдите время, чтобы пережевывать и развивать жизнерадостный аппетит. В этом случае закончится дьявольское несварение желудка и его резня».

* * *

Этот перечень физиологических и психологических знаний об источнике здоровья, комфорта и счастья пришел ко мне заметьте, когда я был занят тем, что предоставил своим издателям «компактное евангелие флетчеризма», как они его называли и, следовательно, умелая помощь г-на Рокфеллера была принята ими самым сердечным образом. Это сжатый, выкристаллизованный, компактный, изысканный, единственный в своем роде по краткости описания, мастерски написанный труд, который практически не оставляет ничего, что нужно было бы добавить.

Великий английский демократ Уильям Юарт Гладстон несколько лет назад высказал свое мнение по тому же вопросу. Грядущие поколения будут знать Гладстона, как приверженца пищеварения в ротовой полости, а не как государственного деятеля либерального толка.

Точно так же г-н Рокфеллер заслуживает большей благодарности от потомства за то, что он описал в тридцати трех словах тайну

высочайшей ментальной и физической работоспособности, а не за те многие миллионы долларов, которые он направлял на науку и общественные блага.

Однако, искателям сверхчеловеческой силы здоровья будет интересно узнать, как автор воспринял «прямое указание» г-на Гладстона и «работал изо всех сил», пока г-н Рокфеллер называл флетчеризм проявлением здравого смысла.

Уверяю вас, что это интересная история. Это заняло почти пятнадцать лет, чтобы довести развитие флетчеризм до той точки, когда г-н Рокфеллер, олицетворяющий собой образец осторожности, когда дело касается высказывания своего мнения в печати, захотел высказаться по этому поводу. С помощью неустанной, всепоглощающей и молитвенной концентрации внимания и почти двадцати тысяч фунтов стерлингов (100 000 долларов США), я провел исследования и довел до широкой публики результаты опросов некоторых из лучших специалистов в области науки, медицины и бизнеса. Они помогли мне своей щедрой помощью, чтобы достигнуть этого триумфа естественного здравого смысла.

Уместно сказать, что наиболее эффективным сотрудничеством являлось взаимодействие с мировой периодической печатью – технической, новостной или иной направленности. В них не было хотя бы одного сотрудника, не получившего пользу от экономической системы питания, которую теперь в новейших словарях многих народов мира называют «флетчеризмом».

Первое правило «флетчеризма» – это чувствовать благодарность и выражать признательность за все милости, которые природа, разум, цивилизация и воображение даровали человечеству. Я уверен, что это высказывание будет одобрено миллионами людей, получивших выгоду, здоровье и огромное счастье, благодаря вниманию к требованиям правильного питания.

В особенности те, кто, подобно г-ну Рокфеллеру, получили новые возможности продления жизни, после того, как почти растратили ее в погоне за прибылью.

Но секрет сохранения естественной работоспособности еще более ценен, чем устранение или восстановление повреждений, вследствие своей беспечности и переутомления.

В этом отношении простые правила флетчеризма, содержащие потребности природы в правильном питании, становятся эффективными, благодаря разработке упражнений, с помощью которых формируется привычка соблюдения и управления ситуацией так эффективно, что больше не нужно думать, что необходимо для дыхания, утоления жажды или соблюдения «правил дорожного движения» для предотвращения столкновений на перегруженных общественных дорогах.

Тридцать три слова г-на Рокфеллера включают не только практическую суть флетчеризма, но они также констатируют самый важный факт, что настоящий дьявол пищеварения, самое настоящее зло, держится на безопасном расстоянии.

Механическим актом жевания легко управлять, но не все в переваривании зависит от мозга. Такие вредные привычки как невнимательность и безразличие должны быть побеждены, прежде чем сформируются хорошие привычки – размышлять и оценивать. Эти привычки здорового питания были всесторонне изучены и тщательно проанализированы. Мы должны знать, что их можно легко воспитать, если к ним относится с настоящим интересом и уважением.

Я начал предисловие с цитаты: «Что хорошо для самого богатого человека в мире, то должно быть хорошо и для самого бедного, а также для всех тех людей, которые находятся между ними». В заключение я скажу:

«Поступать верно, чтобы обеспечить приличное питание, легче, если только знать как это сделать».

Глава I

Как я стал флетчеристом

Мой поворотный пункт – Как я проигнорировал свою ответственность – Что происходит во время жевания – Четыре принципа флетчеризма

Более двадцати лет назад, в возрасте сорока лет, мои волосы были белыми, вес составлял двести семнадцать фунтов¹, что примерно на пятьдесят фунтов² больше, чем я должен весить для моего роста пять футов шесть дюймов³. Кроме того, примерно каждые полгода или около того, у меня был сильный «грипп», меня мучило несварение желудка, у меня было постоянное «чувством усталости». Я был стариком в сорок лет, на пути к быстрой кончине.

Примерно в это же время я подал заявку на получение полиса страхования жизни, который был «отклонен» экспертами, как имеющий «высокий риск». Это было последней каплей. У меня не было страха смерти. Я давно научился невозмутимо относиться к смерти. В то же время у меня было страстное желание жить и я тут же твердо решил выяснить в чем причина и, если я смогу, то спасти себя от угрозы гибели.

Я понял, что первое, что я должен сделать, это, по возможности, закрыть все свои дела, чтобы я мог посвятить себя изучению того, как прожить еще несколько лет. Это, как я понял, можно сделать и я ушел из активного бизнеса.

Самым большим моим желанием было жить в Японии, где я прожил несколько лет и именно этой стране я был страстно предан. Мои вкусы были направлены в сторону японского изобразительного искусства. Япония долгие годы была моей Меккой. Все мои домашние вещи были уже там, ожидая, когда я должен переехать в Япо-

¹ 98 килограммов.

² 22 килограмма.

³ 167 сантиметров.

нию на постоянное место жительства. Потребовалась огромная сила воли отказаться от своей заветной мечты, чтобы продолжать путешествовать по миру и сосредоточиться на поиске пути, чтобы остаться в живых. Я отвернулся от Японии и начал свои поиски путей восстановления здоровья. Какое-то время я принимал самые известные в мире «лекарства». Здесь и там были искры надежды, но в конце концов, меня постигло разочарование.

МОЙ ПОВОРОТНЫЙ ПУНКТ

Отчасти случайно, а отчасти в результате поиска, я наконец-то нашел ключ к решению моих проблем со здоровьем. Несколько годами ранее одно из найденных мною решений по возможности остановки упадка, я обнаружил в городе Галвестон, штат Техас. Оно было подкреплено моим визитом к философу-гурману, владевшему поместьем бекасов среди болот Южной Луизианы и трюфельного заповедника, недалеко от реки По, во Франции. Он был учеником Гладстона и точно следовал правилам тщательного пережевывания пищи, которые Великий старый человек Англии сформулировал в качестве руководства своих детей. Мой друг из Луизианы написал мне, что его крепкое здоровье – это защита от переедания и выполнение упражнений его любимого вида спорта. Но этих впечатлений мне не хватило, чтобы их воздействие на меня имело длительный эффект.

Однако однажды меня вызвали в Чикаго, чтобы я занялся незаконченными делами. Они были трудными для быстрого решения и я был вынужден «убивать время» в этом городе на западе, ничего особо не делая. Именно в это время, в 1898 году, я начал серьезно думать о процессе поедания пищи и его влиянии на здоровье. Я прочитал очень много книг, только для того, чтобы понять, что нет даже двух авторов, придерживающихся похожих взглядов. На основании этого факта я утверждал, что никто в действительности не обнаружил правды, иначе был бы некоторый консенсус мнений. Поэтому я перестал читать и решил посоветоваться с матерью-природой для выбора дальнейшего направления своих усилий.