

Горацио Флетчер

Азбука нашего питания



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 613.2
ББК 51.204.0
Ф71

Флетчер Г.

Азбука нашего питания / Флетчер Г.; перевод Давыдов В. В. —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 350 с.

ISBN 978-5-532-97296-4

Каждый человек должен знать, как работает его тело и особенно желудочно-кишечный тракт. Ведь 99% болезней человека от неправильного питания. Это вторая книга Горацио Флетчера о питании человека. В первой части мы писали о пищеварении в ротовой полости. В этой книге мы поговорим о роли желудка и кишечника. Мы слишком много едим? Можем ли мы научиться правильно питаться? Без потери удовольствия? Не беспокоясь о неприятностях? Без вмешательства общества? С уверенностью в здоровье? С увеличением энергии? С повышением выносливости? На все эти жизненно важные вопросы эта книга отвечает только ДА.

ISBN 978-5-532-97296-4

© Флетчер Г., текст, 2021
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Вступление	6
Введение	7
Послевведение	18
Первое объяснение Азбуки питания	24
Некоторые практические вопросы	25
Психология питания	27
Механика и химия физиологии питания	29
Совершенное окончание пищеварения	31
Предисловие к изданию 1906 года	33
Азбука питания	34
История развития. Идеи и доказательства	36
Первое научное признание принципов экономного питания	40
Был ли прав Луиджи Корнаро?	41
Вопросы человеческого питания	55
Доклад о плане организации международного учреждения для исследования вопросов человеческого питания	58
Наука упорно сомневается	69
Физиологическая экономия питания	72
Введение к статье доктора Гарри Кэмпбелла	85
Наблюдения над жеванием	90
Влияние жевания на челюсти и прилегающие к ним области	95
Лекция четвертая	144
Лекция пятая	161
Лекция шестая	186

Лекция седьмая	211
Лекция восьмая	235
Проглатывание и движение желудка и кишок	258
Движение пищи в пищеводе	259
Движения желудка, исследованные посредством рентгеновских лучей	269
Движения кишечника, изученные посредством рентгеновских лучей	298
Батл-Крикская лаборатория	337
Доктор Эдвард Хукер Дьюи и «План без завтрака»	343
Профессор Джаффа и фрукты	344
Доктор Х. П. Армсби	345
Объяснение Азбуки	346

Горацио Флетчер – автор таких книг как «Флетчеризм», «Ментикультура», «Счастье», «Последний беспризорник», «Обжора и гурман»

Экспериментальная проработка совместно с:
ДОКТОР ЭРНСТ ВАН СОМЕРЕН, Венеция, Италия
ДОКТОР ХУБЕРТ ХИГГИНС, Кембридж, Англия

КНИГИ ГОРАЦИО ФЛЕТЧЕРА

Азбука нашего питания. 362 страницы
Флетчеризм, что это такое. Как я стал молодым в 60 лет. 120 страниц
Ментикультура. 250 страниц
Азбука настоящей жизни. 310 страниц
Новый обжора или гурман, или экономное питание. 324 страницы
Счастье как оказалось в предвидении и без мыслей о страхе. 251 страница
Последний беспризорник или социальные гарантии. 270 страниц

Вступление

Не слишком – ли много мы едим?

Можем ли мы научиться есть правильно?

– без уменьшения удовольствия?

– без опасности повредить себе?

– без вмешательства со стороны?

– с уверенностью в возрастании здоровья?

– с возрастанием энергии?

– с возрастанием выносливости?

На эти вопросы книга эта отвечает только: «Да!»

Проверь это собственным опытом. Как следствие явится neodолжимый порыв к физическим упражнениям, подобный тому отсутствию усталости, с которым дети готовы играть без конца.

Питай свое тело правильно, и природа сделает за тебя все остальное для твоего здоровья!

Введение

Не слишком ли много мы едим?

(По поводу опытов, поставленных военным ведомством в Ельском университете).

Не слишком ли много мы едим?

Из десяти докторов девять ответить «да», и не ошибутся.

На сколько же много?

Уже Луиджи Корнаро указал, что все его современники ели гораздо больше необходимого; большинство людей ело вдвое больше, чем следовало; а, некоторые очень прожорливые ели в десять раз больше, чем могло бы потребоваться для покрытия самых больших потерь их организма.

Луиджи Корнаро предположил, что все люди в его время ели больше, чем необходимо большинство ели вдвое больше, чем им было полезно; а некоторые, которые были экстравагантно прожорливыми, ели в десять раз больше, чем им требовалось; и Корнаро, который в сорок лет превратился в развалину, изменил свой стиль питания и дожил до ста лет и этим подтвердил правильность своего утверждения.

Эксперименты, произведенные в Европе и Америке в течение последних пяти лет, подтвердили правильность указания на невоздержанность в еде, сделавшуюся привычкой. Но к счастью, они также открыли и естественную защиту, доселе недооцененную, доступную для всех, которая может регулировать аппетит в соответствии с реальными потребностями в питании и, таким образом, избежать опасной невоздержанности, которая предрасполагает к дискомфорту и болезням.

Луиджи Корнаро жил более трехсот тому лет назад. Его очаровательно откровенная и интересная автобиография была опубликована на английском языке более сорока раз в различных новых изданиях, и никто не опроверг возможность или вероятность его утверждения.

Все мы знаем, что Корнаро был прав. В целом мы знаем, что великий итальянский диетолог и философ был мудрым человеком и проявил подлинные знания говорят, что большинство, если не все, болезни, которые вызывают у нас боль, беспокойство и мучающие нас, вызваны несварением желудка или плохим усвоением пищи, в результате некоторых неолыных приемов пищи.

Тогда возникает вопрос: «В чем наши опрометчивые поступки?» "Как мы можем их избежать?" и «Что это за новое открытие, которое защитит нас и в то же время добавит удовольствия от вкуса и жизни?» Здесь будут найдены ответы на все эти вопросы, а также объяснение того очень активного интереса, который сейчас проявляется к проблеме питания человека со стороны научных и военных властей, о чем свидетельствует исследование Йельского университета.

Автор, в сотрудничестве с несколькими другими лицами, нашел способ, как не есть слишком много, съедая все, что желает аппетит, и таким образом, который приводит к максимальному хорошему вкусу и с минимальными затратами и отходами. Но необходимо испытать множество людей разного телосложения и разного темперамента, а также испытать другие методы достижения экономии, чтобы узнать, что лучше всего подходит для общего применения, и это то, что делается в Йельском университете.

Стоимость того, что спасает экономное питание, не имеет большого значения по сравнению с экономией на растрате энергии и угрозе болезней. Природа, конечно же, никогда не предполагала, что мы должны сами себя ослаблять, подавлять и страдать так, как это принято в современной жизни, о чем свидетельствует преобладание дискомфорта и болезней, вызванные нашей повседневной пищей.

План эволюции природы в целом не работает таким образом, не откатывается назад в процессе улучшения растений и бессловесных животных и, конечно, не предполагает, что Человек, Первый Помощник Природы в возделывании вещей и приручении растений, и использовании могущественных сил природы должен страдать и деградировать вопреки ее всеобщему закону эволюции.

Если мы согласны с вышеизложенным, давайте зададим себе несколько вопросов. Возможно, без чрезмерного эгоизма для поколения людей, которое настолько далеко продвинулись в своем интеллекте, чтобы иметь возможность перемещать вещи с помощью пара, общаться через океан даже без проводов, чтобы направлять наши сообщения, и видеть ясно через предметы, которые темны, как ночь, для человеческого глаза без посторонней помощи с помощью искусственного света – узнать секрет правильного питания самого себя и практиковать его таким образом, который не лишит нас максимума удовольствия, которое природа неизменно дает в награду за соответствие ее благодетельным требованиям?

Мы не можем предположить, что люди со своим интеллектом, которые научились разводить и тренировать лошадей для скачек, а также для бега, рыси или шага со скоростью 1 милю¹ менее чем за две минуты, могут также тренироваться сами, чтобы иметь для себя соответствующую скорость, выносливость и долголетие. Неужели же для человека не может быть удовольствия от ощущения самого процесса жизни, которого скаковые лошади, простые слуги человека, достигли благодаря заботе человека.

Если это несоответствие человека происходит из-за его невежества, возникающего из-за пренебрежения к себе, которое является обычным сопровождением гениальности, не можем ли мы сейчас, в начале многообещающего двадцатого века, отдохнуть на мгновение от открытия, развития и улучшения мир за пределами нас самих и сосредоточить свое внимание на некоторое время на том, чтобы научиться познавать себя и заботиться о себе? Не могли бы мы, по крайней мере, уделить такому жизненно важному интересу внимание, которое уделяем лошадям?

В разгар нынешней путаницы, которая существует среди мнений относительно правильного образа жизни и деятельности человека, а также наилучшего способа и системы питания, которые следует использовать для обеспечения здоровья и эффективности, кажется почти бесполезным призыв к согласованным действиям в вопросе,

¹ *Примечание переводчика* – 1609 метров.

который обычно находится в постоянном и полнейшем пренебрежении.

Каждый человек, будучи хранителем своим собственного тела, является неосторожным существом, и в вопросах управления телом никто не чувствует себя призванным быть хранителем себя и себе подобных; но это всего лишь летаргия надзора и вытекающего из него невежества, и эта книга опубликована, чтобы привлечь внимание к надзору и попытаться рассеять невежество.

В настоящее время (октябрь 1903 г.) в Нью-Хейвене, штат Коннектикут, расквартированы двадцать рядовых госпитального корпуса армии Соединенных Штатов и три унтер-офицера под командованием помощника хирурга лейтенанта Уоллеса Девитта.

Эти нижние чины и офицеры, находящиеся на действительной службе и исполняют свой долг, в соответствии с присягой. все же являются добровольцами. Они из того же армейского корпуса, если это не одни и те же люди, которые предоставили добровольцев для исследования причин желтой лихорадки на Кубе, героизм которых привел к тому, что лихорадка исчезла с островов и тем самым более эффективно защитила наши прибрежные штаты от ее ежегодного вторжения.

Это те самые люди, которые великодушно отказались принять предложенную награду. Это последнее проявление возвышенной мужественности свидетельствует о том, что такое человечество, когда есть реальная потребность в героях для служения общему благу. Они отказались продавать себя за деньги, но добровольно предложили себя в качестве объектов научного исследования на благо своих собратьев и человечества в целом. Работа, которую выполняют солдаты в Йельском университете, не содержит элемента риска и не обязательно должна иметь черты монотонности или утомительности, в ней мало есть романтики самопожертвования, поскольку она имеет дело с попыткой восстановить нормальное состояние и не связано с болезнью.

Но услуга, которую оказывают эти стражи нашего здоровья, эти солдаты гигиены, даже более важна, чем услуга, оказанная в искоренении желтой лихорадки, поскольку она имеет дело с врагом гораздо