



Имея некоторые знания о кишечном пищеварении, для нас наверняка представляет интерес сочетание пищи для кишечника. Иными словами, правильно скомбинированная пища должна и правильно сочетаться в процессе пищеварения на всем протяжении желудочно-кишечного тракта. И наоборот, неправильно скомбинированная пища, видимо, неправильно там и сочетается. Помогут прояснить это некоторые факты.

По словам академика Павлова, *„присутствие жира в большом количестве в химусе (пищевой кашице) задерживает в его собственных интересах дальнейшее выделение желудочного сока и тем самым мешает усвоению белковых веществ. Впоследствии сочетание жира и белковой пищи трудно усваивается“.*

В то время как все процессы пищеварения в кишечнике происходят в щелочной среде и вроде кажется логичным предположение, что пищевые сочетания не имеют или имеют мало значения для кишечника, доктор Кейсон заявляет в цитированной ранее статье, что

„сочетание крахмалов с белками в тонком кишечнике вызывает четкий стаз“

. Это означает задержанное пищеварение. Видимо, гниение и брожение, которое начинается в желудке как результат неправильного сочетания пищи, определенно будет продолжаться и в кишечнике. Хорошее слюнное и желудочное пищеварение является важной предпосылкой и для хорошего кишечного пищеварения.

Ниже я прилагаю таблицу (табл. 1) в качестве руководства для сочетания пищи, которая составлена по образцу, предложенному доктором Вегером. Я сделал несколько дополнений к таблице, расходясь с Вегером в некоторых частностях. Мои расхождения с ним основаны на физиологических принципах и опыте. Его таблица не включает дыни и жиры и не делает различий между кислым молоком и сливками и свежим молоком. Это я добавил в свою таблицу.

- Сочетания, отмеченные как **„прекрасные“** (сокращенно „пр.“), допустимы при ненарушенном пищеварении.
- Сочетания, отмеченные как **„хорошие“** („хор.“) хороши при слабом пищеварении.
- Сочетания, отмеченные как **„слабые“** („сл.“), не следует никогда применять, пока пищеварение не достигнет наилучшего состояния.

- Сочетания, отмеченные как „**плохие**” („пл.”), не следует применять даже при самом хорошем пищеварении.

Салаты не должны содержать никакого крахмала подобно картофелю, никаких белков вроде яиц или креветок, ни каких жиров типа оливкового масла или приправ с содержанием жиров и масел, никаких кислот вроде уксуса или лимонного сока. Нужно исключить также соль. Сахар, патока и мед были исключены из моей таблицы, поскольку они плохо сочетаются со всеми видами продуктов, и их лучше просто не потреблять.

Другая таблица (табл. 2) сочетания пищи предлагается потому, что она может оказаться более полезной для некоторых читателей.

При изучении обеих таблиц легко увидеть те продукты, которые сочетаются друг с другом. С учетом этих сочетаний предлагается следующая схема трехразового ежедневного питания.

- **Завтрак. Фрукты.** Можно использовать любой фрукт по сезону. Предлагается не более трех видов фруктов в один прием. Например: виноград, спелые бананы, яблоко. Хорошо иметь один завтрак из кислых фруктов, а на следующий день - из сладких фруктов. В сезон дынь завтрак можно делать из одних дынь. В зимние месяцы свежие фрукты можно заменить сухофруктами - инжиром, финиками, изюмом, черносливом и пр. Идеальный завтрак зимой - виноград, инжир, груши.

- **Обед.** Овощной салат (без помидоров в этом салате), один вареный зеленый овощ и крахмальный продукт.

- **Ужин.** Большой салат из сырых овощей (если включены орехи или деревенский сыр, могут быть использованы и помидоры), два вареных некрахмалистых овоща и белковый продукт.

Таблица 1

