

Есть надо. Есть мало. Есть не так часто.  
Есть растительное.

Владимир  
Давыдов



Я  
НАУЧУ  
ВАС  
ГОЛОДАТЬ  
часть 2

Правильное жевание  
- верный путь  
к ЗДОРОВЬЮ

16+

**Владимир Давыдов**

**Я научу вас голодать. Часть  
2. Правильное жевание –  
верный путь к здоровью**  
Серия «Я научу Вас голодать», книга 2

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67145769](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67145769)  
SelfPub; 2022*

**Аннотация**

Ротовая полость – это ворота для пищи в организм человека. Выполнение пошагового метода переработки пищи в ротовой полости (главного процесса пищеварения) приведет к:

1. появлению новой пищевой привычки (условного рефлекса) – длительному пережевыванию пищи,
2. отсутствию переедания,
3. улучшению здоровья,
4. достижению необходимо веса,
5. вниманию других людей, заинтересованных в вашем опыте избавления от болезней и достижения отличного здоровья.

Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Глава 1. Искусство правильного жевания – флетчеризм	4
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# Владимир Давыдов

## Я научу вас голодать. Часть 2. Правильное жевание – верный путь к здоровью

### Глава 1. Искусство правильного жевания – флетчеризм

*Самая важная часть питания – это правильное  
приготовление пищи во рту для дальнейшего  
переваривания.*

*Горацио Флетчер*

Я очень хочу более подробно рассказать про метод правильной переработки пищи во рту, для краткости тщательного жевания – под названием «флетчеризм», учитывая его исключительную ценность, особенно в его сочетании с последующим голоданием. Вот как описывает Джессика Гингрич (Narratively) некоторые этапы биографии «Великого жевателя (мастикатора)».



Родившийся 10 августа 1849 года Гораций Флетчер был беспокойным и любопытным ребенком. Он бродил по прихоти, часто исчезая на несколько часов. «Как только ваши крохотные ножки научились передвигаться, вы сделали все возможное, чтобы исследовать новое окружение, – вспоминал друг семьи в письме, – все домочадцы часто пребывали в сильном беспокойстве, пока производились обыски». для пропавшего мальчика»

Монотонность повседневной жизни в Лоуренсе, штат Массачусетс, становилась все более невыносимой. В возрасте 15 лет Флетчер сбежал на борту китобойного корабля, направлявшегося в Тихий океан. На отлов и переработку одного кита ушло несколько дней непрерывного изнурительного труда. Массивная туша – весом до 200 тонн – была разобрана и сварена на заляпанной кровью и жиром палубе, наполняя воздух удушливым смрадом горелой плоти. Тем не менее, это было окно в остальной мир.

После десяти лет скитаний по Тихому океану Флетчер приземлился в Сан-Франциско, где заработал небольшое состояние на производстве чернил и импорте японского искусства. Там он познакомился и женился на Грейс Марш, талантливой художнице-импрессионистке, которая по данным *San Francisco Examiner*. «в течение многих лет считалась самой красивой женщиной в Сан-Франциско».

Флетчер направил свою неиссякаемую энергию на лоскутное одеяло из интеллектуальных, художественных и физических занятий. Он был ненасытным читателем и писателем, у которого были тысячи редких книг и опубликованные тома о горном деле, меткой стрельбе и обо всем, что между ними. Кроме того, он был заядлым коллекционером произведений искусства, всемирно известным снайпером и знаменитым гимнастом.

Но Флетчер не мог оставаться на месте. В 1889 году он и его жена переехали в Париж, где Флетчер работал художественным корреспондентом в *New York Herald*. Через год супруги переехали в Новый Орлеан, где Флетчер руководил оперной труппой. К 1898 году Флетчер четыре раза обогнул земной шар, 36 раз пересек Соединенные Штаты и имел 38 различных занятий и годы гурманства и путешествий по миру брали свое.

К 44 годам Флетчер страдал от избыточного веса и множества хронических заболеваний. Изнуряющая усталость затуманила его разум и сократила его путешествия, заставив его чувствовать себя *«вещью годной, но чтобы быть выброшенной на свалку»*. Некогда проворный гимнаст, с грациозной легкостью выполнявший сальто назад и сальто, теперь изо всех сил пытался поймать медленно движущийся омнибус, его сердце бешено колотилось, протестуя против малейшего физического напряжения. Ухудшение здоровья было разрушительным. Он оставался таким же беспокойным, как все-

гда, но не мог потакать своим странствующим порывам. Он впал в глубокую депрессию, убежденный, что лучшие годы позади. *«Раньше я засыпал в таком безнадежном состоянии, что жалел, что никогда не проснусь»*, – говорил он. Он практически израсходовал свой жизненный потенциал. Его здоровье стало резко ухудшаться, заболевания возникали одни за одним, снижая работоспособность и ухудшая общее состояние организма. У него диагностировали целый «букет» заболеваний со стороны органов пищеварения, сердечно-сосудистой и эндокринной системы.

Из-за серьезности своих болезней Флетчеру было отказано в страховании жизни примерно в 1895 году. Отказ был тревожным звонком, диета или смерть и это способствовало его активному превращению из бонвивана в твердого ореха здорового питания. В течение многих лет Флетчер изо всех сил пытался найти лекарство от полноты. Он бегал от врача к врачу, просматривал сотни книг о здоровье и глотал постоянно растущий коктейль из порошков, слабительных и стимуляторов. Но, тем не менее, его битва со своим растущим весом продолжалась. Он страдал от сердечной аритмии, одышки и болей в суставах, а также чувствовал постоянную слабость, потерю работоспособности и отсутствие жизненной энергии. Он начал серьезно болеть и страховая компания отказалась выдавать ему страховку для получения кредита.

Как-то утром совершая небольшую прогулку в парке он

с вдруг остановился, почувствовав сильную слабость, Но какой-то бодрый пожилой господин, пробежавший мимо, остановился, поинтересовался не нужна ли помощь и в ответ на мое с отдышкой: «Спасибо, сам доковыляю до дома», весело улыбнулся и сказал: «У меня тоже было такое, Вам нужно больше ходить пешком, как я и лучше пережевывать пищу» и побежал дальше. Этот совет совершенно постороннего человека переменял все дальнейшую жизнь Горацио Флетчера. Он попытался найти причины всех своих проблем со здоровьем. Он осознал, что в таком возрасте и при таком состоянии здоровья – он не сможет прожить долго и твердо решил самостоятельно заняться восстановлением своего здоровья. Он отошел от бизнеса, передав его своим родственникам, а сам начал собирать информацию обо всех методах лечения заболеваний органов пищеварения, также ставить эксперименты прямо на своем собственном организме. Уже по прошествии нескольких месяцев он сделал вывод, что причиной всех его неприятностей со здоровьем является неправильное питание и, прежде всего:

- быстрый прием пищи, неизменно сопровождающийся просмотром ежедневных газет или разговорами с друзьями;
- частые вечеринки с поеданием большого количества разнообразных блюд;
- постоянные перекусы то здесь, то там.

В июне 1898 года Горацио Флетчер отправился в Чикаго по делам своего бизнеса. Работа тянулась неделями, вынуж-

дая неугомонного скитальца оставаться дольше, чем предполагалось, в городе, куда уехали на лето все его друзья. Впервые за многие годы Флетчер оказался один, прикованным к якорю и ужасно взволнованным. Чтобы скоротать время, он стал задерживаться за едой в столовой отеля, медленно и внимательно пережевывая пищу. По мере того как он смаковал каждый глоток, знакомые продукты начинали раскрывать новые грани вкуса.

В то время он писал:

*«Картофель – это роскошь, если с ним обращаться по моему принципу долго-долго жевать», – писал он. «Крахмал, содержащийся в овоще, хорошо смешанный с соком рта, становится... лакомством для богов».*

Согласно газете «The Independent» раньше Флетчер «никогда не довольствовался чем-то меньшим, чем только сливками». Типичная трапеза состояла из огромной порции мяса, запиваемой одной или двумя бутылками шампанского. Но теперь этот отъявленный гурман (эпикурейец) обнаружил, что жаждет более простой пищи и прекрасно насыщается ее меньшими порциями. Заинтригованный, Флетчер удвоил свои усилия. Он взвешивал свою еду и тщательно изучал каждый кусочек, отслеживая изменение вкуса, текстуры и температуры с течением времени. Он глотал как можно дольше, пережевывая каждый глоток в густую безвкусную кашу. К его удивлению, жидкость непроизвольно стекала по его горлу, что привело Флетчера к выводу, что у

людей есть скрытый пищевой фильтр в задней части горла, который запускает автоматический глотательный рефлекс, как только пища была должным образом подготовлена для пищеварения. В отличие от неестественного акта принудительного глотания, решил он, фильтр предотвращает попадание неперевариваемых и непитательных веществ и отравление организма. Это откровение стало основой его метода питания, вдохновив боевой клич: *«Жуй, пока твоя пища не проглотит сама себя!»*

Кроме того, Флетчер уменьшил количество приемов пищи в день и сократил количество пищи за каждый прием. Он решительно отказался от всех перекусов. И ему стало лучше. Особое внимание Флетчера привлекло недостаточное внимание большинства людей к еде, во время ее нахождения во рту. На основании полученных первоначальных результатов Флетчер решил сосредоточиться именно на процессе тщательной переработки пищи в ротовой полости и создал эффективный метод тщательного жевания, который в дальнейшем назвал «флетчеризм», а его сторонники еще называли – «искусством приготовления пюре во рту». Каждый кусочек он обильно смачивал и перемешивал со слюной, затем разжевывал до тех пор, пока пища не потеряет всякий вкус и произвольно не проскользнет в горло.

Вот его данные на начало эксперимента:

1. Возраст – 49 лет.
2. Рост – 168 сантиметров.

3. Крайние значения веса за пятнадцать лет (в обычной одежде) минимальный – 90 килограммов, максимальный – 98 килограммов. 4. Объем грудной клетки, варьировал, но незначительно – 105 сантиметров.

5. Объем талии – 107 сантиметров.

Таких людей обычно называют «квадратным шкафом».

Эксперименты начались в середине июня 1897 года, но без систематического применения они продолжались до середины июля 1898 года, вес на первое июня, вероятно, был около 93 килограммов в летней одежде.

Флетчер писал:

*«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 проскальзывала 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».*

Уже 2 октября 1897 года:

1. Вес – 74 килограмма (снижение на 19 килограммов).

Флетчер писал:

*«Я могу себе позволить установить свой вес на*

*любой желаемой цифре, но большую часть времени я добавляю 9 килограммов зимой и иногда летом, чтобы успокоить страхи заботливых друзей, которые думают что я, должно быть, болен, когда я не выгляжу «крепким». Чрезвычайная полнота – это большая опасность для жизни».*

2. Объем груди – такой же, как и раньше.

3. Объем талии – уменьшился до 92 сантиметров (уменьшение на 15 сантиметров).

На смену всем болячкам вернулись энергия и стремление к физической активности с невосприимчивостью к усталости, которые были характерным признаком его тела двадцать лет назад, но, конечно, не в том же виде тренированной мускулатуры, силы или гибкости атлетических дней.

К началу 1898 года, после полугода тщательного жевания Флетчер потерял еще 13 килограммов и уменьшил свою талию на 18 сантиметров. С тех пор Флетчер посвящал большую часть своего времени и финансовых ресурсов распространению своего вкусового евангелия.

По его мнению – тщательное пережевывание пищи в ротовой полости освобождало желудок и кишечник от перенапряжения и повышало эффективность извлечения питательных веществ, что помогало экономить энергию, уменьшать потребление пищи и предотвращать множество физиологических и психологических заболеваний – или, как он любил

говорить, «природа накажет тех, кто не пережевывает».

Он писал:

*«Когда мы узнаем, что такое повиноваться  
Законам Природы, мы освобождаемся от:  
– рабства перед тягой неестественного аппетита  
– постоянного внимания к еде  
– половины тяжелой женской работы  
и делает нас неуязвимыми для атак болезнетворных  
микробов».*

Он создал свою собственный метод правильного питания.  
Вот его основные положения:

1. Есть можно все, что вам хочется и в любое время суток.
2. Количество приемов пищи в день – один раз. Это было связано со стремлением Флетчера ускорить процесс получения положительных результатов, прежде всего, в виде снижения веса.
3. Он делил каждое блюдо примерно на 30 кусочков (частей).
4. Каждое блюдо он пережевывал примерно 2500 раз, то есть каждый кусок блюда – в течение 80 жевательных движений.
5. «Пищевой зонд Флетчера» то есть произвольное проглатывание пищи, без глотательных движений – при количестве жевательных движений больше 100.
6. Время приема пищи составляло – около 26–28 минут в день минут.

7. Обычно обед состоял из 2–3 блюд.

8. Меню:

– отсутствие супов

– мясные и рыбные блюда

– гарнир: картофель, другие овощи

– хлебом с маслом

– отсутствие любой жидкости (кофе, чай, сок, вода) во время или сразу после еды.

– между приемами пищи он потреблял только воду.

Вот так он описывал этот летний эксперимент в своей книге «Новый обжора или гурман»:

*«Еда, предложенная Аппетитом на этой стадии, с количеством питательных веществ, которые уравнивают отходы в каждом двадцать четыре часовом отрезке времени – состояла из полностью пережеванных и обработанных примерно тридцати обычных кусков картофеля, хлеба, мяса или чего угодно, выбранного Аппетитом,*

*Один прием пищи в день принимался для удобства и потому, что, как казалось в тогдашних существующих обстоятельствах, жаркой летней погоды, это было время, установленное природой для приема пищи. «Я встаю утром», как однажды выразился чемпион по боксу, «когда моя кровать устаёт от меня», что в то время обычно до или во время дневного света и начинал писать или заниматься другой работой. К часу дня я обычно «выработался», но уже практически*

избавился от дневной работы. Затем, в середине дня, когда все животные отдыхают, а некоторые из них жуют жвачку, я принимался за еду. В то время у меня не было, тяги к чему-либо после еды накануне, но я сел за стол с гурманским (эпикурейским) аппетитом. На том блюде в меню, которое первым привлекло меня, на нем я и зафиксировал свое желание. В то время это обычно было мясо или рыба, а сопровождали чашка кофе, молоком, хлеб с маслом и картофелем. Иногда выбранное мясо было основным блюдом, а гарниром к нему служили рис и другие фрукты или овощи.

Примерно тридцать объемов ротовой полости, наполненных пищей, были полностью пережеваны за менее чем две тысячи пятьсот актов жевания или других движений мышц челюстей. Это и занимает примерно от тридцати до тридцати пяти минут, и так прекрасно удовлетворили аппетит. что все мороженое и десерты даже не привлекли внимания.

В это время я медленно пил воду, небольшими порциями и ледяную воду причем без ограничений, чтобы утолить жажду, но не во время еды. Во рту вода почти мгновенно доводилась до температуры тела и ее прохлада была очень приятна для всех органов чувств. Теперь я редко пью воду, только в очень жаркую погоду, когда активно выделяется пот и то только столько, чтобы утолить жажду, избыток принятия воды приводит к появлению дискомфорта и необходимость выделения большее количества пота. Вода вредит пищеварению, если ее принимают во

*время еды, только потому, что она используется для того, чтобы смыть пищу, еще не подготовленную к употреблению в желудке. Именно непригодная пища, которая переносится вниз, а не сама вода наносит вред.*

*Одна чашка кофе с молоком хорошо подслащенная, выпитая с наслаждением в соответствии с гурманским (эпикурейским) методом удовлетворяла все желания других сладостей и создавала гармонию разнообразия еды, которая была просто идеальной. В то время как она была совершенно простая».*

В течение этих прошедших четырех летних месяца Горацио Флетчер изменил старые привычки питания, что привело к улучшению состояние его здоровья, а именно:

1. Забыл о своих болезнях и, прежде всего, исчезли боли в суставах.

2. Исчезла отдышка.

3. Появилось чувство наполненностью силой и энергией.

4. Сначала стул его был очень нерегулярным: по времени, количеству, консистенции и запаху. Но, по мере восстановления выведения, стул стал регулярным – 1 раз в 1–2 дня, изменилась консистенция и форма – экскременты (он их называл «пепел пищеварения») стали плотными, как шарики и полностью исчез неприятный запах.

5. Вновь вернулся к выполнению физические упражнений, во время экспериментов начал устанавливать соревноваться с молодыми атлетами команды колледжа и устанавливать реальные рекорды по работоспособности. Кроме того,

он совершал большие велопробеги (например, во Франции, в день своего пятидесятилетия) он преодолел более 150 километров, на следующий день еще примерно столько же и при этом у него отсутствовала усталость и боли в мышцах ног.

Погожим декабрьским днем 1898 года Флетчер прибыл в Мидлтаун, штат Коннектикут. Он встретился с Уилбуром О. Этуотером, профессором химии Уэслианского университета, который был пионером американской науки о питании. Флетчер был убежден, что жевание – панацея, но ему не хватало научной подготовки, чтобы к нему относились серьезно. Одобрение Этуотера, одного из самых уважаемых ученых в мире, повысит доверие к его учению.

Этуотер выслушал рассказ Флетчера, но вежливо отклонил его. «Когда я рассказал ему свою историю, он бросил холодную воду на мой энтузиазм, – писал Флетчер. Он был опустошен, но полон решимости, и отправил шквал писем, подтверждающих его дело. Сначала ответы Этуотера были «сердечными, но никоим образом не обнадеживающими», но со временем «мороз становился все более и более отталкивающим и ошеломляющим». Хуже того, над ним издевались и друзья, и юмористы, которые называли его чудаком и «чудаком». Его собственный брат публично осудил его «капризы».

Тем не менее, Флетчер продолжал следовать своей интуиции. Он усердно изучал время и усилия, которые требуются

для разжижения различных продуктов, создавая сотни карточек меню с количеством жевательных движений, необходимых для полного переваривания каждого элемента:

1. лук-шалот – 722 жевания
2. чашка измельченной пшеницы – 800 жевания
3. кусок тоста – 20 жевания.

В среднем Флетчер совершал 2500 пережевываний в течение 30-минутного приема пищи.

Он также заинтересовался влиянием определенных продуктов на его психическое и физическое состояние. Флетчер ограничивал себя одним продуктом в течение нескольких недель, в том числе 300-дневный период, посвященный исключительно картофелю. В феврале 1901 года Флетчер провел две недели, питаясь «только молоком, всегда от одной и той же коровы и свежим после дойки». Он сообщил, что чувствует себя сытым, принимая два литра в день, каждый из которых выпивался должным образом в течение 12 минут.

Флетчер не только отслеживал, что входит в его тело, но и тщательно следил за тем, что выходит. Он собирал и взвешивал все свои испражнения (нацелившись на две-четыре унции) и записывал их характеристики в мучительных подробностях. Он читал фекалии, как чайные листья, убежденный, что информацию о здоровье можно получить по запаху, размеру, консистенции и цвету. Флетчер считал, что здоровые экскременты *«должны быть в очень малом количестве, иметь столбчатую форму, либо отдельные, либо со-*

*бренные вместе; не должен иметь запаха... [и] быть полностью асептическим».*

Страсть Флетчера к фекалиям, которые он красочно называл «хозяйственным пеплом» и «перхотью пищеварительно-го канала», граничила с копрофилией. Были сохранены идеальные образцы, некоторые из которых, как он писал, «хранятся более пяти лет, остаются безвредными, засыхают и [и] постепенно распадаются». Другие были отправлены первой-классной почтой в федеральные лаборатории в качестве доказательства того, что правильное пищеварение дает небольшой полезный стул, «запах которого не больше, чем у горячего печенья».

К 1900 году Флетчеру нужно было сменить темп, передышку от постоянного отторжения и насмешек. Он удалился в роскошный особняк XIX века на Большом канале в Венеции, который он окрестил Палаццо Сайбанте, что означает «Дворец здоровья». Там он познакомился с доктором Эрнестом Ван Сомереном, молодым английским врачом, который согласился проверить систему Флетчера на себе и других. После нескольких месяцев жевания доктор попался на крючок обаяния и уверенности Горацио Флетчера.

В августе 1901 года именно английский доктор Ван Сомерен представил Британской медицинской ассоциации документ, подтверждающий утверждение Флетчера о том, что длительное жевание снижает потребление пищи и улучшает общее состояние здоровья. Эта теория сбила с толку и заин-

триговала ученых со всего мира, которые мало знали о реакции организма на ограничение калорий. Казалось, за одну ночь флетчеризм превратился из розыгрыша в гипотезу.

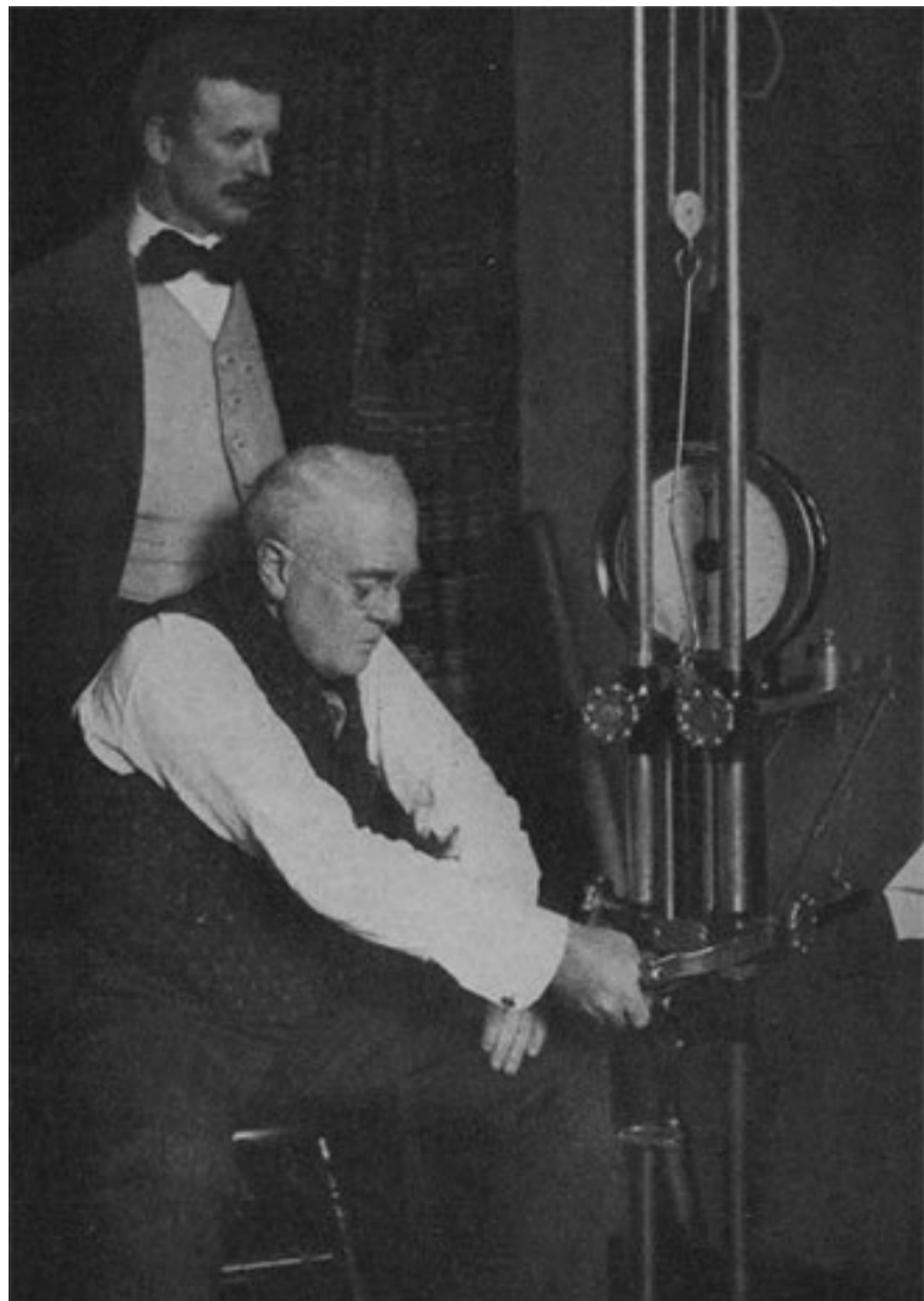
Флетчер использовал свое богатство и огромное обаяние, чтобы раздуть растущий интерес к своему учению о питании, предлагая финансирование отдельных исследований и вспомогательных учреждений. Его чековая книжка вызвала хор осторожных похвал со стороны ученых и врачей. Флетчер рекламировал свою связь с научным сообществом в своих письмах и интервью с прессой, поощряя объединение их легитимности со своей собственной.

Известные физиологи, соблазненные обещаниями финансирования исследований, засыпали Флетчера приглашениями на встречи и последующие исследования. Один из таких запросов поступил от Рассела Х. Читтендена, известного биохимика и директора Шеффилдской научной школы Йельского университета, который был заинтересован в изучении минимального количества пищи, необходимого людям для поддержания их благополучия.

Как человек, обладающий бездной внутреннего и внешнего обаяния, а также великим искусством убеждения людей Горацио Флетчер начал искать сторонников, прежде всего, среди представителей медицины и физиологии. Прежде всего, он отправился в Европу. Сначала он нашел сторонников в Университете Ка'Фоскари в Венеции в виде хирурга Ван Сомерена. Затем он встретился с президентом британского

физиологического общества профессором Майклом Фостером в Кембридже, где он продолжит исследование своего учения «флетчеризм».

Флетчер вдохновил президента Американского физиологического общества того времени профессора [Рассела Генри Читтендена](#) из [Йельского университета](#) проверить эффективность своей системы жевания. Ее также тестировал [Уильям Гилберт Андерсон](#), директор Йельской гимназии. Была предпринята попытка показать, что физическая и умственная работоспособность Флетчера сравнима с выносливостью атлетов из студенческой команды Йельского университета. Именно здесь он в возрасте пятидесяти восьми лет участвовал в энергичных испытаниях силы и выносливости по сравнению со спортсменами колледжа. Тесты включали: «глубокое сгибание коленей», вытягивание рук горизонтально в течение длительного времени и [подъемы на носки](#) на сложном тренажере. Флетчер утверждал, что правой икрой он поднял «сто килограммов мертвого веса триста пятьдесят раз». Тесты утверждают, что Флетчер превзошел этих спортсменов Йельского университета во всех соревнованиях и что они были очень впечатлены его спортивными способностями в старости. Флетчер объяснил это тем, что следовал своим привычкам в еде, и в конечном итоге эти тесты, независимо от того, верны они или нет, помогли еще больше публично поддержать «флетчеризм».



Огромная помощь в поддержке и популяризации «флетчеринга» была оказана:

– Джоном Харви Келлоггом, руководителем санатория в Баттл-Крике и изобретателем мусли (еда, приготовленная из сырых или запечённых злаков, сухофруктов, орехов, отрубей, ростков пшеницы, мёда и специй), описывавшем принципы флетчеризма буквально в каждом номере своего журнала «Здоровое питание» Джон Харви Келлогг также использовал «флетчеризм» при лечении больных в своем санатории и даже нанял музыкантов для написания «Жевательной песни» (в фильме «[Дорога на Веллвилл](#)»).

# To the Thin, Pale Child Another Pound Is a Fortune



**UNDERWEIGHT** is a serious handicap to a child. Too serious to do nothing about it! Happily, a wonderful food-drink has been found that seems to pick up thin, frail little folks and carry them to sturdy, rosy-cheeked health. Their appetites become keen, their nerves strong and they enjoy sound mental sleep.

Malted Nuts was first discovered at Battle Creek.

Its success has been remarkable. Mixed with hot or cold water it becomes a delicious creamy milk-drink that agrees with everyone. Dry, it may be eaten on salads, cereals, fruits and in soups. Children need no urging to take second helpings of Malted Nuts.

This versatile food, so appetizing to eat or drink, abounds in health. Its malt sugar digests and is assimilated so easily and quickly. Its food iron brings vigor and pep. Its super-protein repairs and builds up the body. The scales tell you the good news.

Malted Nuts may be served as a hot or cold beverage or spooned on fruits or cereals. Enclosed this month are health food orders.

Malted Nuts is served fully. Together with the other foods in the Battle Creek line, Malted Nuts is sold by your local Health Food Center—usually the leading grocer.



**BATTLE CREEK**  
SANITARIUM  
**HEALTH FOODS**  
*for Everybody*



### Free Diet Service

All Battle Creek mail-ordering a special professional diet service to advise you on any diet condition. If you will write to the line, state your diet condition, we will send you complimentary diet counseling. "Hospital Dieting," a special luncheon card, will be sent, prepared by a local dietitian, containing suggestions and lists of all what all to eat and things that should be avoided. In connection with dieting, you may see the Battle Creek Diet Service, Battle Creek, Mich.

**TAFFIA**—Fruit essence (drying) from natural berries.

**PROTEIN**—Vegetable essence rich in essential food.

**FIG BEAN**—A delicate blend of bean and lentil bean flax.

**"20"**—Your favorite vitamins natural yeast-fermented extracts.

**MALTED NUTS**—Delicious food-drink, combining with health.

**VITA-WHEAT**—Agering with all wheat nutrients pure flax.

**BRAN BICCVIT**—Crisp, bran, all-natural wheat extracts.

**LAXA**—Cranberry extract of fruit and sugar.

**LACTO-DIFFERIN**—Relieving and active colon food.

**PHY-LAX**—Foods that supply bulk and lubrication.

**PARAMEL**—Cranberry extract of natural salt.

**THE BATTLE CREEK FOOD CO.**  
Dept. 86, Battle Creek, Mich.

Please send me a copy of "Hospital Dieting" without any obligation, and the name of the nearest Health Food Center.

Name \_\_\_\_\_  
Street \_\_\_\_\_  
City \_\_\_\_\_ State \_\_\_\_\_

– Эдвардом Дьюи, известным врачом, создателем системы питания «План без завтрака», автором нескольких книг по питанию человека

– Фредериком Хопкинсом, будущим лауреатом нобелевской премии по медицине и биологии 1904 года (за открытие витаминов)

– большим кругом других известных и не очень сторонников и сподвижников Горацио Флетчера по всему миру.

Флетчер увидел много общего между людьми и функционирующими машинами. Он установил несколько аналогий между машинами и человеческим телом. Вот лишь некоторые из сравнений, которые провел Флетчер:

1. топливо и еда
2. пар и кровообращение
3. датчик пара и человеческий пульс
4. двигатель и сердца.

Идеи Флетчера привлекли довольно много внимания.

Он рассказывал людям о том, как можно:

- есть меньше
- сократить свой бюджет на питание
- улучшить пищеварение
- получать больше удовольствия от еды.

По его словам тщательное пережевывание:

- освобождало желудок и кишечник от перенапряжения
- повышало эффективность извлечения питательных веществ
- помогало экономить энергию
- снижало потребление пищи
- предотвращать множество физиологических и психологических заболеваний – или, как он любил говорить, *«природа накажет тех, кто не пережевывает»*.

Приверженцами его метода «флетчеризма» стали такие известные персоны того времени – первой четверти XX века как Марк Твен, Томас Эдисон, Артур Конан Дойл, Джон Д. Рокфеллер, Энтони Синклер, Генри Джеймс и многие другие. Те люди, которые начинали питаться по системе Горацио Флетчера, практически немедленно отмечали улучшение своего здоровья. Они начали питаться очень малыми количествами пищи. Пища усваивалась практически полностью, прекращались процессы брожения и гниения в толстом кишечнике, снижалось количество экскрементов. И в результате – улучшалось самочувствие и повышалась работоспособность. «Флетчеризм» становился очень популярным, это стало модной тенденцией. В разных странах были образованы клубы сторонников Горацио Флетчера, а в ресторанах Лондона, Нью-Йорка устраивались «Жевательные вечеринки», на которых распевали «Жевательную песню», написанную Джоном Харви Келлогом.



*CREDIT: PHOTO BY SHERI BLANEY VIA GETTY IMAGES*

Вот описание одной из таких вечеринок:

«27 декабря 1907 года Клара Вебстер устроила ужин в своем скромном доме на Хайленд-авеню в Диксоне, штат Иллинойс. 18-летняя девушка была известна во всем городе своими тщательно продуманными тематическими вечеринками, но именно в ту ночь Вебстер устраивала одно из самых странных событий: вечеринку с жеванием. В то время в моде было тщательное жевание. По обе стороны Атлантики модные толпы стекались на вечеринки с жеванием, где каждый глоток пищи измерялся секундомером, чтобы обеспечить правильное пищеварение. По прошествии пяти минут

*официальный жевательный кондуктор звонил в колокольчик или гонг, сигнализируя о том, что пора глотать. «Вечеринки за чаепитием, – отмечала Detroit Free Press, – проходят гораздо менее оживленно, чем когда еда и питье шли быстро». Гости сидели локоть к локтю в сосредоточенном молчании, их головы низко склонялись над тарелками, позволяя языкам упираться в нёбо – поза, которая, как считается, лучше всего подготавливает остальную часть тела к пищеварению».*

Такие «жевательные клубы», создаваемые «флетчеритами», можно считать ранней формой групповой внимательности к процессу пищеварения человека.



*Photo Credit: Kirn Vintage Stock/Corbis via Getty Images*

Тем не менее, после смерти Флетчера в 1919 году, практика «флетчеризма», лишившись своего гениального двигателя, к сожалению, постепенно теряла импульс, и вместо этого правильный подход к приему пищи был заменен на гораздо более нездоровый и сложный подход к еде – так родился метод подсчета калорий.

Пристально наблюдая за работой своего пищеварительного тракта, Горацио Флетчер заметил, что пища:

- после длительного жевания
- тщательного перемешанная со слюной
- перевода пищи в жидкое состояние

исчезала из полости рта без каких-либо глотательных движений. Его открытие носит название «пищевой зонд Флетчера». В результате собственных экспериментов Горацио Флетчер создал метод тщательного жевания:

1. Только в ротовой полости, человек может управлять процессом пищеварения. Только здесь можно задать тон всему пищеварению, происходящему «ниже линии гильотины», не только жевательной тренировкой, но и полным эмоциональным и сенсорным подходом к пищеварению. Дальше – в желудке и кишечнике – процесс переваривания еды уже продолжается без како-либо возможности со стороны человека влиять на него. Вот почему рот является «тремя дюймами личной ответственности человека».

2. Принимайте пищу только тогда, когда вы по-настоя-

щему голодны, то есть у вас есть естественный («заработанный») аппетит.

3. Принимайте пищу только тогда, когда вы находитесь в хорошем настроении.

4. Принимайте только умеренное количество за каждый прием пищи.

5. Каждый кусок пищи следует пережевывать по 32 раза (изначальное число зубов) и даже больше, до 100, в зависимости от вида продукта.

6. Постарайтесь найти среди имеющихся продуктов питания и наиболее подходящие для аппетита и в порядке, определяемом аппетитом.

7. Ешьте (помещайте в рот) пищу небольшими кусками (частями).

8. Следует пережевывать пищу по количеству зубов, но не менее чем 32 раза, при этом точное количество жеваний зависит от вида пищевого продукта. Горацио Флетчер настаивал, чтобы люди очень тщательно обрабатывали пищу в ротовой полости. Он призывал считать все жевательные движения, пока пища еще во рту.

9. Процесс тщательного пережевывания пищи должен происходить при наклоненной вперед голове. Как писал Флетчер в книге «Флетчеризм. Что это такое, или Как я стал молодым в 60 лет»:

*«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 эмульсированной, или подщелочённой, 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».

Все в ротовой полости, что:

– тщательно пережевано

– перемешано со слюной

– доведено до жидкого состояния

– уже лишено вкуса

– не содержит не пережёванных, плотных, острых частей

должно самостоятельно соскользнуть в пищевод и для этого голову следует отвести назад. 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 жело-

бу 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.

10. Путем тщательного жевания, смешивания со слюной и растворения пищи следует вытащить из нее весь имеющийся в ней вкус. Именно вкусу Горацио Флетчер придавал решающее значение в обработке пищи в ротовой полости. Ведь только во рту:

– есть вкусовые рецепторы

– только во рту ощущается вкус пищи он величины которого человек получает наслаждение едой.

Он писал:

*«В настоящее время нет никаких сомнений в том, что вкус является свидетельством протекания химического процесса, который не должен прерываться или переноситься внутрь организма. Относительно утверждения, что «все, что не имеет вкуса, не является питательным», скопированного у авторитетного источника в сфере образования, то мне безусловно, необходимо внести поправку. Чистый белок не имеет ощутимого вкуса, измеряемого вкусовыми рецепторами, точно так же, как чистая*

*вода не имеет специфического вкуса и тем не менее, кто не может сказать что «вода приятная на вкус», когда человек действительно испытывает жажду. Вкус – это очень тонкое ощущение, тесно связанное с органами чувств. Часто говорят, что продукты являются вкусными, потому что они приятны во рту или в горле, когда спускаются в желудок».*

11. Следует наслаждаться всем поглощаемым из пищи вкусом. Старайтесь не отвлекаться в это время на какие-то либо неприятные разговоры, мысли или действия. Все вкусовые ощущения от приема еды должны быть гораздо новее, приятнее и ярче после ярче, при гораздо меньшем количестве еды.

12. Глотать пищу в жидком состоянии только тогда, когда она практически проглатывается «сама». Флетчер писал: *«Жуйте пищу, как мякоть, и пейте эту мякоть. Не глотайте пищу».*

13. Теперь для достижения состояния сытости потребуется, сначала в 2, а позже и в 3 раза меньше пищи, чем при предшествующих пищевых привычках. При этом есть непререкаемое правило Флетчера:

*«Чем больше вы жуете, тем меньше вы едите».*

Чем тщательнее человек жует, тем больше питательной ценности (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, энергия) и вкуса человек получает из пищи, полностью обработанной в ротовой полости. 14. Если очень тщательно относит-

ся к приему еды с самого поступления пищи в ротовую полость, долго пережевывать каждый отдельный поступивший кусочек пищи, то в это время идет выработка гормона насыщения. В итоге приходит чувство насыщения и избавляет человека от переедания или грубо говоря – от обжорства. Другими словами тщательное и долгое жевания снижают потребление пищи, поскольку оно приводит к выработке более низких уровней гормона грелина, стимулирующего аппетит.

15. Пища начинает полностью (углеводы) или частично (все остальные питательные компоненты) расщепляться (перевариваться) уже в ротовой полости, что приводит к упрощению, облегчению, более эффективной работе всех органов пищеварительного тракта:

# 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.