

ГОРАЦИО ФЛЕТЧЕР

# ФЛЕТЧЕРИЗМ

или как я стал МОЛОДЫМ  
в 60 лет

16+

**Горацио Флетчер**  
**Флетчеризм. Что это такое, или**  
**Как я стал молодым в 60 лет**  
Серия «Горацио Флетчер – создатель  
учения о правильном жевании», книга 1

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63698816](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63698816)*

*SelfPub; 2021*

*ISBN 978-5-532-99048-7*

### **Аннотация**

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	7
Предисловие	9
Глава I	14
Глава II	24
Глава III	40
Конец ознакомительного фрагмента.	48

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



**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 ска-

зать, 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. Флетчерите 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 назвали 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 кон-

центрации 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, медицина и бизнеса. Они помогли мне своей щедрой помощью, чтобы достигнуть этого триумфа естественного здравомыслия.

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 экономичной 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 относиться 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 фунтов<sup>1</sup>, что примерно на пятьдесят фунтов<sup>2</sup> больше, чем я должен весить для моего роста пять футов шесть дюймов<sup>3</sup>. 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 невозможно 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 ги-

---

<sup>1</sup> 98 килограммов.

<sup>2</sup> 22 килограмма.

<sup>3</sup> 167 сантиметров.

бели.

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 Японию 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. Несколькими годами ранее одно из найденных мною решений по возможности остановки упадка, я обнаружил в городе Галвестон, штат Техас. Оно было подкреплено моим ви-

зитом 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.

## **КАК Я ПРОИГНОРИРОВАЛ СВОЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

Я начал с попытки выяснить, почему природа требует, чтобы мы ели и как ели и когда ели. Ключом к моим поискам была твердая вера в добрые намерения природы в интересах нашего здоровья и счастья. А также вера, что что-либо меньшее, чем хорошее здоровье и высокая работоспособность, были обусловлены лишь нарушением некоторых добрых и благих законов природы. Следовательно, это был просто вопрос поиска сути этих нарушений. Очевидно, промахи были только где-то в питании.

Я утверждал, что если природа возложила на нас личную ответственность, то она не спрятана в темных складках и извилинах пищеварительного тракта, откуда мы не можем управлять пищеварением. Ошибка или ошибки должны быть устранены еще до того, как пища была проглочена. Я инстинктивно почувствовал, что это ключ ко всей ситуации. Итак, прежде всего, дело было в изучении полости рта и первая мысль была: «Что там происходит?» и «Что там есть?» Ответ был: там есть вкус, запах (близкий ко вкусу и его трудно отличить от вкуса), ощущения, слюна, жевание, аппетит, язык, зубы и прочее.

Прежде всего, я занялся тщательным изучением вкуса, так как пищу необходимо держать во рту как можно дольше,

чтобы понять источник и развитие вкуса в ротовой полости. Я сам старался сделать это и открыл чудеса новых и приятных ощущений. Также я обнаружил новые удовольствия вкусовыми ощущениями. Аппетит получал новое направление. Затем произошло важное открытие, а именно, я обнаружил, что у каждого из нас есть то, что я называю пищевым фильтром – разделяющие мышечные ворота, расположенные в задней части ротовой полости, где глотка отделена от рта в процессе жевания. Там где находится само основание языка обычно расположены обычно пять (иногда семь, как нам говорят) маленьких подковообразно расположенных бугорков, похожих на соски, причем вокруг каждого из этих бугорков имеется желоб. В этих желобах или углублениях расположено большое количество вкусовых рецепторов или окончаний вкусовых нервов. Как раз над этим местом языка заканчивается верхняя часть ротовой полости или «твердое небо» и начинается «мягкое небо» с язычком на конце, который опускается за основанием языка.

Во время естественного акта жевания губы сжаты и кроме того, происходит полное закрытие задней части ротовой полости путем прижатия языка к нёбу. Итак, во время жевания рот представляет собой герметичный мешок. После этого краткого описания, когда в следующий раз вы будете принимать пищу, обратите внимание на то,

## ЧТО ПРОИСХОДИТ ВО ВРЕМЯ ЖЕВАНИЯ

Нагните голову, держа лицо вниз так, чтобы язык свисал в ротовой полости перпендикулярно вниз. Это делается по двум причинам: во-первых, потому что это покажет, как еда, когда правильно смешана со слюной, несмотря на силу тяжести поднимается вверх по желобу в средней части языка и накапливается в месте закрытия в задней части ротовой полости, то есть у пищевых ворот.

Это настоящие ворота – пока пища пережевывается, перемешивается со слюной, подвергается химическому преобразованию, превращается из первоначального состояния в химическую форму, которая делает возможным ее переваривание и всасывание, эти ворота останутся плотно закрытыми и горло будет быть полностью отрезанным от ротовой полости.

Пища, будучи смешанной со слюной, становится кремообразной или эмульгированной, или подщелаченной, или нейтральной, или декстриновой, или модифицированной в любую форму, которую требует природа. Кремообразная субстанция будет подниматься вверх по центральному желобу языка, пока не достигнет пищевых ворот.

Если вкусовые рецепторы, расположенные вокруг «окружающих сосочков» (сосочкообразные выступы на языке, о которых я говорил выше) обнаруживают, что пища уже должным образом подготовлена к усвоению и дальнейшему

пищеварению, то открываются пищевые ворота. Пища, готовая к принятию в тело человека, будет всасываться и проглатываться бессознательно, то есть без сознательного усилия.

Теперь я начал проводить опыты на себе. Я тщательно пережевывал пищу, до тех пор, пока не извлекал из нее весь вкус, который был в ней и пока пища бессознательно не проskalьзывала в горло. Когда позывы аппетита утихали, я говорил себе, что мне хватит есть. Я прекращал принимать пищу, так как у меня не было желания продолжать есть, пока я снова не почувствую у себя настоящий аппетит, который снова приказывал мне есть. Я снова ел, тщательно пережевывал пищу и всегда ел то, чего требовал мой аппетит.

## **ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ ФЛЕТЧЕРИЗМА**

Я создал пять принципов и все, что есть в моем открытии относительно оптимального питания и относящиеся к основополагающим требованиям – называется флетчеризм.

*Первый:* Дождитесь, когда у вас появится истинный, «заработанный» аппетит.

*Второй:* Выберите из доступной еды те продукты, которые больше всего нравятся вашему аппетиту и ешьте их в том порядке, как того требует ваш аппетит.

*Третий:* Ощутите и высосите весь приятный вкус, который присутствует в пище во рту и проглотите пищу только тогда, когда она практически «проглатывается сама».

*Четвертый:* Максимально насладитесь всем приятным вкусом из пищи и в этот момент не позволяйте любым угнетающим или отвлекающим мыслям вторгаться в этот процесс.

*Пятый:* Подождите немного, возьмите другой продукт которого хочет аппетит и также *наслаждайтесь им как можно больше*. Все остальное сделает природа.

В течение пяти месяцев я внимательно наблюдал за своим состоянием. Я работал над вопросом выделения своей слюны и обнаружил изменения в положительном направлении. Я потерял более 60 фунтов<sup>4</sup> жира и чувствовал себя лучше во всех отношениях, чем в течение последних двадцать лет. Моя голова была ясной, мое тело было упругим, мне нравилось гулять, за пять месяцев я не простудился ни разу, исчезло «чувство усталости»! Но моя кожа еще не подтянувшись вновь, чтобы соответствовать моим уменьшившимся размерам. Когда я сказал друзьям, с которыми я встречался, что я чувствую себя хорошо, по-сууществу новым человеком, их ответ заключался в том, что я, конечно, «не выгляжу лучше!» [А]

[А] *ПРИМЕЧАНИЕ:* Некоторые из этих моих друзей, когда мне было уже шестьдесят четыре года, положительно заявляли: «Вы никогда не выглядели так хорошо. Флетчеризм определенно помог Флетчеру!»

Чем больше я пытался убедить других, тем полнее осознавал, что говорить с друзьями об этом, была почти безна-

---

<sup>4</sup> 27 килограммов.

дежной попыткой. Было тщетно думать, что они будут доверять и сочувствовать моим взглядам, как я это понимал – научно обоснованным. Так было в течение нескольких лет. Я столкнулся лицом к лицу с фактом, что проводить кампанию за признание моих знаний, означало тратить много денег, откладывая возможности получать прибыль в других, более приятных направлениях, и, кроме того, без конца подвергаться насмешкам. Иногда, когда я «оценивал» ситуацию в уме и относился к ней спокойно, как к бизнесу, мне казалось безумием тратить больше времени или денег, пытаюсь доказать правильность моих идей.

Прошло целых три года, прежде чем я получил поддержку от нескольких признанных авторитетов. Сначала я обратился к профессору Этуотеру [В], который принял меня очень вежливо, но когда я рассказал ему свою историю, он обрушил холодный душ на мой энтузиазм. В последствии, в нашей переписке он был очень сердечным, но никоим образом не обнадеживающим.

*[В] ПРИМЕЧАНИЕ: Профессор У. А. Этуотер из штата Коннектикут, США, в свое время был уважаемым авторитетом в области питания человека и, как таковой, был выбран редакторами «Британской энциклопедии» автором, для написания главы о питании в энциклопедию.*

Положение определенно ухудшалось. Но я продолжал упорствовать. Наконец-то у меня появился первый последо-

ватель – врач, однако сам больной и разочарованный, из семьи, давно известной в медицинской профессии. Это был доктор Ван Сомерен, из Венеции, Италия, где я купил дом и прожил несколько лет. Я упросил его вместе со мной организовать эксперимент. Мы набрали группу мужчин и предложили им принимать пищу, согласно моим идеям. Нам так же повезло, так как с нами начал сотрудничать профессор Леонарди из Венеции.

Менее чем через три недели больной врач избавился от своих острых недугов и потребовалось бы несколько упряжек лошадей, чтобы удержать его от проповеди своего открытия. [С]

*[С] ПРИМЕЧАНИЕ: Слова доктора Ван Сомерена приведены в Приложении к настоящей книге, взяты из книги «Азбука нашего собственного питания».*

Чуть позже мы перенесли поле эксперимента в австрийский Тироль, где провели испытания такого параметра, как наша выносливость. Оказалась, что наша работоспособность совершенно невероятна. Затем доктор Ван Сомерен написал свою статью для Британской медицинской ассоциации, что вызвало интерес профессора сэра Майкла Фостера из Кембриджского университета, Англия и началась первая волна научного внимания.

# Глава II

## Научные эксперименты

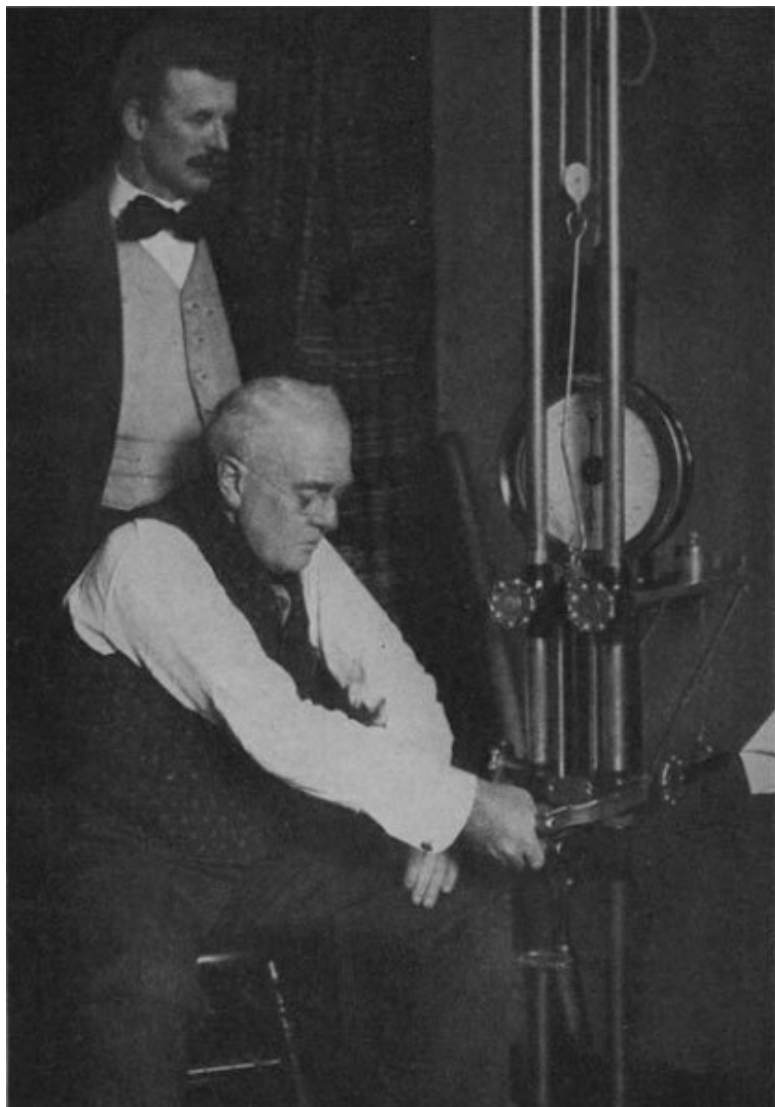
Первый ключевой эксперимент в Кембриджском университете, Англия – Мой тест на выносливость в Йельском университете, Америка

Одним из результатов такого сильного научного интереса стала проверка наших теорий в Кембриджском университете, Англия, организованная сэром Майклом Фостером, который был тогда профессором физиологии в этом университете. Исследования под руководством профессора Фрэнсис Гоуланд Хопкинса прошли успешно, что доказало правоту наших самых оптимистичных заявлений и отчет об этом был опубликован в печати.

Теперь научный мир начал обращать внимание на мои открытия. Доктор Генри Пикеринг Боудитч из Гарвардской медицинской школы, один из руководителей Американской ассоциации физиологов, использовал всю силу своего авторитета в работе, чтобы обеспечить Америке честь завершения исследований по этому вопросу. Но мое открытие получило первую широкую огласку только после экспериментов в Йельском университете, Нью-Хейвен. История этого и последующих экспериментов и их результаты таковы:

Профессор Рассел Х. Читтенден был в то время прези-

дентом Американской ассоциации физиологов, директором Шеффилдской научной школы Йельского университета и признанным авторитетом физиологической химии в Америке. Он пригласил меня на ежегодное собрание ассоциации физиологов в Вашингтоне, где я описал полученные к тому времени результаты в экономии жизненных процессов и выносливости, а особенно, в избавлении от усталости мозга и мышечных тканей. Но, очевидно, что все это было мало убедительно для присутствующих, о чем профессор Читтенден заявил мне в конце встречи. Он сказал, по сути следующее:



**Автор проверяет свою выносливость с помощью ртутного динамометра Келлога. Позади стоит доктор Андерсон, директор Йельской гимназии**

«Вы лично очень понравились всем участникам нашей встречи, но никто особо не принимает во внимание ваши теории, несмотря даже на поддержку представителей Кембриджского университета. Эксперимент там был недостаточно убедительным. Однако, если вы приедете в Нью Хейвен и позволите нам провести ваше обследование, то здесь примут наш отчет. Вы будет либо оценены по достоинству, либо разочарованы и, я хочу быть откровенным с вами, я думаю, ваши иллюзии потерпят крах».

## **МОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

Мое обследование, проведенное доктором Читтенденом показало, что в среднем мое дневное потребление составляло 44,9 грамма белков, 38 граммов жиров и 253 грамма углеводов, а калорийность составляла 1606 килокалорий (сравните это со стандартом Войт Дайет Стандарт). Тщательные и подробные тесты, проведенные в Йельской гимназии, доказали что, несмотря на этот относительно скудный рацион, я был в отличной физической форме. Как указывалось ранее, осенью 1901 года, доктор Ван Сомерен сопровождал меня в Кембридж с целью договориться о том, чтобы наши резуль-

таты были тщательно исследованы с помощью экспертов в области физиологии.

Результаты экспериментов в Кембридже и Венеции были полностью подтверждены в Нью-Хейвене и, кроме того, поразительные вещественные доказательства были добавлены доктором Уильямом Гилбертом Андерсоном, обследовавшим меня в Йельской гимназии. Этот последний эксперимент, был практически более важен и для врачей, так и для не специалистов, чем лабораторные отчеты. Я лично продемонстрировал в специальных тестах выносливость и силу, превосходящую лучший результат среди спортсменов колледжа. Причем это было сделано без всякой предварительной тренировки и со сравнительно слабо развитой мускулатурой. В основе превосходства мышц лежит их качество, а не их количество.

Профессор Читтенден тогда сильно заинтересовался этим вопросом, как и профессор Мендель. Первый предложил организовать эксперимент в достаточно большом масштабе, чтобы доказать универсальность моего подхода или наоборот. Он добровольно предложил свои услуги и использование своего лабораторного оборудования.

В это же время я познакомился с генералом Леонардом Вудом [Д] и главным хирургом армии США генералом О'Рейли. Я нашел, что оба генерала заинтересовались моими результатами, а в случае с генералом Вудом я узнал, что это результаты моих исследований были практически под-

тверждены его собственным опытом в погоне за индейцами на Диком Западе. Благодаря этим людям, президент Рузвельт и госсекретарь Рут также проявили свою заинтересованность и генералу О'Рейли был предоставлен *карт бланш* на использование возможностей военного ведомства, включая военнотружущий больницы, для оказания помощи в предложенном эксперименте. [Е]

*[Е] ПРИМЕЧАНИЕ: Природа точно указывает, что нужно есть (часто это самый неожиданный вид пищи). Если выбранная аппетитом пища тщательно пережевана, проглочена маленькими кусками, или необходима любая другая обработка пищи, чтобы получить из нее, хороший вкус, психическое состояние в то же время свободно от чувства страха или беспокойства любого рода, то аппетит сам определяет необходимое количество пищи, которое организм может съесть в данный момент. Восстановление нормального веса тела происходит с восторгом гурмана, что является хорошим вознаграждением за иллюзию каких-то лишений.*

## **ЭКСПЕРИМЕНТЫ ИРВИНГА ФИШЕРА**

Испытания на выносливость, которые проводил профессор Ирвинг Фишер из Йельского университета, ныне президент Комитета ста по вопросам национального здравоохранения

нения Американской ассоциации содействия развитию науки, при сотрудничестве с знаменитым спортивным тренером Алонзо Б. Стэгг (ранее из Йельского университета, а теперь из Чикагского университета), на спортсменах колледжа, студентах, ведущие малоподвижный образ жизни и сотрудников санатория Батл-Крик, имеют огромное значение в отношении возможностей выносливости человека при простом применении положений флетчеризма.

Отчеты включают тест по так называемому «глубокому сгибанию колена» или приседанию на пятках, а затем поднятию тела в полный рост столько раз, насколько это возможно. Джон Х. Грейнджер из персонал санатория Батл-Крик, проделал это упражнение 5002 раза подряд за два часа и девятнадцать минут и мог бы продолжать и далее. Затем он побегал по лестнице к бассейну, поплавал в нем, хорошо спал, проснулся в обычное время в нормальном состоянии, встал без признаков болезненности мышц или других последствий перенапряжения. Доктор Вагнер внес свой большой вклад в наши знания о возможности увеличения выносливости. Он продержал руки в горизонтальном положении в течение 200 минут без отдыха, то есть три часа двадцать минут. В конце этого времени у него не наблюдалось признаков усталости и он остановился только потому, что устали те люди, которые наблюдали за этим экспериментом и отмечали время. Эти утверждения кажутся преувеличением, но это не так. Оба эти эксперимента могут быть проведены любым человеком

в уединении его или ее собственной спальни.

Доктор Андерсон, директор Йельской гимназии, с помощью данных, полученных в ходе экспериментов, проведенных в Йеле, которыми он руководил, практиковал все положения флетчеризма. По прошествии шести лет он, таким образом, очистил свои мышцы и в результате добавил почти пятнадцать фунтов<sup>5</sup> чистой мышечной массы к своему предшествующему весу, который никогда за полвека жизни не превышал сто тридцать пять фунтов<sup>6</sup> и продемонстрировал, что такое же активное восстановление здоровья, которым уже наслаждался я, открыто и доступно для тех людей, которые уже перешли экватор своей жизни.

Г-н Стэплтон, один из добровольцев профессора Читтендена, участвовал в одном из экспериментов Йельского университета по поднятию тяжестей. Он применил на себе полученные ценные результаты эксперимента. Он уменьшил размер талии до тридцати с половиной дюймов<sup>7</sup>, увеличил размер грудной клетки до сорока четырех дюймов<sup>8</sup>, его тело освободилось от излишков жира и отчетливо стали видны ребра, в то время, как его мускулы стали больше в объёме и более сильными, в тех местах тела, где мускулы нуждались в совершенствовании. Без всякой тренировки, кроме той, что

---

<sup>5</sup> 7 килограммов.

<sup>6</sup> 61 килограмма.

<sup>7</sup> 77,5 сантиметров.

<sup>8</sup> 111 сантиметров.

связана с его обучением флетчеризму, он увеличил свою общую силу и выносливость более чем на 100 % и уменьшил количество потребляемой еды почти в два раза, также как доктор Андерсон и я.

## МОЙ ТЕСТ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ В ЙЕЛЬЕ

Есть просто типичные случаи ярко выраженных и зафиксированных улучшений. Как это проходило шаг за шагом, мне рассказывали другие люди и не следует дальше здесь писать об этом. Через два года после того, как я начал свои эксперименты, моя сила и выносливость увеличились сверх моих самых смелых ожиданий. В свой пятидесятилетний день рождения я проехал почти двести миль<sup>9</sup> на велосипеде по французским дорогам и вернулся домой чувствуя себя прекрасно. Заболел ли я на следующее утро? Вовсе нет, на следующее утро перед завтраком я решил исследовать влияние на свой организм вчерашней утомительной поездки и проехал еще пятьдесят миль. [F]

*[F] ПРИМЕЧАНИЕ: Подробный отчет об этом тесте дан в «Новый обжора или гурман», Нью-Йорк: Издательство «Компания Фредерика А. Стокса».*

Когда мне было пятьдесят восемь лет, будучи в гимназии Йельского университета под наблюдением доктора Андерсо-

---

<sup>9</sup> 371 километр.

на я поднял триста фунтов<sup>10</sup> мертвого груза триста пятьдесят раз мышцами моей правой ноги ниже колена. Рекорд лучшего спортсмена тогда составлял сто семьдесят пять подъемов, так что я удвоил мировой рекорд в этом виде упражнения на выносливость.

История этого эксперимента в Йельском университете, когда я удвоил «рекорд», о котором так много написано, состоит в следующем: профессор Ирвинг Фишер из Йельского университета, разработал новую машину для испытания на выносливости мышц, наиболее часто используемых всеми людьми. Очевидно, что это мышцы, используемые при ходьбе. Было проведено довольно много исследований с помощью машины Фишера, но ее применение все еще изучается с целью возможного упрощения проведения экспериментов.

Меня попросили попробовать и предложить любые изменения, которые могут улучшить эту машину. Я так и сделал и справился с весом с такой кажущейся легкостью, что доктор Андерсон попросил меня, чтобы я с такой же тщательностью проверил выносливость.

Я был рад сделать это. Машина для испытаний на выносливость профессора Ирвинга Фишера снабжена грузом весом до 75 % подъемной силы человека, установленной с помощью ртутного динамометра Келлога. Подъем приурочен к ударам метронома.

Когда я начал, доктор Андерсон предостерег меня от же-

---

<sup>10</sup> 136 килограммов.

лания достичь слишком больших результатов. Я спросил его, что он считает «слишком большими» и он ответил: «Для мужчины вашего возраста, не на тренировках, я не рекомендую сделать больше, чем пятьдесят подъемов». Итак, я начал эксперимент, поднимая вес в такт метронома с частотой примерно один подъем в две секунды и вскоре достиг отметки в пятьдесят подятий. «Будьте осторожны, – повторил доктор Андерсон, вы можете не думать, что вы переусердствовали сейчас, но потом вы можете пожалеть об этом».

Но я не почувствовал напряжения и пошел дальше. Когда было превышена цифра в семьдесят пять подъёмов, доктор Андерсон позвонил доктору Борну из своего офиса, чтобы тот взял на себя ответственность за подсчет и следил за тем, чтобы все подъёмы были произведены полностью. А сам в это время побежал в спортзал, чтобы они позвать боксеров, борцов, фехтовальщиков и других спортсменов, чтобы они стали свидетелями проведения эксперимента.

Когда они собрались около машины, доктор Андерсон сказал им: «Похоже, что мы увидим новый рекорд». Затем я спросил: «Какой сейчас рекорд?» Доктор Андерсон ответил: «Сто семьдесят пять подъемов – это рекорд, только двое мужчин превысили сто подъёмов, самый низшее значение равно тридцать трем, а среднее пока что восемьдесят четыре подъёма».

Тем временем я добрался до ста пятидесяти подъёмов и интерес был сосредоточен на вопросе, достигну ли я выше-

го рекорда в сто семьдесят пять подъёмов.

Когда я достиг сто семьдесят пять подъёмов, доктор Андерсон шагнул вперед, чтобы подхватить меня на случай, если нога, используемая в тесте, отказалась бы мне служить, когда я остановлюсь и попытаюсь встать.

Но я не перестал поднимать трехсотфунтовый вес. Я продолжал и интерес зрителей постепенно возрастал по мере того, как я продвигался до двухсот, двухсот пятидесяти, трехсот и, наконец, к удвоению рекорда – триста пятьдесят подъемам. Сделав несколько подъёмов сверх трехсот пятидесяти я остановился, не потому, что устал, а потому, что хомут железного воротника на мышцах выше моего колена начал сдавливать мне мышцы ноги, что привело к появлению боли и опуханию, как будто по ним нанесли несколько раз удары тяжелым молотком. Я удвоил рекорд и это казалось достаточным для новичка таких соревнований.



## **Автор проходит испытание в Йеле, когда он побил мировой рекорд на испытаниях машины Ирвинга Фишера на выносливость**

Когда я встал, доктор Андерсон вновь протянул мне руки, чтобы поддержать меня. Но мне не нужна была никакая поддержка. Нога, которую я использовал для подъема, казалась мне слегка легче, чем обычно, но ни в коем случае не слабой или усталой. Затем меня обследовали на состояние сердца, нервов, мышц и так далее и обнаружили, что все в порядке, без признаков утомления.

Мне давали полный стакан воды сначала в одну в руку, а затем в другую. Я должен был держать его на расстоянии вытянутой руки, не проливая воду.

На следующее утро меня обследовали на наличие болезненности мышц, но ничего подобного не было обнаружено. Наблюдалось только нормальная эластичность и тонус мышц.

Позже в том же году выступая в тренировочной школе Международной христианской ассоциации юношей в Спрингфилде, штат Массачусетс, используя мышцы спины и ног, я поднял вес в семьсот семьдесят фунтов<sup>11</sup>. Это упражнение, которое трудно выполнить даже спортсменам тяжелоатлетам.

И я делал эти трюки, питаюсь два раза в день, один раз в

---

<sup>11</sup> 346 килограммов.

полдень, а другой раз в шесть часов вечера, в среднем тратя одиннадцать центов в день.

В ходе еще одного испытания, проведенного в колледже Пенсильванского университета я побил рекорд колледжа по силе подъема мышцами спины. Я не называю эти случаи огромными достижениями. Я делаю это просто для того, чтобы показать разницу в состоянии моего организма тогда и двадцать лет назад.

Все это я сделал только потому, что я не перегружал свое тело избытком пищи и ядов, образующихся при гниении пищи, которую организм не хочет и не может переварить. Что касается меня самого, то мне уже исполнилось шестьдесят четыре года. Мой вес составляет сто семьдесят фунтов<sup>12</sup>, что является хорошим весом для моего роста. В течение многих лет, когда я проводил эти исследования мой вес колебался от двухсот семнадцать фунтов<sup>13</sup> до сто тридцать фунтов<sup>14</sup>. Теперь «устоявшийся» вес вполне соответствует размерам моей фигуры.

Я прекрасно себя чувствую и могу выполнять столько работы, сколько может человек в сорок лет и я верю, даже больше, чем средний сорокалетний человек. У меня редко бывает простуда и хотя я всегда небрежен в этом отношении, моя работа никогда не страдает от этого. Я не знаю, что такое это

---

<sup>12</sup> 76,5 килограммов.

<sup>13</sup> 97,5 килограммов.

<sup>14</sup> 58,5 килограммов.

«чувство усталости», кроме как в виде сонливости. Когда я ложусь спать, я редко запоминаю, как моя голова коснулась подушки. Мой сон длится четыре с половиной часа, без сновидений. Я просыпаюсь со счастливой и бодрой мыслью о создании чего-то нового.

Обычно я считаю для себя вполне приемлемым дополнительным.

# Глава III

## Что меня спрашивают о флетчеризме

Пусть природа выбирает еду – Сколько раз есть в день? – Домохозяйки и флетчеризм – Денежная выгода при флетчеризме – Деловые люди и флетчеризм – Настоящее гурманство

Что я ем?

Когда я ем?

Сколько я ем?

Мой ответ на все эти вопросы очень прост. Я ем все, что требует мой аппетит. Я ем только тогда, когда требует мой аппетит и я ем пока мой аппетит не будет удовлетворен и не прикажет «Хватит!»

С моими пищевыми предпочтениями в Новой Англии, мой выбор распространяется на очень простые и недорогие продукты, а именно картофель, кукурузный хлеб, бобы, иногда яйца, молоко, сливки, тосты с маслом, так далее и их комбинации, например, тушеный картофель, картофель в сметане, картофель по-французски, запеченный картофель, картофельные паштеты, рыбные котлеты, в основном с картофелем, иногда томаты, тушеные с большим количеством сахарной пудры, рагу из устриц со вкусом сельдерея, эскалоп

из устриц и другие блюда.

Вкус фруктов всегда подходит текущему сезон и является не постоянным, сильная склонность к какому-то конкретному плоду сохраняется какое-то время, а затем убывает, уступая место другим предпочтениям. Но, несмотря на все мои пятнадцать или двадцать лет неустанного изучения вопроса пищеварения, я не могу сейчас сказать, что мое тело захочет завтра. Но природа знает и только она знает.

## **ПУСТЬ ПРИРОДА ВЫБИРАЕТ ЕДУ**

Однажды в Венеции группа экспериментаторов, одним из которых был я, питалась только молоком. В течение семнадцати дней только молоко, всегда от одной и той же коровы, только что после дойки, поступало в мою ротовую полость, как еда или питье. Я брал в рот глоток молока и пытался определить весь имеющийся в нем вкус.

Я так полюбил молоко, что даже испытывал некоторые трудности, когда в эксперименте потребовались изменения и мы вернулись к разнообразной диете.

Природа не терпит однообразия в еде, но хорошее свежее молоко – это исключение. Молоко – это один из идеально сбалансированных пищевых продуктов. Хотя молоко не всегда является лучшей едой для взрослых людей, оно наиболее приемлемо в качестве однообразной диеты и это всегда хорошее, достаточное и безопасное питание, когда человек

его пьет, определяет его вкус и проглатывает естественным путем.

Я уже забыл, какое именно количество молока я употреблял ежедневно в течение этих семнадцати дней, кажется, около двух кварт<sup>15</sup>. Я не хотел бы говорить о точных количественных значениях, которые могут повлиять на других людей.

Аппетит – это единственный истинный проводник телесных потребностей в еде и если человек уже попробовал молоко и проглотил его только по непроизвольному импульсу, как требуется при правильном приеме пищи, аппетит будет точно определять телесные потребности в еде и обязательно прикажет организму прекратить прием молока, когда почувствует, что достаточно на данный момент.

Поэтому я отвечаю всем, кто задаёт мне эти вопросы, применительно к себе. Я не могу посоветовать вам, что есть, когда есть и как много есть и никто другой не сможет. Полностью доверяйте природе и примите ее руководство в этом процессе.

Если она потребует пирога, съешьте пирог. Если она потребует съесть его в полночь, съешьте это именно в полночь, но сделайте это правильно.

Уясните роль пищевого фильтра в задней части ротовой полости, как я описал ранее и используйте его при поедании пирога. При правильном поедании пирога необходимо из-

---

<sup>15</sup> Двух литров.

влечь из него весь вкус, проглатывать только при естественном открытии пищевых ворот, а если какие-то части пирога не проглатываются, они должны быть естественным путем удалены изо рта, чтобы ничего не могло нарушить глубокий ночной сон после поедания пирога.

Мало кто захочет мясной пирог или валлийские гренки с сыром поздней ночью. А вот с работниками утренней газеты может такое случиться и часто так и происходит. Аппетит хочет и иногда это желание бывает настолько сильным, что требуется мясной пирог или валлийские гренки с сыром. Но если их съесть правильно, то они легко и быстро будут усваиваться организмом.

Я намеренно останавливаюсь на примере такой необычной еды. Это делается для того, чтобы подчеркнуть тот факт, что мы должны уйти как можно дальше, когда это жизненно необходимо, от идеи посторонних советов в вопросе приема еды.

Обычный человек, вероятно, обнаружит, что его аппетит склоняется к самой простой еде и готов отказаться от частых прихотей. Если завтрак откладывается до появления истинного, «заработанного» аппетита на полдень или на более позднее время (всегда помните, что завтрак означает первый прием пищи в день, независимо от того, когда вы его приняли), то будет так приятно съесть его и аппетит будет настолько удовлетворен, что не будет желания поесть до вечера, а может быть и до конца дня.

## СКОЛЬКО РАЗ ЕСТЬ В ДЕНЬ?

Меня часто спрашивают, правда ли, что я ем только два раза в день, что я никогда не завтракаю и почему я отказался от этого приема еды. Я принимаю пищу два раза в день, но больше по привычке, не один или три раза и не с какой-либо установленной регулярностью по той причине, что моя деятельность иногда бывает нерегулярной и мой аппетит приспособляется к моим жизненным потребностям.

Когда я работаю в благоприятных условиях прием пищи один раз в день – это ритм, который лучше всего ценит мое тело. Но сам вопрос «Сколько раз в день надо есть?» равносильно вопросу «Сколько раз в день надо спать?» Это касается удовлетворения естественных потребностей каждого. Чем больше человек работает, чем быстрее он бежит и так далее, тем больше ему нужно воздуха.

То же самое касается и потребности в пище, в соответствии с выделяемым теплом и израсходованным материалом для восстановления органов и тканей. В действительности самая тяжелая работа, которую кто-либо делает, делается внутри тела. Мышечные усилия в нормальных условиях не так расточительны и требовательны, как избавление от лишней пищи и противодействие беспокойству или гневу.

Точно так же праздность порождает беспокойство, беспокойство порождает желание чего-то (никто не знает, чего

именно), а определяемое на ощупь «не знаю что», вызывает искушение съесть и выпить то, что в действительности телу не нужно. Затем начинается действительно тяжелая работа тела, которая заключается в попытках природы избавиться от лишнего. Избыток воды может быть сравнительно легко выведен с потом, но с избытком еды – это уже совсем другое дело. Почки, бактерии и тепловой аппарат тела перенапрягаются, чтобы избавиться от него.

Когда я настолько занят, что у меня остается время только для того, чтобы пополнить действительно истощенные потребности тела, скажем, максимум полчаса, я нахожу, что только один прием пищи в день – это все, что мой аппетит требует от меня. Это происходит после того, как я выполнил свою дневную работу, скажем, писал восемь часов или ездил на велосипеде двенадцать или тринадцать часов или совершал восхождение в горы и тогда у меня нет аппетита до следующего дня, после того, как работа будет сделана.

Когда я говорю, что двухразовое питание является более привычным, потому, что я не все время полностью, творчески активен, хотя я обычно «завален» делами, которые я мог бы делать с пользой, а также поэтому я веду себя в соответствии с обычаями общества и сажусь за стол вечером, пообедать.

Причина, по которой я отказался от привычной утренней еды, заключается в том, что я считаю, что в моем случае это неестественно. Мой опыт показал мне, что отказ от утренней

трапезы привел к желанию перекусить, то есть съесть легкий, но соответствующий жизненным потребностям обед в полдень и избавил от тяги к ужину вечером.

Я впервые пришел к этому осознанию однажды во время чрезмерно жаркой погоды и однообразно тяжелой обстановки. Единственный время, когда мне удобно было писать – это утром, до восхода солнца. Поглощенный работой, я не осознавал растущую дневную жару, пока обильный пот не напомнил мне о приближении середины дня. Затем пришло время полуденного завтрака с преобладанием салата и фруктов. Я чувствовал себя отлично, уменьшилась окружность талии и достаточно было одного приема пищи в день.

Чтобы испытать силу любого «аппетита по привычке», например, еды ранним утром, выпейте стакан воды вместо завтрака и отметьте, если этого не будет хватать, как еды, чтобы утолить тягу к «чему-то». Будет вполне достаточно чашки горячей воды с сахаром и молоком по вкусу. Вода не удовлетворяет настоящий, живой аппетит, но все же часто эффективно утоляет голод по утрам, например, привычный ранний завтрак.

## **ХОЗЯЙКИ И ФЛЕТЧЕРИЗМ**

Большинство женщин спрашивают: «Но как можно следовать такому беспорядочному способу питания дома, не нарушая при этом рутины домочадцев и не мешая работе при-

слуги? Ведь вы не можете допустить, чтобы члены вашей семьи ели, когда им вздумается. Мой ответ таков: «Возможность нарушения домашнего порядка и удобства из-за сложности приема пищи разными членами семьи тогда, когда у них появляется «просто хороший» аппетит является «чисто воображаемой».

Люди со стандартными профессиями легко приспособляются к обычному расписанию приема пищи и, естественно, с той разницей, что они могут иногда пропускать обед или два приема пищи, когда уменьшилась обычная физическая активность. Общий опыт показывает, что концентрация на одном конкретном приеме еды в полдень или вечером устроит всех, а другую еду можно найти в кладовой или заказать в ресторане в тех случаях, когда человек работает вдали от дома.

Флетчеристам во время работы часто следует иметь под рукой орехи или простое печенье на случай, если им вдруг захочется поесть и работающим женщинам не мешает воспользоваться этим примером.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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