



## 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; Сорбонны, 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 кратким изложением доктрины флетчеризма, тогда как другие его книги рассматривают предмет более подробно и посвящены различным аспектам философии г-на Флетчера.

Автор кратко рассказывает историю 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 ознакомлен 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. Флетчерируйте или жуйте очень медленно во время еды. Ведите приятные разговоры. Не топнитесь. Во время еды найдите время, чтобы пережевывать и развивать жизнерадостный аппетит. В этом случае прекратится дьявольское несварение желудка и его боль».

\* \* \*

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 флетчеризма 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 (100000 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 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 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, получил новые возможности продления жизни, после того как почти растратил 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 — Пять принципов флетчеризма*

Более двадцати лет назад, в возрасте сорока лет, мои волосы были седыми, 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 «чувство 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 Японию на постоянное место жительства. Потребо-

---

<sup>1</sup> 98 килограммов.

<sup>2</sup> 22 килограмма.

<sup>3</sup> 167 сантиметров.

валась 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. Несколькоими годами ранее одно из найденных мною решений по возможности остановки старения я обнаружил в городе Галвестон, штат Техас. Оно было подкреплено моим визитом к философу-гурману, владевшему поместьем бекасов среди болот Южной Луизианы и трюфельным заповедником недалеко от реки По во Франции. Он был учеником Гладстона и точно следовал правилам тщательного пережевывания пищи, которые Великий Старец Англии сформулировал в качестве руководства для 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 некоторое единство 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 интере-

сах 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 чудесные новые и приятные ощущения. Также я получил новые удовольствия от вкусовых ощущений. 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 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 небу. Итак, во время жева-



ния 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 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 проскользнула 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 относящееся 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 подтянулась вновь, чтобы соответствовать моим уменьшившимся размерам. Когда я сказал друзьям, с которыми я встречался, что я чувствую себя хорошо, по существу 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 было почти безнадежной

---

<sup>4</sup> 27 килограммов.

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, пытаясь 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. Впоследствии 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 последователь — 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 упрямил его вместе со мной организовать эксперимент. Мы набрали группу мужчин и предложили им принимать пищу, согласно моим идеям. Нам также 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 взяты из книги «Азбука нашего собственного питания».*

Чуть позже мы перенесли поле эксперимента в австрийский Тироль, где провели испытания такого параметра, как наша выносливость. Оказалось, 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.

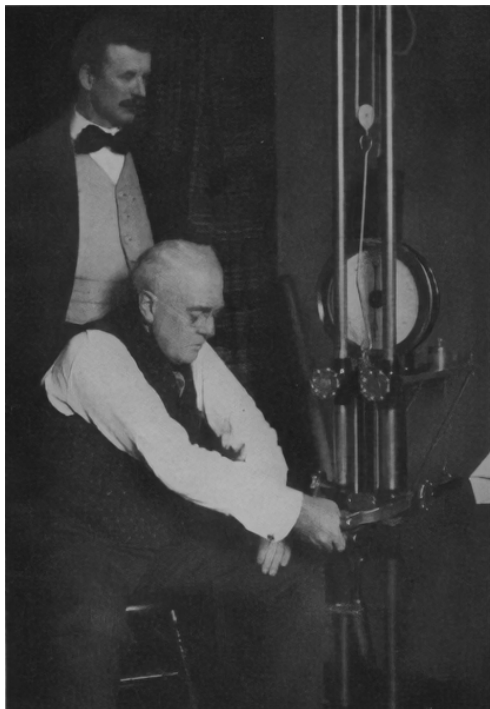
## ГЛАВА II. НАУЧНЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ

*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 Фрэнсиса Гоуланда 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 президентом 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 малоубедительно для присутствующих, о чем профессор Читтенден заявил мне в конце встречи. Он сказал, по сути следующее: «Вы лично очень понравились всем участникам нашей встречи, но никто особо не прини-



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

мает 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 под-

робные 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 результаты 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 как 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 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 эти результаты моих исследований были практически подтверждены 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 военнослужащих больницы, для оказания помощи в предложенном эксперименте. [D]

*[D] ПРИМЕЧАНИЕ: Природа точно указывает, что нужно есть (часто это самый неожиданный вид пищи). Если выбранная аппетитом пища тщательно*