

Setba 96. Zpověď pijákova	Kč. 1.20.
Setba 99. Prach na duších	1 Kč.
Setba 100. Rodinný skauting	Kč. 1.20.
Setba 101.-102. Nebe na zemi	Kč. 1.60.
Setba 103. Laická mravouka	1 Kč.
Setba 104. Intelligence a „intelligence“	1 Kč.
Setba 105. Jak se ubráníme Židům	Kč. 1.20.
Setba 106. Strhejme pouta	Kč. 1.40.
Setba 107. Nenechte se hypnotisovat	1 Kč.
Setba 108. Největším uměním jest umění žít	Kč. 1.20.
Setba 109. Nelitujeme minulost	Kč. 1.20.
Setba 110.-111. Čemu nás učí Havlíček	Kč. 1.60.
Setba 112. Přítomnost lemem věčnosti	1 Kč.
Setba 113. Za Komenským	1 Kč.
Setba 114. Nebojte se slov	Kč. 1.20.
Setba 115. Proč se mají kněží ženit?	1 Kč.
Setba 116.-117. O komunismu a bolševictví	2 Kč.
Setba 118. Prorokování budoucnosti	1 Kč.
Setba 119. Věky minulé žijí v nás	Kč. 1.20.
Setba 120. Jsme všichni jedna rodina	1 Kč.
Setba 121. Ve zdravém těle zdravý duch	Kč. 1.20.
Katechismus 1. Čistotou k zdraví a síle	1 Kč.
Katechismus 2. Zdravá krev bohatství národa	1 K.
Katechismus 3. Zdravé nervy	2 Kč.
Mravouka přirozená. I. Sebevýchova	6 Kč.
5 archů jisker ethických	1 Kč.
Černé diamanty	5 Kč.
Přehled mineralogie a geologie	2 Kč.

Seznam dalších čísel na požádání zdarma.

Za obnos předem zasláný s připočtením K 2.—
za obal a poštovné zaslá

Dr. Alex. Batěk, Praha-Břevnov 30.

KATECHISMY VOLNÉHO SDRUŽENÍ „KLASY“.

ČÍSLO 1.

ČISTOTOU K ZDRAVÍ A SÍLE

KATECHISMUS FLETSSHEROVÁNÍ.



„Dle nauky Horace Fletsshera upravil
Dr. ALEXANDR BATĚK.

II. VYDÁNÍ.

Kdo jsi bohat, kup několik výtisků a rozdej svým známým. — Kdo nejsi bohat, dej svým známým přechísti výtisk svůj.

CENA 2 KORUNY.

1920.

Praha-Břevnov-Kajetánka. — Nákladem vlastním.

Tiskl K. Mašín, Kladno.

Setba 1. Jsme šťastní dědicové	80 h.
Setba 2. Desatero mravní	80 h.
Setba 3. Odrakouštit a převychovat	60 h.
Setba 4. Žena a její osvobození	80 h.
Setba 6. Převýchova studentstva	1 Kč.
Setba 5. Jak máme jísti	60 h.
Setba 7. Volné chvíle základ. pokroku	40 h.
Setba 8. Chamtivost příčinou mizerie	60 h.
Setba 9. První krok k svobodě	1 Kč.
Setba 10. Začarovaná krása	80 h.
Setba 11. Republika v nebezpečí	80 h.
Setba 12.-14. Za Husem	2 Kč.
Setba 15. Radost z práce	1 Kč.
Setba 16. Bez ideálů nelze žít	60 h.
Setba 17. Zábava do zničení	60 h.
Setba 18. Milič z Kroměříže	80 h.
Setba 19. Cokoli konáš, konej rádně	60 h.
Setba 20. Slavnosti plodů podzimních	40 h.
Setba 21. Čich strážce zdraví lidského	60 h.
Setba 22. Od stádovosti k svobodě	1 Kč.
Setba 23. O nesnášenlivosti	1 Kč.
Setba 24. Nenechámeje si sloužit	1 Kč.
Setba 25. Zábavná matematika	1 Kč.
Setba 26. Vyšší individualitou k svobodě	80 h.
Setba 27. Orientace k všečestství	1 Kč.
Setba 28. Dva prameny našeho žití	1 Kč.
Setba 29. Chtějme býti šťastnými	1 Kč.
Setba 30. Poučení o životě pohlavním	1 Kč.
Setba 31. Republika v nebezpečí	80 h.
Setba 32. Jest potřebi práce drobné	80 h.
Setba 33. Pokoj lidem dobré vůle	1 Kč.
Setba 34. Sto jisker ethických	80 h.
Setba 35. Neplýtvějte národním jméním	80 h.
Setba 36. Nebát se a nekrást	80 h.
Setba 37.-43. Co mají vědět mladí lidé	4 Kč.
Setba 44. Mravouka na školách obecných	80 h.

VOLNÉ SDRUŽENÍ „KLASY“

FRANT. BARDON
OPAVA, Oblouková čis. 22

ČISTOTOU
K ZDRAVÍ A SÍLE.

KATECHISMUS
FLETŠEROVÁNÍ.



PŘÍSPĚVEK K PŘEVÝCHOVĚ NÁRODNÍ A K NÁ-
PRAVĚ NEŠTĚSTÍ A POHROM ZPŮSOBENÝCH
VÁLKOU.

Dle nauky Horace Fletšera upravil
Dr. ALEXANDR BATĚK.

1920.

Praha—Břevnov—Kajetánka. — Nákładem vlastním.
Knihitiskárna K. Mašín, Kladno.

FRANT. BARDOU
OPAVA, Oplicková č. 22

PANU

JAROMÍRU ČERNÉMU,

akademickému malíři

v PRAZE.

Za to, že jste mne upozornil na podivuhodnou nauku Horace Fletshera, za to, že jste mi přístupnou učinil literaturu nauky této zpracované dobrodinci lidstva dr. Christenem, Riedlinem, Russelem, Chittendenem, Fosterem, Borosinim a jinými, za to, že prodloužil jste život můj a mé rodiny, za to, že jste nám tím poskytl nových sil k práci i nových radostí k životu šťastnému, že jste nás učinil bohatšími tělesně i duševně, připisuji Vám na důkaz své vděčnosti tuto skromnou knížku.

V Břevnově 1919.

Dr. ALEXANDR BATĚK.

*Nezáleží na tom, kolik sníme,
nýbrž na tom, kolik strávíme.*

Horace Fletsher.

*Když jíte, myslíte na jídlo, žvýkejte
tak dlouho, až sousto se slinami utvoří
stejnorodou štávu a samo vsklouzne do
hrtanu. Vše ostatní přenechte přírodě
a poslouchajte ji, když k vám mluví
vašimi pudy a smyslem chutovým.*



Co značí fletsherovati?

Vybrati si ze života vše nejlepší při nejmenším možném namáhání. Fletsherování obrací se nejprve k potravě, jejíž zpracování má se dít tak, aby z ní pro člověka vyplynul co největší užitek. Při tom hledí si tento způsob životosprávy stejně duševní jak tělesné stránky pochodu.

Duševní spokojenost má být cílem a tato není možná bez tělesného blaha. A jako není možno dosáhnouti blaha duševního bez blaha tělesného, tak zase není možno dosíci blahodárných výsledků trávení, sedá-li člověk ke stolu za rozrušení duševního.

Jak docílití této rovnováhy duševní a tělesné, to vyložiti pokusil jsem se zodpověděním následujících otázek.

Já sám i s rodinou vyzkoušel jsem na sobě blaho a správnost všech těchto pravidel a zůstanu vždy vděčen těm, kteří mne k tomu dovedli.

Rád bych však i ostatním svým spoluobčanům opatřil blaho odtud plynoucí a proto

jsem se pokusil o to, vysvětliti otázku sem spadající slohem co nejprostším. Jsem nucen dotýkati se ovšem i věci, jež se raději pomíjejí mlčením (čl. 24—27), ale nesmím se vyhýbatí jim tam, kde na nich závisí blaho mých spoluobčanů.

1. Jest nemoc nutným zlem?

Nikoli, nemoci možno se vystřici náležitou životosprávou. Stanou-li se příslušné vědomosti majetkem všeobecným, stanou se nemoci úkazem řídkým, ba výminečným. Již Herbert Spencer praví, že většinu nemocí uvalují rodiče svou nevědomostí na dítky své.

A Orison Sweet Marden píše:

„Jsou-li děti od mládí učeny, že jsou chabného zdraví, a že bolesti a nemoci jsou v životě nezbytny a nutny, že dokonalé zdraví jest pouhou výminkou, roste s nimi přesvědčení, že každé chvíle mohou onemocněti. Kdybychom však děti učili opaku, že zdraví jest pravidlem a nemoc něčím nepatřičným, že plné zdraví a trvalé štěstí jest vrozeným jeho právem, že nejsme zrozeni k nemoci a strasti, nýbrž k štěstí a harmonii, byly by snad šťastnější.“

2. Jak lze se uvarovati nemocí?

Čistotou vnější a čistotou vnitřní. Většina nemocí vzniká infekcí, t. j. nákazou. Před touto jest možno varovati se čistotou vnější a případnou desinfekcí. Tak vidíme, že

lékaři, kteří každodenně s nejnakažlivějšími nemocemi mají co činiti, jen zřídka kdy sami nákaze podléhají. Dosahují toho naprostou čistotou, o níž v životě obecném míváme jen nedokonalý pojem.

Ale aby nemoc taková vznikla, jest potřebí určité dispoziice, schopnosti nemoc přijmouti a to platí o nemocích všech i takových, které za nakažlivé se nepokládají. Této vzdornosti proti všem nemocem se dosáhne nejjistěji čistotou vnitřní. Musíme sami k tomu působiti, aby material, z něhož naše tělo se staví, byl čist a aby do těla se nedostávalo nic, co tam nepatří.

Dále jest zapotřebí starati se o to, aby stavivo toto v těle našem řádně bylo spojováno a aby tam nepovstávaly nesprávným chemismem látky škodlivé.

3. Ze kterých látek buduje se tělo naše?

Hlavní prameny, jimiž stále budujeme své tělo a látky spotřebované novými nakrážujeme, jsou tři:

1. v z d u c h, který dýcháme,
2. v o d a, již pijeme,
3. p o t r a v a, kterou pojídáme.

Jakkoli jest důležité znáti podmínky správného dýchání i znáti dobře, která jest dobrá voda pitná, budeme se na tomto místě zabývati pouze onou otázkou třetí, která jedná o řádném stravování. Jest to tím nutnějším, že zna-

lost správného množství i jakosti potravin, kterých každodenně požíváme, jest všeobecně velmi žalostná, takže právě z nesprávného stravování pochází většina chorob, které život moderního člověka činí tak nešťastným a beznadějným. A poněvadž člověk nešťastný nemůže býti dobrým, můžeme za to míti, že i většina béd sociálních a špatností mravních má svůj původ ve špatném trávení.

4. Můžeme míti vliv na to, aby látky v našem těle řádně byly slučovány, čili aby chemismus našeho trávení šel před se správnou cestou?

Ano! Jistě v tom případě, naučíme-li se dobře ovládati své pudy a různé duševní pochody. Profesor Elmer Gates v Americe dokázal již před 40ti lety, že různými knutími myslí, jako strachem, zlostí, starostí a trápením vznikají v těle našem různé látky jedovaté, které jest možno chemicky dokázati.

O této věci praví Dr. Riedlin:

„Vyrábí-li se více vlastních jedů, než se jich vyloučí, musí se v těle hromaditi. Předčasně stárnutí jest jen změnou tkání zkysnutím, zvodnatěním a otrávením, a jest možno mu tak dalece brániti, jak dalece jest možno příčin se uchrániti, anebo jejich účinky omeziti.“

Nedovedeme-li se tak dalece přemáhati, abychom se uchránili těchto prudkých hnutí myslí vůbec, vynasnažme se aspoň během jídla a během trávení jich se varovati, nechce-

me-li, aby kameny, z nichž tělo své budujeme, nesprávně na sebe byly stavěny.

5. Kde nalezneme odpověď na otázky: co, kolik a jak máme jísti?

Odpověď na otázky tyto nám dá příroda. Ale při tom nesmíme zapomenouti, že jsme se přírodě nesprávnou civilizací hodně odcizili. Příroda, která pudem odpovídá tvoru, jenž se jí přílišným rozumováním dosud nevzdálil, neodpovídá již tak zřetelně tvoru, který zanedbal svou schopnost tázací. Takový Maugli v Kiplinkově Knize džunglí, rozumí hovoru zvířat, zná celý ten život lesních pustin a vykonává činy, které se člověku civilisovanému nebo i polodivochu zdají býti zázrakem. I takový americký zálesák, jako jest Thomson Seton zcela jinak dívá se na přírodu, než náš průměrný měšťák.

Proto chceme-li dostati my, přírodě odvyklí, správné odpovědi na své otázky, musíme se teprve naučit tázati se. Příroda jest však dobrotivá máti. Vrátime-li se k ní, odpustí nám zpronevěru naši, vyčistí naše nitro od vši nečistoty tam nahromaděné a zase nás učiní účastníky života zdravého, silného a šťastného. Vráti nám i naši dlouhověkost a vyhladí vrásky, které vyryl na tváři naší nepřírozený život.

Jen vraťme se k Přírodě a ona nám odpustí. Vždyť jsme její děti právě tak jako ta zvěř, o kterou se pečlivě stará.

6. Které jest hlavní pravidlo, jímž se máme řídit při jídle?

Jest to pravidlo, které platí i pro všechny ostatní naše činy: Co konáš, konej pořádně! Když jíš, jez a nedělej nic jiného. Nemáš-li času, nejez! Budeš mít z toho méně škody než z jídla nepořádného. Vyčisti svou mysl od všech škodných myšlenek, starostí neb trudů a myslí jen na jídlo. Vzorem ti buď Turgeněvova stařena která, když se jí její paní s úžasem ptala, jakže může tak klidně a pomalu svou polévku jísti, lžící za lžící ze začazeného hrnku, pravila, od jídla byvši vyrušena:

„Vasja můj umřel. To je tolik, jako že také můj konec nadešel; živé stali mi hlavu. Ale polévka nemůže přijít nazmar. Vždyť je solena.“

Třeba že chuděrka žalem se zalávala, na tu chvíli jídla odložila všecken žal svůj a hleděla si jen jídla, takže paní myslila, že stařena svého syna ani milovati nemohla. A přece to byl jen zdravý instinkt člověka přirozeného, přírodě neodдалeného, který měl drahou sůl.

7. Nač máme při jídle soustřediti svou pozornost?

Na dvě věci: Na správné množství jídla a na správnou jeho jakost. Při posouzení správného množství musíme mít na paměti, že nežijeme od toho, co sli-

táme, nýbrž pouze od toho, co skutečně strávíme. A k posouzení právné jakosti poslouží nám náš dosud tak velice zanedbávaný smysl chutový.

Tedy na obé: i na otázku po množství. i na otázku po jakosti odpoví nám správně naše chut. Ale mnohý namítne: „To je přece to, co já dělám. Jím to, co mi chutná a najím se toho tolik, kolik mohu.“

Ano! Pokud však staráš se jen o jídlo a nikoli o trávení, potud nejsi s to posouditi, kolik skutečně jsi s to strávití a která jídla jsou tvému trávení nejpříhodnější. Pokud budeš bez výběru jídla hltati, nedovoluje onomu vrátnému, jenž stojí při vchodu ústrojí zaživacího, totiž chuti, aby řádně ocenil, co se tělu hodí a co nikoli, potud nedovoluješ vůbec přírodě, aby promluvila, aby ti poradila a nutíš ji prostě, aby zpracovala to, coš jí do těla naházel. Je tomu tak? Tedy na čten spěch. Co děláš, dělej pořádně a nepospíchej! Jinak nemůžeš očekávati, že dělníci tvé továrny-těla budou řádně pracovati, když jim dáš k zpracování látky v nadbytečném množství a ani řádně nepřipravené.

8. Jaký úkol připadá při jídle chuti?

H. Fletsher praví: „Úloha, kterou smysl chutový hraje ve výživě, nebyla dosud dostatečně oceněna. Chut byla dosud pokládána za smysl méně důležitý. Jest však, když řádně ji rozumíme, jednou z nejdůležitějších našich schopností. Chuti bylo vykázáno poslední místo

mezi pěti smysly, protože byl předsudek, že vede k výstřednostem, místo aby chránila a napomínala k jednoduchosti. Každý však může na sobě zkusit, jak věrným služebníkem hladu jest smysl chutový. Ale jest ještě více. Jest stráží žaludku a střeva, tkání tělesných i mozku a uposlechneme-li jeho pokynů a varování, přinese nám jídlo radosti dosud netušené a dosáhneme současně úplného zdraví a vysokého pocitu síly.“

Ale abychom skutečně tohoto cíle dosáhli, jest třeba se varovati, abychom nezaměňovali zdravou chuť k jídlu s hltavostí, která jest vlastností, již jsme získali dosaďadním způsobem jídla.

9. Jak se liší zdravá chuť k jídlu od hltavosti, kterou obyčejně nazýváme nespřávným jménem hlad?

To, co nazýváme obyčejně „hľadem“, jest všeobecná nevolnost, jevíci se umdleností a křečovitým stahováním žaludku, která vyžaduje, abychom ji ukojili, plnicí žaludek jakoukoli potravou.

Opravďová chuť k jídlu se projevuje tím, že se nám sbíhají v ústech sliny a žádáme si obyčejně určité potrav y j e d n o d u c h é. Máme chuť na něco. Těto máme uposlechnouti, onoho tak zvaného „hladu“ nikoli. Tomu si poznenáhl u odvykneme, nebudeme-li několik dní o něj dbáti. Že to není skutečný hlad, o

tom se snadno přesvědčí ten, kdo by se na příklad několik dní úplně postil. Toto „kručení v břiše“ pak zcela zmizí, jako zmizí rovněž při našem zde doporučovaném způsobu života.

Jest to následek zvyku mítí žaludek stále plný a následek toho, že se vylučuje nadbytečná šťáva žaludeční, již bylo zapotřebí tomu, kdo každodenně čtyry nebo pětkrát jedl. Na počátku jej možno zaháněti, je-li nesnesitelný sklenicí horké vody, nebo kouskem chleba. Později toho třeba nebude, protože sám pomíne.

10. Jak máme jísti?

Pro jídlo samo platí tato pravidla (fletshe-rování*):

I. Jez pouze, když máš chuť k jídlu, t. j. když se ti sbíhají v ústech sliny.

II. Jez jen když jsi k tomu disponován, když nemáš starost, zlost, strach anebo jiné nepřijemné hnutí mysli.

III. Jez jen když máš čas a nespěchej. Máš-li málo času, jez málo. Nemáš-li času, nejez.

IV. Starej se, aby potrava byla co nejdukladněji promíšena slinami, neboť jen potrava takto promíšená může býti správně zpracována žaludkem a střevem.

*) Die původce metody té, Horáce Fletshera.

V. Při **potravinách pevných** jest nutno k tomuto promíšení **co nejdůkladnějšího rozžvýkání**, a proto živýkej tak dloho, až celé sousto se promění se slinami v stejnoro-dou šfávu, která sklouzne sama do hrtanu. Jez jen **malá sousta**.

VI. **Také potraviny kapalné** (vyjma vody která jediná se může pít) **ochutnavej** a kou-sej je tak jako to čini koštěří vína. Pij v **má-lých doušcích**.

VII. **Hleď, abys chutí co nejvíce sou-sto prochuťnal** a všechnu chut z něho vy-táhl. Dokud v něm ještě chut je, nepolykej. Hleď chutově z něho míti co největší požitek.

VIII. **Částky neztravitelné vyndej z úst**, jako činiš s peckami nebo kostmi.

11. Kolikrát denně jest dobře jisti?

Kdybychom neměli pokažený smysl chuto-vý, mohlo by se říci: Jezte, když máte hlad. Příroda by si to pak sama zregulovala. Pro nás, kteří jsme celý den zaměstnání prací, jest nejvýhodnější jisti **dvakrát denně** a to v po-ledne a večer.

Ovšem ten, kdo jedí několikrát za den, nesmí hned všech zvyklostí se zřikati. Musí pozvolna si odvykati. Nejdříve ranní přesní-dávku a později odpolední svačinu. Nejpозději dojde pak na snídání. V této věci jsem ovšem připraven na odpor nejužší. Takový zvyk si lidé neradi nechají brát. Ale buďsi, ať zkusíš jisti způsobem naznačeným a budou brzy vidět,

že nadbytečných jídel snadno budou postrádati, protože nebudou na ně míti chut.

Někdo mi odpoví: To se lehce dělá tomu, kdo tělesně nepracuje, ale toho musím upozor-niti, že Fletsker, původce této soustavy, na sobě vyzkoušel, že ve dnech, kdy těžce tělesně pracoval, a kdy opravdů se o to jednalo, aby mnoho vydržel, musil se omeziti na jedno je-diné jídlo denně a to jen večer. Nesmíme za-pomínati, že trávení je velká práce a ten, kdo jí tělu mnoho ukládá, ubírá mu schopnosti k práci jiné.

12. Proč jest třeba zřici se snídane?

(Rada Dra. Dewaye.)

Jak nahoře řečeno, nezáleží na tom, co sníme, nýbrž na tom, co strávíme a rovněž tak jest pravda, že nikoli jídlem, nýbrž trávením nabýváme sil. Po jídle, zvlá-ště po hojném jídle, nikdo se necítí silným, nýbrž spíše ospalým.

Když jsme se večer najedli a potom uložili k spánku, koná naše tělo během noci automa-ticky práci trávení a ráno, když jsme vstali, jsme právě nejsilnější k práci, protože jest trávení ukončeno. Není tedy výhodno ukládati žaludku zase hned novou práci. Jest na to dosti času v poledne.

A máme-li celý den těžce pracovati, jest ještě výhodnější pro nás, zdržíme-li se i poled-ního jídla a večeříme teprve po práci vykonané.

Ovšem nutno znovu připomenouti že nelze

si ukládáte takovou dietu na počátku fletshero-
vání, kterýmžto přeháněním bychom si snadno
věc zprotivili, nýbrž že se to vše pozvolna
samo dostaví, jakožto požadavek přírodní.

13. Co bude následkem toho, dovolíme-li chuti k jídlu býti soudcem nad tím, kdy, jak mnoho a co máme jísti?

Následek toho, že uposlechneme v těchto
třech bodech své přirozenosti, totiž že nebu-
deme jísti, nemáme-li vyslovené chuti
k jídlu, ignorujeme při tom úplně ten tak
zvaný hlad, jenž nejví se v ústech nýbrž
spíše v žaludku, zhoustíme se v několika dnech
téhoto nemilého pocitu úplně a stane se nám
onen stálý pocit prázdnoty naopak blahým
pocitem volnosti a pružnosti.

Zároveň vrátíme se tím k přírodě a
naučíme se pomalu jejích upomenutí poslouchati.
Brzy pochopíme, že při jídle dostavuje se
pocit sytosti v ústech dříve, než pocit
plnosti v žaludku a budeme se sami
snažit, přestat jíst, jakmile máme dost a nikoli
teprve tehdy, kdy již žaludek jídlom přetéká.

Zároveň se naučíme chuti rozeznávat i,
která jídla nám jsou prospěšná a která škodlivá.
Jídla kořeněná zvolna vymýtíme ze
svého jídelního lístku, poněvadž rádně prochu-
távána nám způsobují pocity nepříjemné. Rov-
něž budeme asi vlastní chuti k tomu nabádání,
abychom nejedli mnoho jídel masi-
tých a nepili nápojů alcholic-

kých, leda snad ve množstvích minimálních.
Ale vše to jest u různých lidí různé, protože
všichni lidé jsou různě založeni.

14. Jaký bude míti následek to, že bu- deme jísti pouze tehdy, jsme-li v úplně duševní rovnováze?

Tím, že hledíme jísti pouze zbaveni všeho
duševního napjetí nutíme se, abychom aspoň
dvakrát nebo třikrát denně zůstavili
všechny své starosti a žalosti
stranou, a abychom se aspoň na hodinku
oddali kultuře své mysli, již nazývá
Fletsher mentikulturou. V naší době nad
míru nervosní, jest to pravým dobrodiním pro
člověka a působí jako vnitřní očištění,
jako duševní jakási lázeň a zároveň působí k
tomu, že se zvolna učíme ovládat své
pudy, ovládat samy sebe a v tomto
ohledu náleží fletsherování důležitý význam
ethický.

Nad to užíváme schopnosti své působiti
na svoji chut k jídlu ve smyslu příznivé au-
tosuggerce, kdežto dosud obyčejně půso-
bíme na sebe ve smyslu opačném suggerující
si nepravý hlad a nutnost, míti žaludek stále
přeplněný.

16. Který bude následek toho, že budeme jísti pouze tehdy, budeme-li míti čas?

Zvykne si pořádku. Zvykne sou-
středovati mysl na to, co právě konáme, a

příroda se nám za to odvděčí tím, že nám také poskytne práci řádnou. Vezmeme-li si čas k jídlu, budeme jísti řádně a tím umožníme tělu, že bude trávení řádným.

Poučným jest v té věci příklad Fletsherův. Ten kdysi na nádraží měl čas 20 minut na jídlo. Vybral si dle své chuti housku se šunkou, sklenici mléka a koláč s rozinkami. Těch 20 minut mu stačilo na mléko a housku se šunkou. Koláč si vzal s sebou do vozu a měl jej ještě na dalších dvacet mil cesty jako výbornou pochoutku.

Kdo nemá času k jídlu, jí tedy prostě méně. Bude z toho mít více sil pro své tělo, než z potravy zhltnuté, již může ztrávit pouze jednu třetinu.

Člověk velmi zaměstnaný potřebuje denně k jídlu asi hodinu, ač i půl hodiny dobrému fletsheriánu stačí. Čas ten rozdělen na oběd a na večeři obnáší půl anebo dokonce čtvrt hodiny na jedno jídlo. Mnoho toho za tu dobu nesní, ale sní tolik, kolik stačí k udržení sil a pružnosti. Na počátku ovšem bude jídlo trvati mnohem déle, dokud jsme neodvykli své obyčejné „žravosti“.

„Třicet soust chleba dokonale v ústech rozpuštěných stačí silnému muži za potravu na 24 hodiny, a sní-li je udaným způsobem, stane se mu jídlo toto rozkoší“ — Fletsher-Borosini.

Avšak i toto množství řídí se dle individuality jednotlivcovy a proto i zde jest nejdůležitějším poslouchati svých vlastních instinktů, neboť co stačí jednomu, nemusí stačiti druhému.

16. Proč jest třeba potravu co nejdůkladněji slinami promísiti?

Ve slinách jsou obsaženy šťávy, které již částečně potravu stravují. Třebaže i při nejdůkladnějším promísění není čas v ústech dostatečný, aby tu ve slinách obsaženým ptyalinem mohly býti proměněny škroby v cukry, přece na sládnutí chleba v ústech se může každý přesvědčiti, že takové pochody již aspoň se zavádějí a počínají. Dále připravujeme tím promísěním také pozdější trávení pankreatické. Slinami se potravu alkalizuje a činí schopnou reagovati s kyselinou žaludeční. Taková potravu takto ve šťávu proměněná, vybavuje pak v hrtanu reflex polykací, takže se pak potravu sama polyká. A k polykání se sami nikdy nutit nesmíme. Jest lépe sousto, jež nám neckutná, z úst vyjmouti, než je polknouti a organismus postaviti před úlohu, strávit sousto nestrávitelné.

„Neutralisace, alkalice, proměna uhlohydrátů, částečná emulze a počátek zmydelnění tuků, to jsou pochody možné jen v ústech a dějí se tam snáze, než později ve dvanácterníku trávením pankreatickým a účinkem žluči“. Fletsher.

Z vlastní zkušenosti dodávám, že trpěl jsem ve svém mládí častým a silným pálením žáhy. Užíval jsem proti tomu sody nebo pálené magnésie, již jsem spotřeboval velké množství. Soda mi působila mnoho plynů a kyselina ze žaludku se stále do úst vracela. Tehdy jsem arci nevěděl, že sliny jsou k tomu, aby alkalizovaly potravu a následkem toho jsem nutil

žaludku stále potraviny, které kyselost šťav. žaludečních jen zvyšovaly. Memento pro toho, kdo má časté pálení žáhy. Nětřeba dodávat, že při fletsherování není po takovýchto příznacích ani stopy.

17. Jaké následky má důkladné žvýkání potravy?

Žvýkání jest ovšem nutno, má-li býti splněn požadavek předcházející. Přes to však se nemá počítati, kolikrát byla potrava rozžvýkána, protože tím se odvádí mysl od řádného prochutnávání.

Anglický ministr Gladstone ustanoví pravidlo, že má se každé sousto žvýkati 32krát. To však jest velice rozdílné u různých lidí v různých dobách a u různých potravin. Některé potraviny tolik nepotřebují, jiné se musí žvýkati mnohosekrát. Na příklad 6 gramů mladé cibule potřebuje k rozžvýkání dle Fletshera 722 pohybů žvýkacích, nemá-li dech býti cítiti po cibuli a má-li býti žaludkem tak ztrávena jako lehce stravitelný škrob. Kůrka bílého chleba potřebuje asi 40, střídka 50 kousnutí, černý nebo komisní chléb dokonce 70—100 kousnutí.

Jisto jest, že toto kousání působí velmi blahodárně na zuby. Když jsem poprvé přednášel o fletsherování na Staroměstském náměstí, vystoupil po přednášce jeden z posluchačů, ukazuje mi řadu perel ve svých ústech a tvrdí, že si tak své zuby prokousal. Já sám jsem pozoroval hned na počátku fletsherování, že po-

čal mi mizeti zubní kámen, jímž jsem před tím velice trpěl.

Při žvýkání však není jediným cílem potravu co nejdůkladněji rozmělniti, nýbrž jest jisto, že žvýkání podporuje v míře co nejvyšší vylučování slin, jichž jest k promíšení potravy zapotřebí. Proto právě jest potřebí i potraviny kapalně žvýkati, aby i tyto se se slinami promísily.

18. Jaké následky má prochutnávání kapalin?

Každá kapalina, která není pouhou vodou bez chuti, jest vlastně ve vodě rozpuštěnou potravinou a proto i ona má býti jednak chutí zkoumána, hodi-li se k strávení, jednak má býti dostatečně slinami promíšena, aby zbytečně žaludek neobtěžovala. Také mají býti téměř všechny nápoje zalkaliovány slinami.

Následek toho bude, že si odvykneme kapalinám ostrým. Tak odvykl jsem si pítí octu, což jsem dříve činil velmi rád ve velkých množstvích. Tak odvykáme si i nápojům alkoholickým.

Dle Fletshera jest každá potrava kapalná pro člověka, jenž má zuby, něčím nepřírozeným a pijeme-li ji, aniž ji se slinami důkladně promísíme, poškozujeme tím těžce svůj organismus. To platí o každém nápoji, který má nějakou chuť. Zvláště mléko, káva, pivo, víno, likéry smějí se požívati jen v malých doušcích a mají se důkladně vychutnati.

Úplný abstinent bude pokládati, praví Fletsher, za nesprávné, že připouštíme pítí alkoholických nápojů, ale může býti ujistěn, že při našem způsobu života si i nejtěžší pijáci pítí odvyknou a pijí-li, že to mohou při ochutnávání činiti v tak nepatrném množství a žvýkáním připraví nápoje ty k úplnému strávení tak, že se stanou neškodnými.

Těžce nemocným se radvá, aby mléko nebo polévku nassávali trubičkou. Tím se docílí jen toho, že jednak se pije po malých douškách, jednak se vylučují současně sliny, které se s nápojem směšují a její stravitelným čini.

Stejný úkol má u kojenců ssání mléka z prsů matčiných, třebaže toto jest již alkalické a k trávení v žaludku již upravené.

Někteří z nevědomosti se posmívají, že fletsheriani nemokou žvýkati polévku nebo kávu, protože jim při tom vyteče z úst. Takoví lidé však předně dokazují, že neumějí dosud koušati se zavřenými ústy, což jest při nejmenším požadavek jednoduché slušnosti pro každého, který při jídle nechce mlaskati, jednak se prozrazují, že berou do úst příliš velká sousta anebo velké doušky, které ovšem v ústech jen nenasnadno se udržují a zpracují.

19. Jaké následky bude mítí, vynasnažíme-li se každé sousto co nejvíce prochutnati?

Na počátku nám toto prochutnávání způsobí sice některé obtíže, ale jakmile tomu zvyk-

neme, stane se nám to druhou přirozeností. Tomu prochutnávání navykne tím snáze, že přinese nám mnoho rozkoše dosud nepoznané. Nejen že budeme mítí vždy při jídle pocit v ústech co nej příjemnější, ale pocit tento potrvá pak celý den. Již to, že ony obtíže, jimiž tak často trpíme po hojném obědě, který jsme kltali, časem zmizí a stanou se něčím neznámým, nýbrž i stálý pocit sytosti, blaha a dětinské radosti ze života rozlije se našimi žilami. Každé sousto, byť to byl i jen kousek suchého chleba, stane se nám hodem lukulským a my dokonce čím dále tím více odvracetí se budeme od krmí vybraných a drahocenně upravených a najdeme své největší potěšení v krmích jednoduchých.

Ale věc tu nelze dobře popisovati, to se musí prožítí.

20. Proč nutno jest vyjmouti z úst každé sousto nestravitelné?

Každé sousto nestravitelné, nebo i takové, které nebylo ústy řádně předpracováno, to jest řádně rozžvýkáno a promišeno slinami, jest obtíží, ano i nebezpečím pro náš organismus. Sousto takové může býti zpracováno a stráveno žaludkem nebo střevem jen částečně anebo vůbec nikoli a usazuje se ve střevě jako nestravitelná hmota, která počne kvasiti.

Při tom kvašení vyvíjejí se zápachající plyny, které částečně ven vycházejí, částečně však stěnamí střevními prolínají a celé tělo naplňují a otravují. Z toho vznikají různé nevolnosti,

jimž podroben jest každý člověk příliš hodujič a při tom hltající.

Jíme-li při tom ještě nadbytečné množství masa, vzniká v krvi velké množství kyseliny močové, která se pak usazuje v krystalech v kloubech a způsobuje bolesti reumatické. Tomu všemu bychom zabránili, kdybychom krmě řádně prochutnávali, neboť organismus sám by pak zamítal krmě, jichž požívání působí tělu nesnáze.

Vyndávání soust nestravitelných z úst má se ovšem dít tak, aby nebylo dotčeno naše okolí, asi jako to činíme s peckami ovocnými, kostmi, nebo slupkami z hroznů.

Vím z vlastní zkušenosti, jak organismus sám zamítá sousta nestravitelná nebo špatně rozkousaná. Od útlého mládí se mi všechna sousta špatně rozkousaná a všechny částičky nestravitelné, jako žlázy nebo slupky od ovoce ze žaludku samovolně vracely do úst. Domníval jsem se, že to jest nějaká má vzláštnost a že můj žaludek jest podobně nějak ustrojen jako žaludek byložravců, kteří potravu dvakrát přežvykují. Ani toho jsem si nebyl vědom, že to jest hrozbou přírody a opravou mé hltavosti. Tento úkaz zmizel skoro hned, jakmile jsem počal žít dle zásad Fletsherových. Jest to přirozeno, neboť se do žaludku nedostává více žádné potravu špatně rozžvýkané a následkem toho se žádná nemusí do úst vracet.

21. Jest možna při žvýkání zábava při jídle?

Jest nejen možna, nýbrž k udržení dobré nálady i záhodna. Na počátku ovšem, dokud

není člověk žvýkání zvyklý, vede to snadno k tomu, že na žvýkání zapomene, což však také mnoho neškodí, neboť přechod k nové životosprávě má býti nenáhlý. Ale později, když se stane žvýkání druhou přirozeností, možno se snadno zábavy účastniti. Arci rozumí se samo sebou, že ten, který má plná ústa, nemůže dobře mluvit, ale hltání takové jest jednak velkým křičkem proti slušnému chování, jednak vadí to také správnému žvýkání, při němž jen malá sousta mají býti najednou zpracovávána. Taková žravost se ovšem každému co nejkřutěji mstí.

Při malých soustech se zvýší požitek z jídla, naučme se vážit i oceňovati i jemné odstíny v chuti a stane se nám to milým zvykem.

Jinak jest dobře, zvláště s počátku, nepřekáněti. Věnujeme-li žvýkání přílišnou pozornost, vadí to jen vylučování šťav ze žláz a ruší to centra nervová v jich práci. Žvýkejme pomalu a důkladně malá sousta, převalujme v ústech a o ostatní přenechme starost přírodě.

22. Jak poznáme, že žvýkání potravu a vůbec celá práce v dutině ústní jest ukončena?

Když potravu řádně žvýkáme, děje se polykání samo od sebe bez našeho přičinění, a to jest nejjistějším znamením, že jest potrava řádně zpracována. Zvláště sluší pozor dáti na potraviny kapalné, aby i tyto se slinami

promišeny, v malých kvantech také tomuto samovolnému polykání byly přenechány a v žádném případě abychem jich nepili jako vodu.

Jiná známka, dle níž poznáme, že práce úst jest ukončena jest ta, že spousto při žvýkání již nemá žádné chuti.

23. Jak poznáme, že máme přestat jísti?

Jsou dvě známky, dle nichž poznáváme, že již máme dost. Jedna z nich, a to jest známka nepravá — se zračí v tom, že žaludek jest j pln. Ale když se ukáže tato známka, jest vlastně již pozdě. To jsme již jedli příliš mnoho.

Druhá známka, která však se má zjeviti napřed, jest pocit uspokojení, úplné vymizení přání jísti ještě více. Tato známka se ovšem nedostavuje u těch, kteří byli zvyklí se přejídati a nutno ji teprve časem získati tím, že bedlivě pozorujeme své vlastní nitro, jeho pudy a žádosti.

Přemoci se a naléztí sebe sama opět, jest hlavním cílem boje proti obžerství, který jest důležitější, než boj proti opilství.

Věnujeme-li více pozornosti pochodu žvýkacímu, přesvědčíme se brzy, že organismus náš jest s to daleko menší množství potravin skutečně trávití, než jsme mu dosud vnucovali. Všichni jíme příliš mnoho a to proto, že velká část potravin zůstává vůbec nestrávena a slouží za potravu bakteriím střevním, které tím způsobem stále a zbytečně v těle svém

krmíme, neboť jest dokázáno, že jest pověrou, jakoby jich k trávení bylo v těle třeba. Arci dokud se přejídáme, bude jich potřeba; není-li nečistot, není potřeba metařů.

24. Jak to poznáme, že životospráva naše jest přiměřená?

To poznáme jen stálým zkoumáním odpovědí, jež nám příroda dává na naše popudy. Vedle libého pocitu, jemuž se těšíme, když jsme správně jedli, máme stále pozorovati své výměty, to jest produkty svého trávení. Mnohý se zhrozí, že má věcem tak odporným věnovati svou pozornost, ale právě ta okolnost, že jsou výměty naše nám samým odpornější, než výměty zvířecí, by měla nám býti upomenutím, že něco není v pořádku.

Jak v předu pověděno, nemůže potrava lidí kltajících řádně býti zpracována střevem a jaký tedy div, že vychází ze střeva knižic, zapáchajíc a nad to ve množství nadbytečném.

Zda nemusíme se štítiti sami sebe, že ssebou nosíme tak velké množství khot se rozkládajících, zápachem svým nás i naše okolí obtěžujících. Zda není deprimujícím vědomím, že jsme vlastně jakýmisi stroji na výrobu knojiv.

Mnohý však řekne, že to již je lidský náš osud a že to jinak býti nemůže.

Ale tomu nutno odpověděti, že se mýlí. Jen naše nesprávná životospráva zavínuje okolnosti tyto a naši vzdělanější potomci sotva budou

moci pochopiti, jak mohli jsme žiti při takové strašlivé nečistotě vnitřní, jako my stěží chápeme, jak mohli naši předkové žiti při své mnohdy velké nečistotě vnější.

25. Jaké mají být vlastnosti výmětů lidských při řádné životosprávě?

1. Podoba výmětů našich má být taková, jaká jest podoba kozích nebo ovčích bobků.

2. Výměty tyto nemají ani po opuštění těla, ani později zápachati a jejich povaha má být čistě aseptická.

3. Jejich množství i s vodou nemá obnášeti denně více než 50–60 grammů. To jest asi desetina toho, co se dnes pokládá za množství normální.

Fletscher o tom píše:

„Ekonomický popel trávení má podobu pilulek nebo kuliček k sobě stišťených. To nastává delším prodlením zbytků stravovacích v tlustém střevě. Tu není zápachu, ani známky po knilobných bakteriích a vzniká jen teplý pach, podobný packu mokré hlíny, nebo teplé prsti. Vzorky takových výmětů byly uchovány po pět let, zůstaly bez zápachu, vyschly časem a rozpadly se ponenáhlu v prach. Žádná moucha neusedne na takový výmět.“

26. Jak častá má být stolice při řádné životosprávě?

Všeobecně se pokládá za nutno, aby stolice nastávala vždy jednou za den a to jest při o-

byčejné neekonomické životosprávě také nutným. Při fletsherování však není věc tak nebezpečnou, protože výměty jsou aseptické a jsouce daleko méně objemné, neobtěžují střeva. Ale i tu se dostavuje časem vyrovnání v tom případě, když na počátku nebyvala stolice tak pravidelnou, takže i fletsheriáni aspoň v pozdějším stadiu snadno si stolici podobně zregulují.

27. Jest potřebi ještě něčeho jiného věděti o stolici?

Ano, a sice věc velmi důležitou. Jest známo, že fletsheriáni nepotřebují klosetového papíru, čehož však lze dosáhnouti jen tím, že na záchodě nesedí jako na židli, nýbrž sedají na bobku. To jest totiž jedině přirozená poloha při této funkci. Naše klosety jsou špatně stavěny, protože na nich se sedí a tím se ukládá střevu velká práce, neboť jest při tom ohnuto. Jest to tak, jako kdybychom chtěli protlačit zaskřípnutou kaučukovou trubicí nějakou hustou kaší. Vinou toho jest pak namáhání při stolici a časté hemeroidy. Proto lidé venku pracující jich nemají.

Pozorujme jen koně, když se vyprazdňuje. Tu řiť se široce otvírá, stěna střevní se vyklopí ven a když lejno vypadlo, opět se vklopí dovnitř. Stejně tomu jest u člověka sedícího na bobku, nikoli však sedícího v poloze vyšší. Tu střevo se nevklopí zpět a zůstává venku, což jest příčinou zmíněné choroby.

Jako při všem jiném, tak i zde však sluší stále míti na paměti, že přírodu jest třeba po-

slouchati při každém jejím pokynu a proto jest nutno, kdykoli se ukáže sebe menší potřeba, jí vyhověti.

28. Není obav, že zhubneme a zeslábneme, když budeme mnohem méně jísti ?

Zhubnutí arci nastává při osobách, které byly nadmíru tlusté a chovaly pod kůží značné vrstvy tuku. Zhubnutí toto se jeví i tím, že nějaký čas po započetí nové životosprávy váha těla značně se sníží a kůže se počne scvrkati, takže osoby takové nevypadají tak dobře, jako vyhlížely dosud. O zeslábnutí však není řeči, protože naopak se každý cítí silnějším a pružnějším. Osoby, které byly příliš hubené naopak sílí. Každý, ať silný či hubený, se přiblíží své váze normální.

Dokladem tohoto tvrzení jest opět každý, kdo novou životosprávu si osvojí. Já byl příliš tlustý a proto mi ubylo 15 kg. Mé choti, která byla příliš hubená, na váze přibýlo. Mně zmizela vrstva tuku a za to se mi počaly tvořiti svaly, ač jsem v tu dobu tělesně necvičil.

Fletsher podrobil se rok po početí nové životosprávy zkouškám svých sil u profesora Chittendena na universitě v Yale, kde byla konstatována jeho překvapující výkonnost a vytrvalost ve všech možných druzích sportu. Tam překonal nejsilnější athlety tamnějšího tělocvičného sdružení, ač sám vůbec nebyl trainován. Při veslování musil vykonati cvičení, jež bývala dávána nejlépe vycvičenému mužstvu, cvičení velmi unavující a pro začátečnicky vůbec neproveditelná a hle, Fletsher vykonal je bez před-

chozích cviků s lehkostí dosud nevidanou. Všichni byli tím překvapeni. Již před tím ujel na kole za den 300 km, čímž překonal daleko tehdejší rekord, ač se před tím v jízdě zvláště necvičil.

Byl i snad z toho nenásledovalo, že každý takto fletsherováním sesílí, myslím, že tím jest dostatečný podán důkaz, že při tom člověk neslábně.

29. Není fletsherování spojeno s jinými obtížemi tělesnými ?

Obtíže jisté jsou, ale jen takové, kterým by člověk dříve nebo později neušel a které přivodí jinak jeho předčasně sestárnutí a konečnou smrt. Nesprávným životem nahromadí se totiž v těle našem tolik různých jedů, od nichž se musí organismus vyčistiti. Mají-li se tyto látky odstraniti, nutno převésti je opět do krve, což způsobuje tytéž obtíže, které jsme cítili, když se do krve dostaly. To platí hlavně o různých usazeninách gichtických, jako o krystalech kyseliny močové, které se usazují v kloubech. Proto pocíujeme v prvních týdnech fletsherování různé zdánlivě již zahojené neduhy v malé ovšem míře a po krátké době opět. My přímo cítíme, jak tyto různé jedy, nemocemi našimi a nesprávným žitím v těle nahromaděné, opět v krvi se rozpouštějí a se vylučují a přirozenými průchody odcházejí. Na příklad kyselina močová, vznikající nadbytečnou stravou masitou, již sytila se krev, na různých místech těla se usazovala. Fletsherováním se krev čistí a jest následkem toho s to ony krystalky v sobě opět

roupouštění a je z těla vylučovati. To se jeví všeobecnou nevolností, vznikající z přesycení krví kyselinou močovou, která však pomine, jakmile se kyselina močová z krve vyloučila. S ní také pomínou i všechny bolesti reumatické, které nás až do té doby trápily.

30. Jak dlouho trvá tento stav přechodný, než se člověk úplně zotaví ze svých zastaralých nemocí?

Doba tato bude u různých lidí různá. Záleží na tom, jak dalece jsou zatíženi neduhy, které se přirozenou životosprávou mají zlepšiti a dále na tom, jak svědomitě vykonávají pravidla tuto udaná. Celkem však lze za to míti, že asi pět měsíců fletsherování průměrně člověka zbaví všech jeho někdejších oblíží a jeho vnitřek vyčistí, ač bylo pozorováno, že i tři měsíce vystačily k výsledkům, které se často zdály býti zázračnými.

Průměrně stačí týden tohoto epikurejského života, aby se člověk seznámil se vším, čeho jest k tomu zapotřebí, a aby okusil oněch rozkoší a stavu volnosti, který plyne ze zachování těchto pravidel, takže se stane horlivým přívržencem tohoto života a již nikdy se nechce vrátiti k dřívějšímu způsobu.

31. Kterých obtíží se možno fletsherováním zbaviti?

Tím, že množství výmětů se značně zmenší, odlehčí se v první řadě střevům a ledvinám,

Případné choroby těchto ústrojů selepší a časem docela zmizí. Hemeroidy, potíže při trávení, katary se zlepšují vůči hledě, bolesti hlavy pomínou, jazyk ztrácí povlak. V krátkosti vrátí se chut k práci.

Moje choť ztratila fletsherováním své periodické bolesti hlavy a já sám ztratil jsem bolesti reumatické, jichž jsem získal za války světové.

Člověk, když tomu zvykne, sotva může pochopiti, že mohl tak dlouho žiti v takovém bludu a v takové nevolnosti. Cítí na sobě, že vůči hledě mládne.

Pak teprve pochopí, že správné trávení jest základní podmínkou zdraví. Přejídání a nesprávné trávení jest příčinou mnoha nemocí. Jest známo, že poruchy žaludeční a střevní jsou předchůdci jiných nemocí.

Naproti tomu možno tvrditi, že fletsherování jest nejlepší profylax, to jest prostředkem ochranným proti všem nemocem.

32. Jak chrání fletsherování proti nemocem?

Jak v otázce druhé bylo řečeno, vznikají nemoci jednak nákazou a jednak dispozicí tělesnou, t. j. větší nebo menší schopností nemocí se poddati.

Že dispozice k nemoci se zmenší, když tělo není přetíženo nadbytečnými a nepotřebnými, protože nestravitelnými potravinami, jest bez dalších výkladů jasno.

Ale také ná k a z a nemocemi infekčními se fletsherováním značně omezí, ne-li docela znemožní. A sice proto, že na těle zdravém a vnitřně čistém žádný choroboplodný zárodek nemůže žít a tím méně se šířit.

To může dokonce mnohého nemocného zachránit, není-li arci již pozdě. Každému jest jasno, že střevo, naplněné hniječimi odpadky, jest živnou půdou pro všechny druhy bakterií a to nejen pro takové, které jsou našemu trávení prospěšny, nýbrž i pro takové, které žijí na útraty našeho těla.

Ale nejen takové nebezpečí tu jest, nýbrž i nebezpečí rázu mechanického.

Dr. M o n k s v Bostonu ukázal, že délka lidského střeva kolísá mezi 3 až 8 metry. Ale poněvadž střevo dlouhé nemá více bradavek trávicích než střevo krátké, nutno míti za to, že toto střevo dlouhé vzniklo prodloužením následkem přeplnění střeva.

Nastane-li novým způsobem života zkrácení střeva, jak se toho někteří lékaři obávají, nebude to jistě na škodu. Jest jisto, že při tyfu střevním nejnebezpečnější je proděravění střeva, které snadno nastane, zvláště u střeva příliš napjatého a často přeplňovaného. Proto nesmi nemocný tyfem požívat žádně pevně stravy.

Jest pravděpodobno, že z a n ě t s l e p ě h o střeva, jenž má jistě přibuzenství s nemocemi krčními a s hnisáním žlaz, také má svou důležitou příčinu v nečistotě krve a že fletshe-

rováním i tyto nebezpečně záněty se stanou řidkými.

„Nemoc není nic jiného, než znečištění organismu lidského a jeho následky. Jest to naše vlastní špína, kterou jsme do svého těla vnesli jednak nedbalostí, jednak nevědomostí a c h a m t i v o s t í. Člověk ve své chamtivosti a hltavosti polyká sousto za soustem, jen aby jich co nejvíce spolykal, žije, aby jedl, místo aby jedl k tomu účelu, aby mohl býti živ. A draze za to musí platiti svým zdravím i svým štěstím.“ (Fletsher-Borosini.)

33. Jest pravda, že se člověk dočká při fletsherování vyššího stáří?

Jest to pravda. Přirozeně stáří zvířat, pokud tato byla chráněna, aby nezemřela smrtí násilnou, jest asi šestkráté delší než doba jejich vzrůstu. Mělo by tedy stáří lidské obnáseti asi 110—140 let. Kdyby se pak děti déle vyvíjely, což by nastalo při normálním způsobu života a trvalo by do 15 let, bylo by stáří lidské asi 150 let.

Umírá-li člověk dřive, děje se to proto, že schází smrti násilnou. Ovšem velká zvířata, která by mu mohla ublížiti, jsou již vyhubena, ale jsou jiní nepřátelé horší, bakterie choroboplodné, pro něž připravuje sám úrodnou půdu vnitřní nečistotou svou.

Toho dokladem nejlepším jest, že lidé, i když pozdě počnou žiti popsaným způsobem, omládnou a nabývají sil, o nichž se domnívají, že jich již dávno pozbyli.

Fletscher dává za příklad člověka, jenž v 65 letech se rozloučil se svými přáteli, očekáváje svoji brzkou smrt a rozdal jim všem své fotografie na památku. Brzy potom však přijal způsob života podobný způsobu Fletsherovu a sešel se pak s Fletsherem u téhož fotografa, když se dal znovu fotografovati ve 100 letech. Byl úplně zdrav a cítil se při plných silách. Moku také jmenovati italského šlechtice, jménem Luigi Cornaro, jenž podobně žil, ač neznal ještě všeho toho a dožil se stáří 100 let. Také jsem slyšel jmenovati Čecha, jenž podobně byl živ. Byl to mlynář František Sázauský v Jeří u Velkého Meziříčí na Moravě, jenž velmi pomalu jedl a říkal všem, že toho potřebuje pro své zdraví. Nikdy nestonal. Zemřel roku 1897 následkem úrazu ve stáří 78 let.

34. Kde nalezneme doklad toho, že člověk fletsherováním může omládnouti?

Nejlepším dokladem tohoto tvrzení jest každý člověk sám, jenž to na sobě vyzkoušel.

Výborným dokladem takovým jest sám původce této nové životosprávy Horace Fletsher, jenž ve 49. létech byl starcem se šedivými vlasy a vážil 97 kg. Byl tak churavý, že pojišťovna, u níž se chtěl dát pojistiti, ho nechtěla přijmout. To přimělo jej, že studoval svou životosprávu a zvěděl o radě Gladstonově o důkladném žvýkání, počal studovati, co děje se s potravou při jídle. Výsledek tohoto studia jsou rady v předešlém popsané, které způsobily,

že sám Fletsher během krátké doby se zotavil, za několik let od pojišťovny jako zvláště zdravý muž byl přijat a do 65 let věku svého postupně zase omládl a dokonce přeborníkem v různých zápasech tělesných se stal.

35. Jaký význam má fletsherování při výchově mládeže?

Čím dříve se naučí člověk řádné životosprávě, tím lépe pro něj. Většina nemocí dětských pochází z přecpávání a podvýživy následkem nedostatečného trávení. Když dítě jest slabé, mají rodiče za to, že málo jí. Zatím dítě takové jen málo tráví. Rodiče nutí pak dítě, aby jedlo ještě více a podávají mu často těžká, špatně stravitelná jídla.

Kdyby obrátili svůj zřetel místo na jídlo ráději na trávení svých dítek, dospěli by jistě k lepším výsledkům.

Ale i když jsou dítky zdravé, neškodí, když záhy se naučí řádnému trávení. Mladé tělo mnoho snese a zůstane snad zdrávo i při stálém přecpávání a zdá se dokonce na pohled ukazovati dokonalé zdraví, ale přece pak později se to člověku vymstí. Předčasné stárnutí a choroby s tím spojené jsou následkem takové nepečlivosti.

Místo toho však, aby rodiče před takovými konci dítky své chránili, stávají se místo ochránců jejich největšími nepřáteli, ne-li dokonce vrahy. Špatnými suggestcemi, přecpáváním, chorobnou citlivostí páší

rodiče na svých dětech z nevědomosti nejtěžší hříchy a otravují jejich život Matky, které samy nesprávně jedí a děti své nesprávně krmí, pášou na nich dvojnásobný zločin.

36. Který jest sociální význam fletsherování?

Sociální význam: správné životosprávy se nedá ani dobře odhadnout. Příroda odměňuje každého, kdo jejích pokynů dbá, zdravím, blahobytem, štěstím a dlouhým věkem. Dovedete si představit, co všechno tento dar by znamenal v bědných dnešních poměrech našich? Dovedete pochopit, co by to znamenalo, kdyby se vrátilo zdraví těm, kterým je válka porušila, kdyby se chuť k práci vrátila těm, kteří o ni utrpením a všeobecným rozvratem byli připraveni? A co by to znamenalo, kdybychom mohli žíti úsporněji, takže by nám stačila vlastní úroda a my nebyli odkázáni na dovoz z ciziny? Při fletsherování vymizí potřeba jísti mnoho masa. Není-li to jako na zavolanou v době, kdy náš dobytek jest vybit?

Uvažte zda nestojí za to, uvažovat o soustavě, která slibuje vám nápravu rozháraných poměrů našich a co více, přináší s sebou i prvky duševní a vysoké úrovně etické, činíc své stoupence aktivními, šťastnými a dobrými? Mohla by naše republika dostat něco lepšího do vinku, než příliv nových sil do krve svých synů a dcer? Může mít větší bohatství,

než zdravé, kvetoucí tváře a silou kypící paže svých občanů? Není bohatství obsaženo v žlutém kovu, nýbrž v červené, zdravé, čisté krvi.

37. Jaký má fletsherování význam mravní?

Jest známo, že člověk nešťastný nemůže být dobrým. Správné trávení přináší nám všeobecný pocit blaha, který poukazuje na dosažení duševní rovnováhy. Naše vášně se zmírňují, stáváme se klidnějšími a pomíjející nervosou stáváme se schopnějšími konati své povinnosti občanské a lidské.

Jako přestáváme stát. o nápoje alkoholické a o nadbytečné množství masa, tak i naše touhy duševní pnou se k věcem ušlechtlejším a vyšším. Přísloví „Jsem co jíme“, sluší obměniti v přísloví „Jsem co trávíme“. Jako dosahujeme správnou životosprávou čistoty vnitřní tělesné, tak se stáváme čistými i duševně.

„Čistý jest nejsilnější,“ pravil Zola a to se nikde tak neosvědčuje, jako v případě tomto. Všichni stoupenci nové životosprávy mi v tom dají za pravdu. Proto jest nutno prohlásiti, že fletsherování jest prvním stupněm k dosažení vyšší úrovně mravní a že jest schopno v prvé řadě nahraditi nejen ony škody hospodářské, které jsme utrpěli dlouho trvajcí válkou, nýbrž i ještě tíže nás stihnoucí pokromou mravní. Každý, jemuž na srdci leží zdárný vývoj příští našeho mladého státu, měl by vší silou

podporovati toto hnutí za ozdravením, které by se mohlo státi nejdůležitější pomůckou k převýchově národa.

D O S L O V.

Nestačí knížku tuto přečísti. Přemýšlejte o tom, co jste četli a zkuste to sami. A poznáte-li, že vám to prospělo, dopište autoru knížky na dolejší adresu, aby mohl vaše zkušenosti sdělit také jiným. A přijdete-li do Prahy, jděte občas navštívit jeho přednášky, které koná každé neděle na Staroměstském náměstí v 9 hodin dopol. A objednejte si i další knížky správné životosprávy jednajících o správném dýchání a o správném odpočinku. Jsou to hlavně knihy:

Katechismus 2.: **Zdravá krev bohatstvím národa** Kč. 1.—

Katechismus 3.: **Zdravými nervy k harmonické osobnosti** Kč. 2.—

Mravouka přirozená. I. Sebevýchova Kč. 6.—

Spisy tyto i seznamy ostatních spisů lze obdržeti s připočtením na poštovné (rekomando) 2 Kč. dopíšete-li si na adresu

Dr. Alexandr Batěk, Praha-Břevnov 30.

Setba 45. Slib svobody junácké	1 Kč.
Setba 46. Etika na zákonu vývojovém	Kč. 1-40.
Setba 47.-48. Převýchova Sokolstva	1 Kč.
Setba 49.-55. Převýchova ženy	4 Kč.
Setba 56.-57. Převýchova Volnou Myšlenkou 2 Kč.	
Setba 58.-59. Převýchova vojska	K 120.
Setba 60. Štěstí ve vás	1 Kč.
Setba 61.-65. Neznámo-Tajemno	6 Kč.
Setba 66. Práce a kapitál	80 h.
Setba 67. Samotou k myšlenkám královským 80 h.	
Setba 68. Jak zvýšiti naši valutu	80 h.
Setba 69. Hledejte perly v bahně	80 h.
Setba 70. Nezapomínejte	1 Kč.
Setba 71. Ukázněnosti k svobodě	1 Kč.
Setba 72.-76. Za Masarykem	4 Kč.
Setba 77. Chraňme se nespravedlivosti	1 Kč.
Setba 78. Zábavy naší mládeže	1 Kč.
Setba 79. Nechytračit	1 Kč.
Setba 80. Neutiskujte	1 Kč.
Setba 81. Věřit a nevěřit	1 Kč.
Setba 82. Klepy	1Kč.
Setba 83. Kristus a mravouka přirozená	1 Kč.
Setba 84. Sen hmoty	1 Kč.
Setba 85. Hmota se probouzející	1 Kč.
Setba 86. Národ pijanů národem otroků	80 h.
Setba 87. Hmota vědomá	1 Kč.
Setba 88. Náš boj volební	Kč. 120.
Setba 89. Proč tolik zla kol nás	Kč. 120.
Setba 90. Chtějme býti zdraví	1 Kč.
Setba 91. Jsme nesmrtelní?	1 Kč.
Setba 92. Jazyka dar svěřil nám Bůh	1 Kč.
Setba 93. Svoboda prací a zodpovědnosti	1 Kč.
Setba 94. Ať rostou dvě minuty	Kč. 120.
Setba 95. Tabu	Kč. 120.
Setba 96. Co si lidé pomyslí	Kč. 120.
Setba 97. Atlantis	1 Kč.