

# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТАМИ СВОЕГО ТЕСТА



DR|FOOKE

Пищевая  
непереносимость

## Содержание

Что означают результаты вашего теста .....	2
На что важно и нужно обратить внимание .....	3
Начальный этап вашего нового рациона питания .....	4
Чаще всего встречающиеся проблемы продуктов .....	5
Ваш тест на пищевые добавки .....	10
Если в тесте Кандида, Аскарида, Saccharomyces .....	11
Лицам с непереносимостью лекарств .....	19
Как питаться .....	20
Если вы прошли тест в связи с вашим заболеванием .....	21
И так, вы прошли тест на продукты-антагонисты .....	22
Если с помощью результатов теста вы хотите похудеть .....	23
Вы можете выбрать и пройти тест на следующие панели .....	24



## Прежде чем мы начнём

### Спросите себя

Почему каждый человек индивидуален? Причины по которым человек ест? Отчего существует столько болезней, причина которых в еде? Почему лечебное голодание статистически считается самым эффективным методом излечения болезней из доступных на земле? Почему новорождённый обладает инстинктом, запрограммированным таким образом, который позволяет его уму и телу работать правильно?

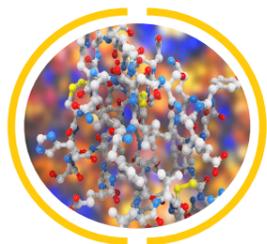
### Ответьте себе

Мой нынешний образ жизни является препятствием моего здоровья? Могу ли я поменять свои привычки, если это касается моего здоровья? Понимаю ли я, что живу в том мире, который создал сам, руководствуясь своими принципами и верованиями? Как часто я принимаю решение, не имея никакого представления о последствиях этого решения? Я заинтересован в сознательном саморазвитии и как следствие к большим изменениям?

### Уясните для себя

Причина, по которой вы читаете эту брошюру это возможность донести правильную и практически применимую информацию о результатах вашего анализа, по следующим вопросам: в чём суть теста? Что не следует игнорировать? Как сделать это наилучшим образом? На что важно обратить внимание.

## Что означают результаты вашего теста



Важно – если вы уже знаете, что какие-то продукты вызывают у вас нежелательные реакции, продолжайте их избегать независимо от результатов теста.

Результаты вашего анализа позволяют выявить безопасные продукты питания, пищевые добавки, аллергены, не являющиеся продуктами питания, но часто в них встречаемые. Dr. Fooke – Доктор Фооке предлагает 14 различных панелей, на которые нанесены 450 разных по составу и компоновке аллергенов. Вы можете пройти тест на пищевые продукты, пищевые добавки, лекарства и др. важные в диагностике пищевой непереносимости аллергены. Помочь выбрать на какую из 14 предложенных панелей вам пройти тест, сможет врач. Описание и состав панелей смотрите на сайте компании [www.fooke.ru](http://www.fooke.ru).

Например, в «Комбинированной смешанной панели» тестируются 90 видов аллергенов, из которых 74 пищевых продукта, 7 пищевых добавок, 9 лекарственных аллергенов и лаванда. Зачем в диагностике пищевой непереносимости исследовать лаванду и лекарственные препараты, спросите вы? Лицам с непереносимостью определённых лекарств, важно знать какие продукты питания им запрещены из-за риска начала тяжёлых аллергических реакций. Что касается лаванды, её широко применяют в медицине и кулинарии, добавляя в соусы, супы, салаты, мясные блюда, десерты, мороженое, хлеб и значит для вас она может быть не безопасна.

Тестирование продуктов, которые ведут к нежелательным последствиям, проводится посредством иммуноферментного анализа в результате которого обследованный получает список продуктов, на котором проставлены его показатели аллергической активности к антителам IgE – тест на пищевую аллергию или к антителам IgG4 – тест на пищевую непереносимость, к каждому продукту в цифровом значении и в международных единицах. Пациент получает бланк с результатами анализа в котором перечислены продукты: не оказывающие на его организм негативного влияния, разрешённые к употреблению не чаще 1-2 дней в неделю и продукты, которые есть запрещено. Исключение последних из рациона питания никак не влияет на самочувствие и энергетические потребности человека, поскольку в его распоряжении остаётся достаточный список продуктов.

Результаты вашего теста представлены в трёх цветах. Справа красным цветом отмечены продукты, которые вам следует избегать. В центре жёлтым цветом, продукты, которые разрешены вам, не чаще чем 1-2 раза в неделю. Слева зелёным цветом перечислены продукты, из которых вам надлежит сформировать свою диету. Все остальные продукты (в тексте не указанные) не тестировались, и поэтому вам их следует избегать. «Красный список» на первый взгляд может выглядеть устрашающе, но не паникуйте, просто прочтите его и сосредоточьте своё внимание на «зелёном списке». Представьте себе, что вы формируете свой завтрак: выберите для него продукты из зелёного списка, затем сделайте то же самое с перечнем продуктов для обеда и ужина и вы поймёте, что около 100 продуктов более чем достаточно, чтобы не только организовать завтрак, обед и ужин, но даже широко разнообразить своё меню. После этого красный список выглядит не таким уж страшным.

## На что важно и нужно обратить внимание



Некоторые продукты могут оказаться там, где вы о них даже не думаете. И поэтому продукты из вашего зелёного списка могут быть «загрязнены» продуктами красного списка и, следовательно, их надо избегать.

Красному списку следует уделить особое внимание. Если слово морковь абсолютно конкретно, то такой термин как пивные дрожжи относится не только к пиву. Эти дрожжи присутствуют в некоторых продаваемых препаратах витаминов и иммуномодулирующих БАДов, кормовых добавок. С таких же позиций оценивайте, скажем, хлеб, куда может входить целый комплекс отдельных компонентов: глютен-глеадин (клейковина), пшеница, рожь, овёс, ячмень, дрожжи, кукуруза, яйца, молоко, солод, танин, кофеин, соя и т.д. Прочтя картофель, вспомните о чипсах и масле (подсолнечном скажем) на котором они приготовлены. Свинина подразумевает не только мясо, но сало и жир, на котором часто готовят различные блюда. А компонент молока казеин, часто выступает основой в питании атлетов, входит в состав мазей, применяемых в дерматологии, и биологических клеев, используемых в хирургии.

Кроме того, вам следует избегать не только продуктов, прошедших ваш тест, но также алкоголь и искусственные подсластители. Если вы никак не можете обойтись без алкоголя, постарайтесь выбирать напитки, приготовленные не из продуктов вашего красного списка. Виски, например, готовят из различных видов зерна (при изготовлении виски может использоваться ячмень, рожь, пшеница или кукуруза) и, если ячмень или другой вид зерна, из которого сделан этот напиток в красном списке, замените виски на вина, если виноград в зелёном списке. Помните, однако, что даже напитки, носящие одно и то же название, разнятся между собой в зависимости от страны, фирмы производителя и т.д. Лучше всего постараться на какое-то время вообще отказаться от алкоголя, увеличив тем самым свой шанс на успех.

Всегда помните, что влияния спектра различных пищевых продуктов на организм строго индивидуально, продукты, не влияющие на здоровье одного человека, могут вызывать негативные последствия у другого. Чтобы человеческому организму нормально работать, в день ему нужно несколько тысяч химических компонентов и элементов, произведённых из того, что человек ест и пьёт, каждый в правильное время и в правильном количестве. Если они не поступают, функции организма нарушаются – это называется болезнью. Устранение из рациона питания продуктов, негативно воздействующих на организм, приводит в первую очередь к потере избыточного веса, а затем к значительному улучшению самочувствия, облегчению симптомов хронических заболеваний, либо их полному исчезновению.

Покупая продукты не забывайте, что, если не проявить достаточную волю, магазины своим ассортиментом могут сокрушить ваши самые наилучшие намерения. Большинство проблем можно избежать, составляя заранее список необходимых вам продуктов из разрешённого зелёного списка. Носите с собой что-нибудь, чтобы быстро перекусить и тем самым избежать покупки чего-то неизвестного, почувствовав голод. Помните, что вы кладёте в рот – часть вашей диеты, независимо от того, где вы это делаете и когда. Особенно важно избегать промышленно приготовленных напитков – к ним добавляются подсластители, консерванты, ароматизаторы и масса прочих искусственных ингредиентов, польза которых для вас, весьма сомнительна.

## Начальный этап вашего нового рациона питания

Это особо важный период. В отличие от диеты, где контролируется потребление калорий (где можно употреблять любые продукты, считая общую калорийность) ваша диета абсолютна – продукты красного списка следует избегать наряду с нетестированными продуктами. Одного лишь исключения из своего питания продуктов которые вам запрещены абсолютно не достаточно для получения результата. Не менее важным является вопрос: как питаться, как организовать свое питание?

### Вода



Природа человеческой крови не позволяет провести тестирование водопроводной воды. Мы советуем вам использовать воду не из водопровода, причём покупать её лучше в стеклянной, а не пластиковой таре. На начальном этапе рекомендуется минеральная вода без всяких добавок и не подслащённые свежие фруктовые соки из вашего зелёного списка.

### Приготовление блюд



Обращайте особое внимание на продукты, не имеющие важного пищевого значения: жиры, масла, соусы, приправы. Жиры и масла можно включать в своё меню, только если они являются производными продуктов, вашего зелёного списка. В том случае, если зёрна, орехи или фрукты, присутствующие в вашем красном списке, использовались в приготовлении масла, например, масло грецких орехов, кедровое масло, масло зародышей пшеницы, тыквенное масло, оливковое масло и т.д. избегайте употреблять такое масло, несмотря на все рекламные формулировки типа «полезно для здоровья» – весьма вероятно оно полезно другим, но не вам. Если вы готовите пищу для всей семьи, и в блюдо входят продукты вам запрещённые, не готовьте все ингредиенты вместе, готовьте некоторые позиции отдельно, чтобы добавить их потом, а своё блюдо съешьте без нежелательных для вас продуктов.

### Быстрая потеря веса



Не все соблюдают диету ради потери веса, и поэтому их иногда беспокоит снижение веса тела в первые недели, остальным это только в радость. Без сомнения, вы привыкли думать об излишнем весе как о жире, но чаще всего лишние килограммы, это результат задержки жидкости. Продукты вашего красного списка могут вызывать задержку жидкости в организме и, когда вы прекращаете их употреблять, избыточная жидкость быстро из организма выводится. И опять же, если быстрой потери веса не происходит, это ещё не значит, что диета не работает. Перестройка организма происходит очень индивидуально. У некоторых людей позитивная симптоматика наблюдается уже через 2-3 недели, у других только через 2-3 месяца. Помня это, не выходите за пределы вашего зелёного списка, даже если вы не отмечаете каких-либо позитивных сдвигов в первое время вашего нового рациона питания.

### Симптомы абстиненции



Поразительно, но иногда первым признаком того, что диета работает, может быть плохое самочувствие. Где-то в 5-10% случаев наблюдается появление головной боли, боли в конечностях, насморк – всё это классические симптомы отказа (абстиненции). Такие симптомы могут появиться сразу же (особенно в случае отказа от привычного кофе), но они редко длятся несколько дней. Поскольку эти симптомы могут быть весьма неприятными, лучше всего не начинать соблюдение диеты перед праздником или предстоящими торжествами.

## Чаще всего встречающиеся проблемы продуктов

### Хлеб



Часто говорят, что наблюдаемую потерю веса следует отнести просто за счёт того, что многим пациентам рекомендуется избегать пекарские дрожжи. Но исключение пекарских дрожжей отнюдь не автоматически влечёт за собой отказ от хлеба. Выпечка хлеба на соде исключает дрожжи, как необходимый для подъёма теста компонент, и вы можете есть такой хлеб без опаски. Будьте только внимательны к этикетке, поскольку многие пекарни для выпечки хлеба используют как соду, так и дрожжи. Хлебные изделия могут быть сделаны из любых злаков, картофеля и даже риса. И здесь снова следует быть внимательным – ржаной хлеб, может содержать до 20% пшеницы. Будьте также внимательны к тому, чем посыпаны хлебные изделия, орехами или семенами. Несмотря на то, что их весовые количества могут быть очень малы, даже такие количества могут создать проблемы.

### Пшеница



Следует избегать хлеб (белый и чёрный, если только он не изготовлен из злаков вашего зелёного списка), а также бисквиты, кексы, печенье, пудинги, макароны, вермишель, лапшу, сухари, пончики, клецки, пельмени, торты, пирожные и многие кондитерские изделия. Будьте внимательны к этикеткам на мюсли и хлопьям к завтраку. Часто небольшие количества пшеницы содержат готовые супы, сосиски, соусы, готовые запечённые мясные продукты и даже маргарины. Будучи на своей кухне, избегайте вдыхать муку, если вы ею посыпаете какие-то продукты.

### Рожь



Вам потребуется избегать любой выпечки, содержащей рожь, из неё мелют муку, пекут хлеб, но также она необходима для производства солодового экстракта, без которого невозможно приготовить квас, некоторые кондитерские изделия и пиво. Некоторые таблетки, употребляемые при мигрени, могут содержать компоненты, производимые из ржи. Эрготаминные спреи, используемые при мигрени, также нежелательны, как и любые препараты медицины приготовленные на основе ржи.

### Овёс



Ассортимент продукции, где присутствует овёс, сегодня велик. Это и всем известные овсяные хлопья «Геркулес» и другие смеси хлопьев, и в мюслях, различных готовых кашах. Добавляют овсяные хлопья и муку в хлеб, мороженое, делают из овса заменитель кофе, овсяное печенье и другие кондитерские изделия. Используется в детском питании, для приготовления овсяного пива и киселя, а также овёс иногда добавляют при изготовлении водки.

### Ячмень



В наше время ячмень находит широкое применение в пивоваренной, мукомольной, кондитерской промышленности, текстильном производстве и в животноводстве (в составе концентрированных кормов для скота). Вам следует быть внимательным к этикеткам готовых супов, лучше готовьте супы сами. Ячмень может также содержаться в заменителях кофе, некоторых мюслях и пирожных. А зёрна ячменя служат сырьём для производства бактерицидных (препарат гордецин) и противовирусных фармацевтических препаратов.

## Кукуруза



Следует избегать: кукурузные хлопья, кукурузное масло, кукурузный крахмал, многие сиропы от кашля (посоветуйтесь с вашим врачом), жевательные резинки, мороженое, джемы, пиво, виски и таблетки с глюкозой. Кукурузу могут содержать готовые супы, мюсли – будьте внимательны к этикеткам. Растительное масло также следует избегать, т.к. часто оно содержит кукурузу. Многие таблетки (фармпрепараты) содержат кукурузный крахмал, он используется как наполнитель. Кукурузу содержат также порошки для ванн, детские присыпки, порошок тальк и зубные пасты.

## Пекарские дрожжи



Этот вид дрожжей присутствует в большинстве хлебобулочных и кондитерских изделий. Содовый хлеб можно использовать как альтернативу, но, покупая такой хлеб, удостоверьтесь в том, что он не содержит дрожжей. Дрожжи используют для синтеза белка вируса гепатита В – основы для вакцины.

## Пивные дрожжи



Вам следует избегать таблетки пивных дрожжей и пиво. Если вам разрешены молочные продукты, но в красном списке имеются пекарские или пивные дрожжи, исключите потребление кефира, это молочный продукт, изготавливаемый с дрожжевым посевом.

## Глютен-Глеадин



Это клейковина, которая содержится примерно в 80 % продуктов из повседневного рациона обычного человека, в ячмене, овсе, ржи, пшенице и солоде. Все перечисленные продукты и продукты, его содержащие, следует исключить из своего рациона питания. Обнаружив слово глютен в своём красном списке, не удивляйтесь из-за того, что вам придется исключить из своего рациона пшеницу, рожь, овёс и ячмень, даже если они в зелёном разрешенном списке.

**Продукты, содержащие «явный» глютен** – это каши из пшеницы, ржи, ячменя и овса, в том числе манная, перловая и «геркулесовая» каши, каша «Артек», блюда с перловой крупой. Мука из пшеницы, ржи, ячменя, овса. Продукты из этой муки. Хлеб, сухари, булочки, пирожки, приготовленные из указанной выше муки. Блюда в панировке. Хлебная крошка в различных продуктах. Макароны изделия: макароны, рожки, вермишель, лапша и т.п. Кондитерские изделия в т.ч. пирожные и торты. Котлеты. Колбасы, сосиски. Спирит, включающий глютен содержащие продукты, огромен, и каждый день он пополняется новыми продуктами. Эти продукты не всегда имеют маркировку с указанием содержания глютена, поэтому их следует знать наизусть, либо иметь данный список под рукой.

**Продукты, содержащие «скрытый» глютен** – в информации о составе этих продуктов, как правило, не указывается наличие злаковых компонентов, но они могут там присутствовать и, следовательно, эти продукты могут содержать глютен! Конфеты. Мороженое. Майонез, кетчуп, соусы, уксус. Консервы мясные и рыбные. Соевые продукты. Пиво, квас, водка, соки, солодовый экстракт. Растворимый кофе, какао-порошок. Сухие супы быстрого приготовления, бульонные кубики, полуфабрикаты. Глютен также содержат некоторые косметические средства, в том числе кремы. Клей на марках и конвертах. Некоторые виды зубной пасты. Лекарственные препараты, различные ферменты, энзимы, пищевые добавки, крахмал, мальтоза. Растительный белок. Больше информации о глютене и содержащих его продуктах смотрите на сайте [www.fooke.ru](http://www.fooke.ru)

## Растительные масла



Используйте только масла, приготовленные из зёрен, орехов или фруктов вашего зелёного списка. Например, подсолнечник в зелёном – подсолнечное масло, арахис в зелёном – арахисовое, тыква – тыквенное масло, кукуруза – кукурузное масло и т.д.

## Яичный белок



Если в вашем красном списке есть слово яйцо, знайте, вам нельзя не только омлет или яичницу, вам категорически запрещены все продукты, где присутствуют компоненты яиц. Вам следует избегать многие виды хлеба, макаронных изделий, майонез, суфле, некоторые виды тортов, пирожных и мороженого, подливы к мясным и рыбным блюдам, различных соусов, некоторые сорта колбас и большое количество других изделий.

## Овальбумин



Овальбумин – это основной аллерген белка куриного яйца. При непереносимости к белку куриного яйца возможна перекрёстная реактивность на яичный белок других птиц: индейки, утки, гуся. А также возникновение аллергических реакций на яичный желток, сыворотку и мясо курицы.

## Яичный желток



Вам следует избегать пирожные, яичную лапшу, подливы к салатам, макароны, пудинги, печенье, майонез, фарш и многое другое. Необходимо также исключить использование яичных шампуней и кремов для лица. На начальном этапе лучше вообще исключить из своего меню куриные яйца. Необходимо учитывать, что некоторые прививки (вакцины против гриппа, клещевого энцефалита, возбудителей жёлтой лихорадки и сыпного тифа) выращиваются на куриных эмбрионах и могут содержать примеси их тканей, что может привести к возникновению аллергических реакций после вакцинации. Поэтому при непереносимости на куриные яйца перед употреблением какого-либо продукта в пищу необходимо внимательно ознакомиться с перечнем ингредиентов. О наличии яиц свидетельствуют следующие компоненты в составе продукта: альбумин, лизоцим, лецитин, загуститель, коагулянт, яичный белок, яичный желток, эмульгатор, глобулин, яичный порошок, вителлин.

## Коровье молоко



Многие не отмечают каких-либо негативных симптомов при употреблении продуктов, в приготовлении которых использовалось молоко, но отмечают таковые, если пьют цельное молоко. Поэтому, если коровье молоко в зелёном списке, на начальном этапе лучше пользоваться молочными продуктами, а молоко как таковое не пить. Отдельно (дополнительно) может тестироваться еще один компонент молока – казеин (сыворотка). Если молоко коровье и казеин (сыворотка) в вашем зелёном списке, вы можете употреблять творог, сметану, простоквашу, сливки. Если молоко коровье или казеин (сыворотка) попала в ваш красный список, вам следует исключить все молочные продукты и их производные. Соевое и рисовое молоко можно использовать, как заменитель коровьего, но только в том случае, если соя и рис в вашем зелёном списке.

## Козье молоко



Тестируется главным образом на предмет употребления козьих сыров. Козьи сыры, бывают твёрдые и мягкие. Мягкие (они же творожные) знакомы нам по французским: Шевр, Шабишу дю Пуато, Сент-Мор, Кроттен де Шавиньоль, Эль Пастор, твёрдые сыры по испанским: Эль Пастор, Гарроча. Если козье молоко в вашем красном списке, такие сыры и любые другие состоящие из козьего молока употреблять не следует.

## Овечье молоко



Если овечье молоко в вашем красном списке, кефир, простоквашу, айран, катык, мацони, йогурт, сыры и масла, сделанные из овечьего молока употреблять не следует. В овечьем молоке содержится казеин, который важен для питания людей, страдающих аллергическими реакциями к казеину из козьего и коровьего молока.

## Альфа-лактальбумин



Альфа-лактальбумин – это важный белок сыворотки коровьего молока, а также молока других млекопитающих, при непереносимости к нему возможна перекрёстная аллергическая реакция на говядину. После 15-20 минут кипячения частично или полностью утрачивает свою аллергенность.

## Бета-лактоглобулин



Бета-лактоглобулины составляют 10% молочных белков и входит в состав молока всех животных. Разрушаются при 20-минутном кипячении. В грудном молоке отсутствуют. При непереносимости на бета-лактоглобулин возможна перекрёстная аллергическая реакция на говядину.

## Казеин (сыворотка молока)



Казеин – это жидкость, которая остаётся после сворачивания и процеживания молока, является основным белком молока. При аллергии к нему не переносится кипячёное молоко и кисломолочные продукты. Сыворотка часто используется при приготовлении различных продуктов, например, при производстве хлеба, крекеров, кондитерских изделий, кормов для животных. Опять же, будьте внимательны к этикеткам, а ещё лучше не употребляйте промышленно приготовленные продукты. Также казеин используется в производстве казеиновой краски, казеинового клея, пластмасс, искусственных пищевых продуктов. Следует помнить о том, что сухое и сгущённое молоко содержит все антигены молока, и они же присутствуют во многих продуктах, в изготовлении которых используется молоко: сдобном тесте, белом хлебе, мороженом, шоколаде, майонезе и многом другом.

## Сыр



Хотя сыр делают из молока, в процессе производства он претерпевает ряд химических превращений, что может вызвать в организме нежелательные явления при его употреблении. Именно поэтому он тестируется как отдельный продукт. Не удивляйтесь, если сыр окажется в зелёном списке, тогда как молоко в красном. Здесь нет противоречий. И все же в этом случае лучше ограничить его потребление. Если у вас определяется непереносимость к сырам при отсутствии реакций на молоко, это также может означать чувствительность к плесневым грибкам, которые используются в производстве сыра, а не к компонентам молока.

## Кофе



Тестируется кофе, а не просто кофеин. Для надёжности, на начальном этапе исключите из рациона всё, что содержит кофе: колу, шоколад, чай. Кофеин содержится в некоторых обезболивающих препаратах. Посоветуйтесь с вашим врачом по поводу альтернативы.

## Чай



Если чай в красном списке, необходимо переключиться на другие напитки, попробуйте широкодоступные фруктовые чаи. Следует заметить, что некоторые экзотические фруктовые чаи представляют собой тот же чай с танином, но с фруктовыми добавками. Будьте внимательны к этикеткам! Самый простой способ избежать ошибки, если вам запрещён чай, перейти на чай из шиповника или каркаде (если они в зелёном списке), либо добавлять в кипяток фрукты из вашего зелёного списка – это и будет ваш фруктовый чай.

## Какао



Какао не только является главной составляющей частью шоколада и применяется в кондитерской, хлебопекарной и молочной промышленности, какао так же широко используется в косметологии, парфюмерном и фармацевтическом производстве.

## Мёд



Мёд используется в приготовлении пищи, но не только, мёд является сырьём для производства косметики, напитков, лекарств, фармакологических препаратов.

## Соль и сахар



Даже если сахар находится в зелёном списке, постарайтесь свести к минимуму его употребление. Тростниковый и свекольный сахар тестируются отдельно, но выяснить, какой из этих сахаров использовался при производстве того или иного продукта, подчас практически невозможно, поэтому исключите рафинированные сахара из вашей диеты и старайтесь заменить их на более сложные полисахариды, содержащиеся во фруктах, например. Потребление соли, хотя она и не тестируется, желательнее несколько уменьшить, но помните, что бессолевая диета для вашего организма далеко не безвредна.

## Соя (соевые бобы)



Соя и соевые добавки широко распространённый компонент многих продуктов: соусов, приправ, майонезов, хлеба, кексов, даже растительные масла могут содержать сою (избегайте потребления смешанных растительных масел). Соевое молоко и соевый белок часто используют, как заменитель животного белка. Готовые супы и мороженое также содержат сою, будьте внимательны к этикеткам. Из соевых бобов получают тофу, который используют в восточноазиатской и, особенно, в вегетарианской кухнях.

## Алкоголь



Как ни странно, но есть аллергия на алкоголь, кроме спирта, чаще всего возбудителями являются входящие в состав алкогольных напитков: дрожжи, хмель, сульфиты, ароматизаторы, красители, полифенольные соединения, которые обильно применяются при производстве алкогольных напитков, и они вам могут быть запрещены. Возьмите себе за правило, не знаете точно – избегайте!

## Ваш тест на пищевые добавки

Если пищевые добавки в вашем красном списке, значит причиной развития аллергии является не сам продукт, а пищевые добавки, и тогда продукты их содержащие вам запрещены. Вы будете удивлены узнав, что пищевые добавки кроме гастрономии, часто встречаются в косметических, фармацевтических и химических производствах, и вызывают аллергию у лиц, связанных с их профессиональной деятельностью: косметологов, парикмахеров, парфюмеров, медиков, виноделов, кондитеров, фермеров, работников фармацевтической, химической и пищевой индустрии. Если вы не знаете какие добавки вам вредны, пройдите тест выбрав панели где они тестируются, например, панель «пищевые добавки» или другую.

### Пищевые добавки красители

#### Тартразин



Если краситель e102 вам запрещён, знайте, что вам запрещены все продукты где он может находиться: конфетах, тортах, пирожных, джемах, желе, мороженом, десертах, йогуртах, кисломолочной продукции, супах и пюре быстрого приготовления, горчице, во всевозможной консервации овощей и фруктов. **Важно:** краситель применяется в фармакологической отрасли и может вызывать отёк Квинке, кожные высыпания и другие аллергические реакции. **Влияние на организм: опасен, высокоаллергенен.**

#### Жёлтый хинолиновый



Если краситель e104 вам запрещён, знайте, что его используют в изготовлении жевательных резинок, леденцов, сосательных конфет и разноцветных драже. **Важно:** краситель применяется в производстве лекарственных препаратов, жидких моющих средств, одеколонов и духов, губных помад и блесков, красок для волос и лаков для ногтей. Особенно часто его добавляют в средства личной гигиены: шампуни, бальзамы для волос, мыло, зубную пасту, и значит вам категорически нельзя пользоваться ими! Краситель вызывает воспаления кожных покровов, крапивницу, ринит, анафилаксию, у астматиков вызывает острые приступы удушья. **Влияние на организм: опасен.**

#### Жёлтый солнечный закат



Если краситель e110 вам запрещён, знайте, что его добавляют в огромное количество продуктов питания: консервированные овощи, рыбные консервы, супы и пюре быстрого приготовления, мороженое, кисломолочные продукты, йогурты, лимонный творог, сырный и другие соусы, сухарики, чипсы, восточные пряности, алкогольные и безалкогольные газированные напитки, сладости, джем, глазурь, леденцы, конфеты, мармелад, марципаны, желе, горячий шоколад. **Важно:** краситель применяется в фармацевтической и косметической промышленности и может вызывать аллергию, особенно у лиц с выраженной непереносимостью аспирина. **Влияние на организм: опасен.**

#### Амарант



Если краситель e123 вам запрещён, знайте, что он используется в приготовлении кексов, бисквитов, пудингов, десертов, желе, мороженом, сухих завтраков, различных газированных напитков. **Важно:** краситель применяется в производстве косметических средств: губных помад, румян, теней и другой декоративной косметики. Для окрашивания бумаги, различных тканей, волокон, пластмассы, кожи. Он может вызывать аллергию, особенно у лиц с выраженной непереносимостью аспирина. **Влияние на организм: очень опасен.**

#### Понсо 4R



Если краситель e124 вам запрещён, знайте, что его используют в производстве мороженого, молочных десертов, творожных изделий, салатных заправок, в начинках хлебобулочных и кондитерских изделий, тортов, пирожных, конфет, пудингов, в различных безалкогольных напитках, в колбасных и рыбных изделиях, морепродуктах, консервированных ягод и овощей. **Важно:** краситель применяется в производстве жидких моющих средств для окраски шампуней, жидкого мыла, гелей, пен для ванны и душа, в косметологии для изготовления декоративной косметики, в текстильной промышленности, как краситель для шерсти и шёлка. Он может вызвать анафилактический шок, удушье у астматиков и людей с непереносимостью аспирина, антибиотиков и других лекарственных средств. **Влияние на организм: опасен, высокоаллергенен.**

#### Эритрозин



Если краситель e127 вам запрещён, знайте, что его используют в производстве печенья, бисквитов, засахаренной вишни, консервированных фруктах и ягод, желе из них, в кисломолочных продуктах, в оболочке для колбасы и сосисок, колбасных изделий, креветок и прочих морепродуктов. **Важно:** краситель применяется в производстве косметических средств, декоративной косметики, губной помады, зубной пасты, для окрашивания фармацевтических препаратов, и в качестве текстильного красителя для шерсти, хлопка и шёлка. **Влияние на организм: опасен.**

#### Красный очаровательный



Если краситель e129 вам запрещён, знайте, что его используют в производстве горьких содовых напитков и вин, некоторых колбасных изделий, сосисок, приправ, специй, соусов, горчицы, мороженого, фруктового льда, десертов, кисломолочных продуктов, консервированных фруктов, желе, сухих завтраков, хлебобулочных изделий: кексов, бисквитов и сдобы. **Важно:** краситель применяется в производстве лекарственных препаратов, косметических средств, декоративной косметики, жидких моющих средств: шампуней, гелей, пен. Его следует исключить из рациона людям, которые чувствительны к аспирину. **Влияние на организм: опасен, аллергичен.**

#### Синий патентованный V



Если краситель e131 вам запрещён, знайте, что его используют в консервировании овощей и фруктов, при изготовлении алкогольных и не алкогольных напитков, сдобы, мороженого, соусов и приправ, плавленых сыров, горчицы, в некоторых видах мясных и колбасных изделий, сыром фарше и значит эти продукты, вам запрещены. **Важно:** краситель применяется при окрашивании шерстяных изделий, фармацевтических препаратов, шампуней, гелей, пен для душа и ванн, зубных паст, жидкого мыла и парфюмерных изделий на основе спирта. Краситель может вызывать крапивницу, анафилаксию, приступы астмы, его следует исключить из рациона людям, которые чувствительны к аспирину. **Влияние на организм: опасен, высокоаллергенен.**

#### Индигодин, индигокармин



Если краситель e132 вам запрещён, знайте, что его используют в безалкогольных напитках, мороженом, для окрашивания ликёров, при изготовлении кондитерских изделий, всевозможных сладостей, и десертов. **Важно:** краситель применяют при изготовлении чернил, им окрашивают таблетки и капсулы, добавляют в ополаскиватель для волос. **Влияние на организм: высокоаллергенен.**

## Синий блестящий FCF



Если краситель e133 вам запрещён, помните, что его используют в мороженом, десертах, сладостях, джеме, желе, желатине, безалкогольных и спиртных напитках, шипучих и плодовых винах, в консервированных фруктах и овощах: зелёном горошке, маринованных огурцах, яблочном пюре, макаронных и хлебобулочных изделиях. **Важно:** краситель входит в состав кремов, шампуней, дезодорантов, красок для волос и пр., в том числе декоративной косметики. В косметологии и фармацевтике им окрашивают некоторые медицинские препараты. А также им окрашивают шёлк, шерсть, и многие чистящие средства. Употреблять продукты с этой добавкой запрещено людям с аллергией на аспирин. **Влияние на организм: высокоаллергенен.**

## Зелёный S



Если краситель e142 вам запрещён, знайте, что его используют при производстве безалкогольных и алкогольных напитков, полуфабрикатов, приправ, пакетных супов, рыбном фарше, копчёной рыбе, ракообразных полуфабрикатов, рыбной икры, пикули, горчицы, плавленых сыров, съедобных покрытий сыров и колбас, консервированного горошка и фруктов, сухих закусок на основе картофеля, мятного соуса, различных конфет и десертов, мороженом, для окрашивания пасхальных яиц и значит все продукты содержащие этот краситель вам запрещены. **Важно:** в офтальмологии краситель применяют для диагностики различных заболеваний поверхности глаза, им окрашивают фармацевтические и косметические средства, и изделия из шерсти и шёлка. **Влияние на организм: высокоаллергенен.**

## Чёрный блестящий BN



Если краситель e151 вам запрещён, знайте, он присутствует в кисломолочных и молочных продуктах: кефире, ряженке, йогурте, молоке, ароматизированных молочных напитках, мороженом, диетических смесях, в солёных закусках, пюре быстрого приготовления, сухих супов, консервированных фруктах и овощах, соусах, полуфабрикатах, сырах и мясных изделиях, съедобной оболочке колбас и сыров, рыбе и морепродуктах, рыбном фарше, копчёной рыбе, пасте из ракообразных, рыбной икре, горчице. **Важно:** краситель применяется в окрашивании всех фармацевтических и косметических средств, особо опасен людям, которые страдают непереносимостью лекарственных препаратов аспириновой группы, вызывает ринит и крапивницу. **Влияние на организм: высокоаллергенен.**

## Пищевые добавки консерванты

### Сорбирующая кислота



Если консервант e200 вам запрещён, знайте, что он может находиться в фруктовых, овощных и молочных консервах, джемах и вареньях, хлебобулочных, кондитерских и яичных изделиях, в шоколаде с начинкой и конфетах, в паштетах, начинках для пельменей и других мясных и рыбных продуктах, в плодово-ягодных соках, винах и безалкогольных напитках. **Важно:** e200 используют в табачной и косметической промышленности. **Влияние на организм: может вызывать реакции непереносимости.**

## Бутилпарабен



Если консервант e209 вам запрещён, знайте, что он используется в пивоварении, слабокислых готовых пищевых продуктах и сырье, молочных десертах, оболочках для мясopодуктов и сыров, наполнителях для кондитерских изделий и выпечки, жировых эмульсиях, ароматизаторах. **Важно:** e209 присутствует в слабокислых косметических и фармацевтических препаратах. Как при употреблении с пищей, так и при соприкосновении с кожей может вызывать крапивницу, астматические проявления, анафилактический шок, при попадании в глаза вызывает контактный дерматит. **Влияние на организм: опасен.**

## Бензойная кислота



Если консервант e210 вам запрещён, значит и запрещены продукты где его используют в кондитерской и хлебопекарной промышленности, в мясной и рыбной продукции, маринованной рыбе, плодово-ягодных и фруктовых соках, безалкогольных и алкогольных напитках, ликёрах, консервированных овощах и фруктах, при приготовлении таких продуктов, как соусы, пасты, кетчупы, супы, пюре, пульпы, желе, мармелады, джемы, варенья, конфеты, маргарины, мороженное, жевательных резинок, и заменителей сахара. **Важно:** e210 применяют в парфюмерной и химической промышленности, в медицине при кожных заболеваниях как наружное антисептическое (противомикробное) и противогрибковое средства, во многих лекарствах от кашля. **Влияние на организм: ракообразующий.**

## Этилпарабен



Если консервант e214 вам запрещён, знайте, что он присутствует в пищевых продуктах и сырье со слабокислой реакцией среды: десертах из молока, кондитерских наполнителях, готовых супах и бульонах, макаронных и других изделиях быстрого приготовления, сухих завтраках на основе картофеля и злаковых, им обрабатывают поверхность вяленых мясных изделий. **Важно:** e214 применяется в косметической и фармацевтической продукции, для консервирования которой нельзя использовать кислоты. **Влияние на организм: высокоаллергенен, ракообразующий.**

## Пропилпарабен



Консервант e216 запрещён в пищевом производстве, зато его используют в косметических средствах для наружного применения. **Важно:** e216 присутствует практически во всех лосьонах, шампунях, гелях, кремах и многих других, различных косметических средствах и, если он вам запрещён, вам категорически нельзя пользоваться данной косметикой. **Влияние на организм: высокоаллергенен, ракообразующий.**

## Сульфат натрия



Если консервант e221 вам запрещён, помните, что его основной областью применения является виноделие, он участвует в производстве вишнёвых ликеров, пива, сушёных, консервированных и мороженых овощах и фруктах, желирующих фруктовых экстрактах, плодово-ягодных пюре, жидком пектине, томатного и фруктовых соков, безалкогольных напитков, полуфабрикатов из ягод, в обработке сухофруктов, фруктов дольками, полуфабрикатов пирогов, в приправах, которые изготовлены на основе лимонного сока, в вяленой и солёной рыбе, кильки, в колбасных изделиях, варенье, мармеладе, пастиле, зефире, повидле, конфетах. **Важно:** e221 используют в производстве кино и фотоматериалов, кожевенной, химической, фармацевтической и лёгкой промышленности, в производстве гигиенических и моющих средств. **Влияние на организм: не безопасен.**

## Гидросульфат натрия



Если консервант e222 вам запрещён, знайте, что его используют в сушёных, железирующих фруктовых экстрактах, консервированных и мороженых овощах и фруктах, картофельных и грибных продуктах, джемах, мармеладах, жидком пектине, повидле, которое содержит низкий уровень сахара или совсем без сахара и других аналогичных продуктах, в безалкогольных напитках, пиве, желатине, в крабах, уксусе, приправах, которые изготовлены на основе лимонного сока, в вяленой и солёной рыбе, колбасных изделиях, в виноделии. **Важно:** e222 используют в текстильной, химической и лёгкой промышленности. **Влияние на организм:** вреден, высокоаллергенен.

## Пиросульфит натрия



Если консервант e223 вам запрещён, знайте, что его используют для изготовления вина, пива, фруктовых соков, безалкогольных напитков, конфет, мармелада, пастилок, зефира, повидла, джемов, в картофельных и грибных продуктах, приправах, которые изготовлены на основе лимонного сока, в продуктах, которые изготавливаются на основе ракообразных, головоногих и других морепродуктов и рыбы. Чаще всего это солёные или вяленые изделия, а также всевозможные колбасы, томатное-пюре, плодово-ягодное пюре, глазированных и сушёных фруктах, изюме, полуфабрикатах из ягод, крахмале. **Важно:** e223 применяют в косметических продуктах, в фармацевтике, в качестве наполнителя в некоторых таблетках. **Влияние на организм:** опасен, высокоаллергенен.

## Нитрит калия



Если консервант e249 вам запрещён, знайте, все современные колбасные изделия, сосиски, сардельки, замороженные полуфабрикаты, фарш, мясные консервы, копчёная, вяленая, сушеная или солёная рыба содержат эту добавку и значит эти продукты, вам запрещены. **Важно:** e249 используют в фотографии и в производстве азокрасителей. **Влияние на организм:** небезопасен.

## Нитрат натрия



Если консервант e250 вам запрещён, помните, что его добавляют практически во все колбасные изделия, сосиски, сардельки и другие изделия из мяса и рыбы. **Важно:** e250 применяют в медицине и ветеринарии как сосудорасширяющие лекарственные препараты и противоядие при отравлении цианидами, в текстильной промышленности для окраски тканей, в фотографии, в качестве добавки к бетону, для производства красителей и нитро соединений, в производстве каучуков. **Влияние на организм:** аллергичен.

## Нитрат калия



Если консервант e252 вам запрещён, знайте, что его используют при производстве различных видов сыров и мясных изделий, колбасы, бекона, ветчины, языка, сосисок, копчёных мясных продуктов, консервов. Детям в возрасте до шести лет категорически запрещено употреблять продукты питания, которые содержат эту добавку, как и вам, если данный консервант в вашем красном списке. **Важно:** e252 применяют в производстве удобрений, стекла, профилактических зубных пастах, топлива для ракет и как компонент при изготовлении пороха и пиротехнических смесей. **Влияние на организм:** не безопасен.

## Пищевая добавка антиоксидант

### Лецитин



Если антиоксидант e322 вам запрещён, знайте, что его используют в производстве маргаринов, растворимых растительных и молочных продуктов, жиров для жарки, шоколадных продуктов и глазурей различных типов, в хлебобулочных изделиях, крекеров, печений, кексов, тортов, конфет, пирогов, в детском питании. **Важно:** e322 присутствует в составе красок и их растворителей, виниловых покрытиях, чернил, удобрений и пестицидов, взрывчатых веществ, в кормах для животных, в косметике, в увлажняющих кремах, гелях, лосьонах и т.д. **Влияние на организм:** может вызывать аллергические реакции.

## Пищевые добавки стабилизаторы

### Гуаровая камедь



Если стабилизатор e412 вам запрещён, знайте, что его включают в мороженые и охлаждённые кондитерские изделия, десерты, джемы, желе, соки, пищевые концентраты, сиропы и топпинги, кефир, йогурт, молоко, сыр, используют в хлебопекарном производстве, в мясных и колбасных изделиях, сухих супах, рыбных консервах, в различных маслах, жирах, соусах. **Важно:** e412 применяют в угольной, нефтяной, газовой, бумажной, текстильной и косметической промышленности, в процессе изготовления взрывчатых веществ и корма для домашних животных. **Влияние на организм:** может вызывать аллергические реакции.

### Камедь ксантана



Если стабилизатор e415 вам запрещён, знайте, что его добавляют в майонез и другие соусы желе, кондитерские и хлебобулочные изделия, мармелады, джемы, в молочные напитки с наполнителями из ягод и фруктов, йогурты, сливки и другие кисломолочные продукты, в различные сыры, мороженное, глазурь, в диетические и замороженные продукты, в рассолы, используют в мясоперерабатывающей промышленности, в мясных и рыбных продуктах. **Важно:** e415 применяют в косметической промышленности для производства широкого спектра увлажняющих средств: гелей, кремов, лосьонов, зубных паст, шампуней и т.д. **Влияние на организм:** может вызывать аллергические реакции.

### Пектин



Если стабилизатор e440 вам запрещён, знайте, вам запрещены различные виды конфет, начинки кондитерские и фруктовые, мармелад, зефир, изделия из желе и пастилы, молочные продукты, мороженое и другие десерты, кулинарные жиры и масло, кетчуп, майонез, соусы, детское и диетическое питания, где есть Пектин. **Важно:** e440 присутствует в составе капсул и оболочек в фармацевтических препаратах. **Влияние на организм:** может вызывать аллергические реакции.

## Усилители вкуса, заменители сахара

### Глутамат



Если усилитель вкуса е621 вам запрещён, помните, что его добавляют в консервированные блюда, концентраты готовых первых и вторых блюд, предназначенных для быстрого приготовления. Он присутствует в рыбных и мясных консервах, паштетах, чипсах, соусах, крекерах, майонезах, кетчупах, в бульонных кубиках, приправах, соусах, консервированных и замороженных полуфабрикатах, фабричных пельменях, картофельных чипсах, сухариках, продуктах, сделанных из мяса, птицы, даров моря, грибов, некоторых овощей и прочих готовых продуктах с добавлением соли. Внимательно читайте этикетку на упаковке, и, если там вы обнаружите добавку Глутамат, знайте, что данный продукт вам запрещён. **Влияние на организм: аллергичен.**

### Глутаминат магния



Если усилитель вкуса е625 в вашем красном списке, знайте, что в наше время он практически не применяется в пищевой промышленности, но ранее встречался в мясных и рыбных консервах, паштетах, вермишели и супах, предназначенные для быстрого приготовления. **Важно:** е625 широко используют в фармацевтической отрасли при изготовлении успокаивающих и снотворных лекарственных средств. Запрещён для детского питания, не стоит употреблять его беременным и кормящим женщинам. **Влияние на организм: опасен.**

### Аспартам



Если усилитель вкуса и заменитель сахара е951 вам запрещён, помните, что перечень продуктов, его содержащих превышает пять тысяч наименований, он выпускается в форме самостоятельного сахарозаменителя, используется в пищевой промышленности, в безалкогольных и слабоалкогольных напитках, жевательной резинки, горячего шоколада быстрого приготовления, всевозможных конфет и драже, йогуртов, сладких молочных продуктов, кондитерских изделий, присутствует практически во всех лимонадах и газированных напитках, особенно в тех, что имеют большой срок годности. **Важно:** е951 используют при изготовлении лекарственных препаратов, таких как леденцы и сиропы от кашля, сахарозаменителей для больных диабетом или ожирением. **Влияние на организм: опасен, высокоаллергенен.**

### Сахарин



Если подсластитель е954 вам запрещён, помните, что он входит в состав безалкогольных и слабоалкогольных напитков, десертов, быстрых сухих завтраков и закусок, супов быстрого приготовления, фруктовых и овощных консерваций, консервов из рыбы и моллюсков, мороженого, фруктового льда, кисло-сладких соусов, кондитерских и хлебобулочных изделий, шоколада, сладких молочных и кисломолочных продуктов, варенья, мармелада, джема, жевательной резинки. Все эти продукты позиционируются как низкокалорийные, диетические и специального назначения, для больных сахарным диабетом и ожирением. **Важно:** е954 применяют в фармацевтике, для производства некоторых антибактериальных препаратов, в косметической промышленности при изготовлении животных кормов, а также в гальванике. **Влияние на организм: опасен.**

В настоящее время трудно найти продукцию, которая не содержала бы пищевых добавок, поэтому следует внимательно читать этикетку на упаковке, чтобы заранее выявить содержание тех добавок, которые вам запрещены, помните, что вам могут быть запрещены не только продукты питания, но также косметические, фармацевтические и любые другие вещества, и материалы где есть вредные для вас добавки!

## Если в тесте Кандида, Аскарида, Saccharomyces

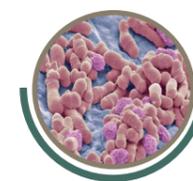
Если в вашем красном списке есть слова Candida «кандида» или Ascaris «аскарида» или Saccharomyces «штамм пивных дрожжей», вам необходима дополнительная информация, если этих слов в тесте нет считайте, что эти сведения не имеют к вам никакого отношения.

### Candida



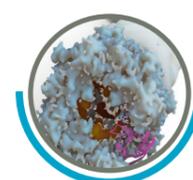
Кандида – это не продукт питания, а дрожжеподобный грибок, который при определённых обстоятельствах может стать патогенным и вызвать целый ряд симптомов, как психических: депрессию, беспокойство, невозможность сконцентрировать внимание, плохую память, так и физических: рвоту, боли в животе и понос, кожные проявления, головные боли, синуситы, циститы, предменструальное напряжение, суставные боли, усталость, повышенную чувствительность к отдельным продуктам, тягу к сладкому и алкоголю. Суммарно это и проявляется в «плохом самочувствии». И если Кандида в вашем красном списке вам необходимо всего лишь исключить из рациона питания продукты под названием «избегайте также». Поскольку Кандида питается сахаром, постарайтесь максимально ограничить потребление сахара и других рафинированных углеводов. Только в этом случае вы создадите в кишечнике условия, при которых Кандида будет вынуждена голодать и перестанет размножаться. С этой целью следует вывести из рациона питания следующие продукты: мёд, варенье, компоты, сиропы, сладости, шоколад, мороженое, пирожные, пудинги, фруктовые соки с добавками сахара, сахарную пудру и все заменители сахара, в том числе сахарин и аспартам. Старайтесь чаще есть продукты, содержащие сложные углеводы: фрукты, например. Дрожжи-содержащие продукты также следует исключить: хлеб, кексы, мясные и рыбные блюда в муке. Весьма вероятно, что вы чувствительны и к другим дрожжеподобным или плесневым грибам, поэтому необходимо избегать грибы, голубые сыры и т.п.

### Saccharomyces



Это пивные (пивоваренные) дрожжи, штамм Saccharomyces одноклеточного микроскопического грибка, широко используемого в алкогольной продукции, и, если пивные дрожжи в вашем красном списке вам необходимо исключить из рациона питания продукты которые могут их содержать: хлеб, вино, пиво, квас. Помните, что пивные дрожжи активно используются в производстве витаминных комплексов и биологически активных пищевых добавок, они часто применяются в косметологии в кремах, масках, шампунях и т.п. Их добавляют в кормовые добавки животным.

### Ascaris



Если Ascaris в вашем красном списке, то данная информация важна для тех лиц, кто сдавал анализ на пищевую аллергию IgE. У вас выявлена чувствительность к аллергенам аскарид, и вам понадобится помощь врача специалиста, который назначит индивидуальное лечение, во время которого необходима строгая диета, со снижением калорийности рациона за счёт жиров и углеводов. Нужно будет исключить следующие продукты и блюда: алкоголь, молоко, сливки, сметану, сыр, свежий хлеб, жирное мясо, капусту, макароны, бобовые, огурцы, редьку, продукты, содержащие много клетчатки, пирожные, шоколад и некоторые другие. Ascaris – это круглые черви-глисты, которые попадают в человека с сырой водой, грязными руками, пылью, с пищей, чаще это не ошпаренная зелень, овощи и фрукты. Пребывание глиста в организме практически всегда приводит к развитию аллергических реакций и риску возникновения осложнений.

## Лицам с непереносимостью лекарств



Лицам с непереносимостью лекарств, важно знать какие продукты питания им запрещены. Некоторые лекарственные препараты, вместе с некоторыми продуктами питания несовместимы. Какие продукты не дружат с лекарствами и как избежать опасных сочетаний?

Соки – большинство фруктовых соков не рекомендуется сочетать с лекарственными препаратами: цитрусовые соки нельзя употреблять вместе с аспирином, так как это вызывает сильнейшее раздражение слизистой желудка, особенно опасно комбинировать свежевыжатый грейпфрут и противогипертонические препараты, иммунодепрессанты, антибиотики группы эритромицинов, некоторые противоопухолевые препараты и виагру из-за опасности передозировки, а клюквенный сок не совместим с антикоагулянтами, подобное сочетание легко может привести к внутреннему кровотечению и смертельному исходу. Лучше не употреблять промышленно приготовленных соков, т.к. они содержат рафинированные сахара, ароматизаторы, консерванты и прочие добавки, далеко не безвредные для вашего здоровья.

Кофе – продукты, содержащие в своём составе кофеин, нельзя комбинировать с различными возбуждающими средствами. А также, кофе не рекомендуется сочетать с оральными контрацептивами и, как ни странно, с седативными средствами, так как подобный коктейль легко может привести к перевозбуждению и бессоннице.

Чай – чаепитие следует ограничить при приёме любых лекарственных препаратов, так как танин, присутствующий в чае, обладает способностью подавлять действие чуть ли не всех лекарственных препаратов. Полностью исключить чай из своего рациона необходимо только если чай в вашем красном списке, а вот не запивать лекарства чаем – обязательно.

Алкоголь – значительно увеличивает проницаемость кишечной стенки, что естественно, даёт множество негативных последствий. Желая получить положительный результат, либо не употребляйте алкогольные напитки, либо предельно сократите их употребление. Помните, что при приёме антибиотиков группы пенициллинов и тетрациклинов, нежелательны к употреблению молочные продукты: молоко, сыры, сметана, йогурты, так как они уменьшают активность этих препаратов, а употребление алкоголя и антибиотиков и/или витаминов группы В, С и фолиевой кислоты к полной неэффективности лечения. Так же алкоголь абсолютно не совместим с приёмом любых противодиабетических препаратов и инсулина, так как в этом сочетании он приводит к диабетической коме. При приёме антидепрессантов, алкоголь так же запрещён, особенно красное вино, молочные продукты, сыры (в первую очередь с благородной плесенью), сливки, кофе, фасоль, бананы. Снимая депрессию лекарствами и употребляя эти продукты, вы рискуете получить серьёзный гипертонический криз. При приёме некоторых лекарственных нестероидных противовоспалительных средств и их производных, не рекомендован приём всех продуктов, куда входят промышленные или природные салицилаты (основа для производства многих лекарств).



## Как питаться



Вы получили основные сведения о том, что собой представляют «красная» и «зелёная» части вашего теста. Однако одного лишь исключения из своего питания продуктов-антагонистов абсолютно недостаточно для получения результата. Не менее важным является вопрос: как питаться, как организовать свое питание?

**Во-первых**, необходимо стремиться к тому, чтобы питание было разнообразным. Главное правило – ротация продуктов питания. Что это значит? Ваш зелёный список - это ваш выбор. Чаще всего для своего рациона выбирают из этого списка знакомые, привычные по вкусовым ощущениям продукты и именно из этих продуктов организуют ежедневный завтрак, обед и ужин, останавливаясь на относительно небольшой группе продуктов, чего делать ни в коем случае нельзя.

Пищеварительная система человека вырабатывает широкий спектр ферментов. Результатом работы этих ферментов является расщепление пищевых продуктов питания до мономеров (белков до аминокислот, полисахаридов до моносахаров и т.д.) с последующим всасыванием их в кровь. Спектр ферментов достаточно широк, но количество каждого фермента относительно невелико и в силу самых разных причин количества фермента или даже группы ферментов может оказаться недостаточно для полноценного переваривания пищи. В этом случае в кровь поступают сложные молекулярные соединения (макромолекулы) и даже их конгломераты, что для иммунной системы организма означает не что иное, как начало иммунной атаки. Для неё это не простые молекулы, на которые она не реагирует, а «враги», то есть то, с чем следует бороться. Длительное обильное употребление одних и тех же продуктов может привести к «ферментному дефициту», проникновению в организм нерасщепленных макромолекул и даже их конгломератов и появлению воспалительных процессов (а это и есть реакция иммунной системы) в самых разных органах и тканях. Вот почему так важна ротация продуктов питания.

В идеальном случае употребление одного и того же продукта следует позволять себе не чаще одного раза в четыре дня. Например, если сегодня на обед птица, то завтра мясное блюдо, затем рыбное и т.д. Это относится ко всем видам продуктов: овощам, фруктам, орехам, маслам и т.д. Если вы сегодня готовили салат с разрешённым кукурузным маслом, то затем используйте подсолнечное, оливковое, тыквенное, арахисовое, кедровое. Разнообразьте свой стол во всех группах продуктов – овощах, фруктах, мясных, рыбных и т.д. Белковые продукты являются наиболее трудными для расщепления. Из этого следует, что обильное мясо и рыбоедение может быть для вас далеко не безвредным, даже если вы употребляете мясные и рыбные продукты из своего зелёного и жёлтого списка. Такое постоянное обильное потребление может также быть причиной «ферментного дефицита». Свежие овощи и фрукты не только создают вкусовой комфорт, но и обеспечивают поступление в организм необходимых для его функционирования витаминов и микроэлементов.

**Второе правило**, о котором вам следует помнить, гласит: научитесь есть медленно! Вспомните, вы проголодались, садитесь за стол и начинаете есть быстро и много. Результат - после еды появляется сонливость, вы не мобильны, плохо соображаете и т.п. Причина? Вы переели! Ваш организм не успел послать сигнал «достаточно, я сыт!». Неспешная еда и неторопливая смена блюд создают условия для того, чтобы пришло адекватное ощущение сытости. Вы сами удивитесь тому, что вы сыты, не так уж много съев. Китайская мудрость гласит: «суточный рацион человека должен уместиться в его горсти»!

**Третье правило**, физическая активность. Имеется в виду не беготня по кабинету, а физические упражнения, небольшие спортивные нагрузки – бассейн, теннис, бег трусцой, велотренажер. Режим «рабочее кресло – автомобильное сиденье – кресло домашнее» ничего общего со здоровьем не имеет. Непременно введите в свой режим дня физические нагрузки. Помните: жизнь – это движение!

## Если вы прошли тест в связи с вашим заболеванием



Если вы прошли тест с целью общего оздоровления: похудеть, улучшить самочувствие, стать более активным, достаточно жёстко соблюдать ранее изложенные рекомендации, чтобы получить желаемый результат.

Если же вы прибегли к нему в связи с вашими заболеваниями, а спектр заболеваний, где тест на продукты - иммуноантагонисты может дать радикальные положительные результаты, достаточно широк: заболевания желудочно-кишечного тракта, болезни кожи, частые простудные заболевания, различные типы аллергических реакций, хронический бронхит и бронхиальная астма, хронические заболевания верхних дыхательных путей, гипертоническая болезнь, сахарный диабет, заболевания щитовидной железы, почек, печени, артриты, предменструальное напряжение, мигрени, синдром хронической усталости, синдром менеджера и пр. – это большая группа хронических заболеваний, вам необходима консультация специалиста, имеющего опыт использования теста в лечении тех или иных заболеваний. Весьма вероятно, что через какое-то время потребуются коррекция вашего питания, назначение дополнительных лечебных мероприятий, оценка сочетаемости вашей диеты с приёмом препаратов и т.д.

Статистика показывает, что на основании теста улучшение состояния наблюдалось у всех категорий больных, следовавших рекомендациям. В частности, у многих больных диабетом через какое-то время отпадала необходимость инъекций инсулина в связи с нормализацией уровня глюкозы в крови, у больных бронхиальной астмой – необходимость ингаляции антиастматических препаратов, у больных псориазом наблюдалось существенное снижение поражений кожи, у гипертоников нормализовалось артериальное давление и т.д. Помимо этого, у тяжёлых больных со временем список запрещённых продуктов сокращался за счёт расширения списка разрешённых продуктов. Конечно, одна лишь нормализация рациона питания далеко не всегда достаточна для полного излечения больного, особенно с тяжёлой патологией, хотя, по нашему мнению, исключение из диеты человека с хроническими патологиями продуктов, провоцирующих у него защитные реакции (иммунные и другого типа), является необходимым условием для проведения любых других терапевтических мероприятий. С организма, тем более ослабленного, снимается непрерывно действующая на него нагрузка, и он может направить свои резервы на репарацию повреждений, вызванных хроническим заболеванием. Но этих резервов далеко не всегда достаточно, чтобы полностью вернуться к состоянию здоровья, и поэтому диетологический тест совсем не исключает активных форм терапии. Таким образом, опыт исключения из рациона питания продуктов, вызывающих аномальные реакции индивидуума, ещё раз подтверждает очень старое, но почти забытое положение медицины о ведущей роли питания в состоянии здоровья человека.

Исключение из рациона содержащих иммуноантагонисты продуктов, представляется чрезвычайно перспективно, при традиционных методах лечения больной принимает лекарственные препараты, направленные на подавление тех или иных симптомов, но эти препараты могут обладать и побочным действием, и к тому же редко воздействуют на первопричину патологии. Здесь же больной исключает из своего рациона питания всего лишь ряд продуктов, причём обычно количество продуктов, которые он может продолжать потреблять, остаётся достаточно обширным, чтобы удовлетворить все его потребности. Поскольку в большинстве случаев уже этого достаточно, чтобы организм стал восстанавливать свои резервы. Расходы пациента на дальнейшее лечение резко снижаются, повышается его работоспособность и качество жизни. Последнее имеет немаловажное, хотя и нелегко исчисляемое в денежном выражении общесоциальное значение.

## И так, вы прошли тест на продукты-антагонисты



Вы поняли, от каких продуктов следует отказаться во имя своего оздоровления и получили основные и абсолютно необходимые для вас рекомендации о том, как пользоваться результатами теста.

Мы постарались дать вам необходимую информацию о том, как понимать результаты теста. С первого взгляда выполнение требований теста покажется вам трудным, почти невыполнимым делом (вы, как впрочем, и все, привыкли питаться однотипно: чаще всего завтрак, обед и ужин однообразен и состоит из одних и тех же, постоянно повторяющихся блюд и продуктов). Тест требует от вас пересмотра своих вкусовых привычек, а может быть даже и всего режима питания. Чтобы облегчить задачу, мы предлагаем вам детально расписать свой режим питания на первую неделю. Дальше всё будет относительно проще.

Если вы решили воспользоваться результатами теста, помните, что речь идёт не о ваших вкусовых привычках и пристрастиях, а о вашей иммунной системе. Исследовалась реакция вашей иммунной системы на каждый из тестируемых продуктов (именно для этого вы сдавали кровь, а результат теста – это свыше 100-400 анализов крови). Список красных, запрещённых продуктов – это список продуктов, на которые ваша иммунная система реагирует, как на врагов вашего организма с последующим каскадом сложнейших защитных реакций. Понимая это, вы должны твёрдо решить для себя, сможете ли вы соблюдать рекомендации теста. Срыв диеты по причине «очень захотелось» может привести к самым непредсказуемым негативным последствиям для вашего здоровья. В этом случае не ждите положительных результатов и знайте, что повторные попытки коррекции вашего самочувствия будут весьма непростыми.

Нам часто задают вопрос, как долго необходимо соблюдать диету, меняется ли список продуктов-антагонистов в течение жизни и т.д. Время, необходимое организму для устойчивой адаптации к изменившимся условиям существования, не день, не неделя и не месяц. Положительная динамика чрезвычайно разнообразна и индивидуальна. У некоторых пациентов начало ухода негативных явлений наблюдается уже через несколько недель, у других первые положительные симптомы проявляются только на третий-четвёртый месяц. Обычно первые результаты нужно оценивать через три месяца. К этому времени, как правило, можно говорить о том, насколько успешным для здоровья пациента было соблюдение наших рекомендаций. Неудача или относительно слабая положительная динамика чаще всего связаны либо с нарушением наших рекомендаций, либо с неправильным их соблюдением.

После 3 месяцев вашей новой жизни список «красных» продуктов, как правило, сокращается (степень сокращения зависит от состояния вашего здоровья на момент тестирования и количества продуктов-антагонистов). При этом довольно часто не только «красные» продукты переходят в разряд разрешённых, но и в красном списке могут появиться ранее разрешённые к употреблению «зелёные» продукты. Поэтому через три месяца необходимо повторное обследование с последующей коррекцией вашей диеты. В случае использования теста в комплексе с лечебными мероприятиями, повторное обследование может быть более частым (в соответствии с рекомендациями вашего врача). Длительные наблюдения за нашими пациентами показывают, что со временем они сами начинают распознавать свои «красные» продукты, отмечая связанные с ними негативные явления, что позволяет им адекватно организовать своё питание и быть в хорошей форме вообще не прибегая к помощи тестов. С точки зрения проблемы улучшения «качества жизни» такую саморегуляцию и умение держать себя в форме можно назвать главной и конечной целью наших исследований.

## Если с помощью результатов теста вы хотите похудеть



Тест улучшает состояние здоровья подавляющему большинству из тех, кто изменит в соответствии с его результатами свой рацион питания, но, если вы прошли тест с целью похудеть, вам потребуется дополнительная информация и соблюдение дополнительных правил.

Правильное питание для похудения обязательно предполагает правильное сочетания продуктов. Есть некоторые виды продуктов, которые нельзя смешивать друг с другом. Когда вы едите их в один приём пищи, они вызывают нежелательные химические реакции у вас в желудке. Это не означает, что продукты плохие или не подходят вам, просто пищеварительной системе приходится производить сортировку пищи прежде, чем её обрабатывать. Воспользуйтесь следующим золотым правилом совместимости пищевых продуктов: **не употребляйте в один приём, не смешивайте в одном блюде щелочно-избыточные продукты с кисло-избыточными**. Разрыв между приёмами одной и другой группами пищи должен быть не менее 2 часов, а лучше 3-4 часа. Пища должна быть комнатной температуры, её следует тщательно пережёвывать и не запивать водой.

Продукты, требующие щелочного процесса пищеварения, все злаковые: пшеница, рожь, овёс, ячмень, просо, кукуруза, рис, гречиха и т.д. Все мучные изделия: хлеб, макароны, крупы, панировочные сухари, мука. Овощи, богатые углеводами свыше 10%: картофель, земляная груша, пастернак, репа, зелёная капуста. Южные фрукты, богатые углеводами: финики, инжир, бананы. Сладости: пчелиный мёд, сироп репы, нерафинированный сахар, грушевый сироп.

Продукты, требующие кислого процесса пищеварения, все сорта мяса, в том числе дичь и птица, потроха. Все сорта рыбы и морепродукты животного происхождения, такие, как улитки, ракушки, омары, креветки и т. д. Яйца, молоко, сыр жирностью до 55%. Все домашние сорта фруктов: семечковые и косточковые плоды, ягоды. Цитрусовые: грейпфруты, апельсины, мандарины, лимоны. Ананас, дыня. Соевая мука. Кофе и алкоголь, сладости.

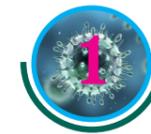
Наряду с продуктами, которые нельзя смешивать в один приём пищи, существует третья группа – нейтральные продукты, которые требуют процесса пищеварения как в кислой, так и в щелочной среде и могут смешиваться с любыми продуктами. Эта группа представляет собой наибольшую часть дневного рациона питания, так как в ней находятся почти все животные и растительные масла, жиры, творог и сыр жирность более 60%, а также все сорта овощей – все листовые овощи и салаты, все сорта репы и редьки, все овощи, дающие побеги, все сорта лука, зелень и все сорта капусты, за исключением зелёной. Зелёные стручковые растения. Плоды овощей: красный перец, томаты и др. Грибы, пивные дрожжи, водоросли, желатин, орехи.

Преимущества отдельного питания в том, что благодаря быстрому прохождению совместимых продуктов по пищеварительному тракту в организме не происходят процессы брожения и гниения, что уменьшает интоксикацию организма. В итоге вы сбрасываете вес и результат, как правило, остаётся достаточно стойким, особенно если использовать отдельное питание постоянно.

Но есть продукты, которые вам вообще не рекомендуется есть, независимо к какой группе они относятся. Старайтесь избегать: изделия из белой муки (макарон, спагетти и т.д.), шлифованного риса, бобовых культур, готовых блюд в пакетах, консервов, сахара, сладостей, поваренной соли, горчицы, готовых супов и соусов в пакетах, свинины, колбасы, ветчины из свинины, сырого мяса, копчёных и солёных мясных изделий, сырого яичного белка, отвержденных жиров (маргарина, кулинарных жиров и т. д.), покупных майонезов, уксуса, арахиса, мармеладов, кофе, черного чая и какао, а также крепких алкогольных напитков.

## Вы можете выбрать и пройти тест на следующие панели

Предлагаются 14 различных панелей для диагностики пищевой аллергии (IgE) и/или пищевой непереносимости (IgG4) к более четырёмстам различным аллергенам для диагностики зависимых аллергических реакций.



Педиатрическая панель, каталожный №13076-BVR, для определения 24 пищевых продуктов на пищевую аллергию и/или пищевую непереносимость. Педиатрическая панель предназначена для обследования детей раннего возраста на наиболее актуальные (часто входящих в рацион питания ребёнка) пищевые аллергены, ответственные за развитие аллергии у детей, с целью высокой вероятности подтверждения или опровержения аллергии, аллергической природы кожных, гастроэнтерологических симптомов или при невысокой вероятности опровергнуть её.



Пищевые добавки панель, каталожный №13090-A, для определения 24 пищевых добавок на пищевую аллергию и/или пищевую непереносимость. Панель предназначена для обследования всех возрастных групп, когда пищевая аллергия наблюдается ко многим неродственным видам продуктов, или не удаётся выявить пищевой аллерген. Не стоит забывать, что пищевые добавки кроме гастрономии, часто встречаются в косметических, фармацевтических и химических производствах, и вызывают аллергию у лиц, связанных с профессиональной деятельностью этих профессий (косметологов, парикмахеров, парфюмеров, медиков, виноделов, кондитеров, работников фармацевтической, химической и пищевой индустрии и т.д.). Встречаются тяжёлые реакции на лекарственные препараты, которые обусловлены, в первую очередь, красителем облатки, не говоря уже о ароматизаторах и подсластителях.



Скрининговая панель, каталожный №13035-B, для определения 75 видов аллергенов на пищевую аллергию и/или пищевую непереносимость. Предназначена для диагностики начального, скринингового уровня аллергии, когда требуется экономично подтвердить аллергическую реакцию группы аллергенов, к которой имеется чувствительность.



Пищевая панель для детей старшего возраста, каталожный №13074-BVR, для определения 60 пищевых продуктов на пищевую аллергию и/или пищевую непереносимость. Предназначена для обследования детей старшего возраста на наиболее распространённые пищевые аллергены, вызывающие аллергические реакции у 95% лиц, с симптомами аллергии (атопическим дерматитом, крапивницей, анафилаксией, аллергическим ринитом), симптомами, связанными с желудочно-кишечным трактом (тошнотой, расстройством кишечника, болями в животе).



Восточная пищевая панель, каталожный №13045-A, для определения 90 видов пищевых продуктов на пищевую непереносимость. Предназначена для обследования всех возрастных групп, и в первую очередь лиц, любителей греческой (и всей средиземноморской), турецкой, балканской, арабской, кавказской кухни. Продукты в панели подобраны с учётом перечисленных кулинарных стилей (увеличены разновидности видов специй, орехов и фруктов).



Восточная смешанная пищевая панель, каталожный №13046-B, для определения 90 видов аллергенов на пищевую непереносимость. Предназначена для обследования всех возрастных групп, на пищевые аллергены кухни Востока, а также 10 пищевых добавок и дрожжеподобного грибка «кандиды». Соблюдая рекомендации по тесту, пациент ощутит положительный эффект: стабилизируется обмен веществ, снизится избыточный вес, укрепится иммунитет, улучшится общее самочувствие, появятся новые силы, энергия и лёгкость.



Комбинированная смешанная панель, каталожный №13047-С, для определения 90 видов аллергенов на пищевую непереносимость. Предназначена для обследования всех возрастных групп, для диагностики редко тестируемых пищевых продуктов в комбинации с распространёнными пищевыми добавками и лекарственными аллергенами. Неповторимость этой панели заключается в уникальном подборе одновременно тестируемых пищевых аллергенов, пищевых добавок и лекарственных аллергенов.



Смешанная пищевая панель, каталожный №130501-G4, для определения 106 видов аллергенов на пищевую непереносимость. Предназначена для обследования всех возрастных групп, для диагностики часто употребляемых в рационе питания взрослого человека пищевых продуктов, пищевых добавок, заменителя сахара «аспартам», дрожжеподобного грибка «кандиды» и паразита «аскариды».



Смешанная пищевая панель, каталожный №130502-E, для определения 106 видов аллергенов на пищевую аллергию. Предназначена для обследования всех возрастных групп, для диагностики часто употребляемых в рационе питания взрослого человека пищевых продуктов, пищевых добавок, заменителя сахара «аспартам», дрожжеподобного грибка «кандиды» и паразита «аскариды».



Мужская пищевая панель, каталожный №130503-G4, для определения 94 видов аллергенов на пищевую непереносимость. Предназначена для обследования всех возрастных групп, для диагностики пищевых продуктов и пищевых добавок, часто встречаемых в рационе питания, лиц мужского пола. Подходит лицам, которые хотят оздоровить свой организм, снизить вес, либо побороть различные соматические заболевания, прежде всего со стороны желудочно-кишечного тракта.



Современная пищевая панель, каталожный №13075-BVR, для определения 111 пищевых продуктов на пищевую аллергию и/или пищевую непереносимость. Предназначена для обследования всех возрастных групп, в панели подобраны основные продукты входящие в рацион питания современного, делового, энергичного человека, ведущего здоровый образ жизни, но имеющего подозрение на пищевую аллергию или пищевую непереносимость.



Средиземноморская пищевая панель, каталожный №13085-BVR, для определения 109 пищевых продуктов на пищевую аллергию и/или пищевую непереносимость. Предназначена для обследования всех возрастных групп, в панели подобраны продукты кухонь Южной Франции, Италии, Испании, Португалии, Марокко, Македонии, Израиля, Хорватии, Кипра, Греции, Ливана и Турции, поможет врачу выявить причинные аллергены и назначить соответствующую диету.



Российская пищевая панель, каталожный №13040-R, для определения 116 видов аллергенов на пищевую аллергию и/или пищевую непереносимость. Предназначена для обследования всех возрастных групп, на наиболее распространённые пищевые аллергены, а также дрожжеподобного грибка «кандиды» и паразита «аскариды».



Российская расширенная панель, состоящая из двух панелей каталожный №11 и №12, для определения 205 видов аллергенов на пищевую аллергию и/или пищевую непереносимость. Предназначена для обследования всех возрастных групп, на максимальное количество аллергенов, которые потребляются современным человеком ежедневно, и что крайне важно, эти продукты входят в рацион питания матери во время беременности и в период кормления грудью. Материнские антитела IgG, играют основную роль в передаче аллергена плоду, эти антитела проникают через плацентарный барьер, неся в составе иммунного комплекса пищевой аллерген.

В заключении,

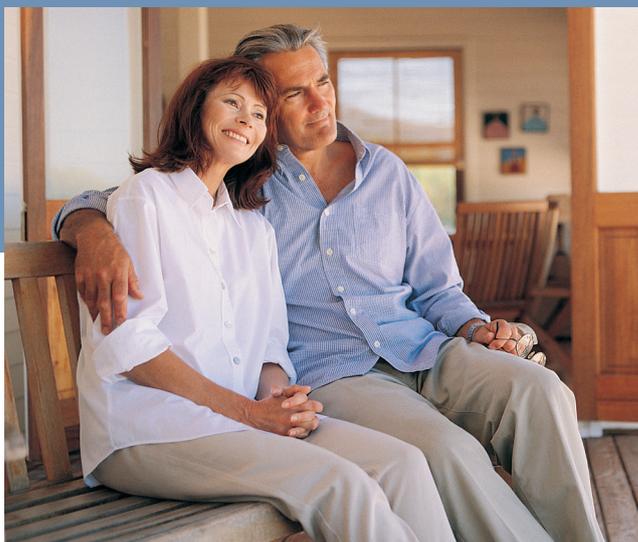
как сохранить результаты теста!

Главное правило – это решение быть здоровым, когда принципиально взять на себя ответственность за собственное здоровье. Это решение взрослого человека, которому необходимо понять, что его здоровье – это самая главная ценность. Помните, что переход на индивидуальную диету повлечёт за собой множество изменений, особенно, если речь идёт о том, что вам придётся готовить отдельно для себя и отдельно для семьи и детей, а так же когда ваши встречи с друзьями проходят в обстановке, где, так или иначе присутствует еда. Но если ваша цель здоровье, то вы можете изменить свою жизнь в любое время и при любых обстоятельствах, можете сделать своё тело здоровым, и избавиться от всех болезней. И если программист – вы сами, то жизнь становится не более чем увлекательной игрой, в которой вы сами устанавливаете правила.

Один из очень умных людей (не врач, а, по-видимому, пациент) ещё в начале прошлого века сказал:

«Доктор будущего не будет давать пациенту лекарства, а заинтересует его заботой о своём теле, диете, причинах и способах предотвращения заболеваний»

(Томас А. Эдисон).



Редакция 05.2016

**DR** FOOKE

Для справок  
+7 (495) 799-11-65

121059, г. Москва,  
Бережковская наб. 20  
info@fooke.ru  
www.fooke.ru