

Уважаемый Пациент!

Вы получили результаты теста **Иммунохелс™**, который позволяет определить аномальные реакции или **гиперчувствительность** Вашей иммунной системы к некоторым продуктам (пищевым антигенам) из 111 тестируемых и наиболее часто употребляемых в нашей пищевой культуре. Продукты, вызывающие аномальные реакции иммунной системы, при постоянном употреблении могут приводить к избыточному накоплению антител - иммуноглобулинов класса G (IgG) и иммунных комплексов в кровотоке и тканях, вызывая целый спектр хронических симптомов и заболеваний.


Основной смысл **Методологии Иммунохелс™** заключается в снятии избыточной нагрузки с иммунной системы путем исключения из рациона питания продуктов, вызывающих аномальные реакции иммунной системы и подборе оптимального индивидуального рациона питания для каждого нашего пациента. Выявление аномальных индивидуальных иммунных реакций по результатам теста **Иммунохелс™** проводится с помощью специальной диагностической компьютерной программы «**Иммунохелс ИТ**» (Медицинское изделие № РЗН 2020/9970). Интерпретация результатов теста с последующими рекомендациями по **Индивидуальной Программе Иммунохелс™** проводится квалифицированным врачом, который прошел обучение в компании Иммунохелс.

Часто употребляемый в этой связи пациентами, а иногда и врачами, термин «**скрытая пищевая непереносимость**» не отражает смысла того, что выявляется с помощью теста **Иммунохелс™**. И, тем более, тест **Иммунохелс™** на иммуноглобулины **IgG** не предназначен для выявления классических аллергических реакций немедленного типа, связанных с иммуноглобулинами **IgE**.

После консультации с врачом, Вы получаете на руки **4 основные таблицы с результатами теста Иммунохелс™**.

Результаты теста, таблица №1
 Продукты из **красного** списка необходимо полностью исключить из рациона.
 Продукты из **желтого** списка не рекомендуются к употреблению.
 Программа питания формируется только из продуктов **зеленого** списка.

Ф. И. О.: Петров Петр
 Дата: 5/21/2020
 Клиника:



Мясо и птица	Молочные продукты и яйца	Овощи	Зерновые
<ul style="list-style-type: none"> Курица Утка Свинина Баранина Кролик Индюшка Говядина 	<ul style="list-style-type: none"> Яйцо куриное (желток) Яйцо куриное (белок) Молоко козье Яйцо перепелиное Творог Сыр чеддер Масло сливочное Молоко коровье Брынза овечья Молочная сыворотка Сыр швейцарский Йогурт 	<ul style="list-style-type: none"> Картофель Баклажан Тыква / Кабачок (смесь) Оливки Салат латук Свекла красная Брокколи Лук зеленый Маш Капуста белокачанная Лук порей Фасоль стручковая Авокадо Шпинат Зеленый горошек Лук репчатый Имбирь Фасоль зерновая Капуста цветная Чеснок Морковь Чечевица Соя Перец зеленый Огурец Сельдерей Помидор Петрушка 	<ul style="list-style-type: none"> Ячмень (перловка) Рис Рожь Пшено (просо) Киноа Гречка Пшеница Овес Кукуруза
Рыба и морепродукты	Фрукты и ягоды		Прочее
<ul style="list-style-type: none"> Мидии Кrab Форель морская Лобстер Хек Угорь Устрицы Морской язык Тунец Креветки Гребешок Сардины Лосось Треска Кальмар Паптус 	<ul style="list-style-type: none"> Абрикос Вишня (сладкая) Лимон Клубника Слива Яблоня Грейпфрут Персик Вишня (кислая), Голубика Земляника Клюква Земляника Апельсин Виника Ананас Арбуз Киви 	<ul style="list-style-type: none"> Корица Чай черный Стевия Дрожжи пекарские Казеин Глютен Мед Горчица Сахар тростниковый Грибы (смесь) Какао бобы Перец чили Перец черный Кандида Кофе Табак Дрожжи пивные 	
Орехи и семена			
<ul style="list-style-type: none"> Орех грецкий Кунжут Семена подсолнечника Миндаль Арахис 			

ООО «Иммунохелс Рус»
www.immunohealth.ru

Внимание! Результат иммунологического теста на специфические иммуноглобулины G - s(IgG) не является диагнозом и подлежит врачебной интерпретации в комплексе с клиническими данными и аллергологическими тестами.

1. Результаты теста. Таблица № 1.

Данная таблица представлена в виде 8-ми групп продуктов («овощи», «зерновые», «мясо и птица», «рыба и морепродукты» и др.). Продукты расположены в своих группах в виде ранжированного ряда столбцов по нарастающему значению концентрации титров антител. Столбцы иллюстративно окрашены в три цвета: красный, желтый и зеленый. По этой таблице Вы можете определить в какой из групп продуктов сосредоточены Ваши основные «обидчики» – продукты «красного» цвета.

Результаты теста, таблица №2

Продукты из **красного** списка необходимо полностью исключить из рациона.
 Продукты из **желтого** списка не рекомендуются к употреблению.
 Программа питания формируется только из продуктов **зеленого** списка.

Ф. И. О.: Петров Петр

Дата: 5/21/2020

Клиника:



<p>Красный список:</p> <ul style="list-style-type: none"> Брынза овечья Масло сливочное Сахар тростниковый Сельдереи Сыр чеддер Перец чили Канза бобы Кофе Кукуруза Молоко коровье Баклажан Патис Мед Грибы (смесь) Горчица Петрушка Арахис Фасоль зерновая Ананас Кандида Соя Сыр швейцарский Табак Помидор Дрожжи лекарские Дрожжи пивные Йогурт Молочная сыворотка Киви Арбуз Перец чёрный Кальмар 	<p>Желтый список:</p> <ul style="list-style-type: none"> Яблоко Банан Ячмень (перловка) Черника, Голубика Дня Морковь Таро Молоко козье Виноград (смесь) Грейфрут Финики Овес Апельсин Персик Картофель Клубника Пшеница Савкла красная Груша Слива 	<p>Зеленый список:</p> <p>Мясо и птица</p> <ul style="list-style-type: none"> Курица Утка Свинина Баранина Кролик Индейка Говядина <p>Молочные и яйца</p> <ul style="list-style-type: none"> Яйцо куриное (желток) Яйцо куриное (белок) Яйцо перепелиное <p>Овощи</p> <ul style="list-style-type: none"> Тыква / Кабачок (смесь) Оливки Салат латук Брокколи Лук зелёный Маш Капуста белокочанная Лук порей Фасоль стручковая Авокадо Шпинат Зелёный горошек Лук репчатый Имбирь Капуста цветная Чеснок Чечевица Перец зелёный Огурец <p>Рыба и морепродукты</p> <ul style="list-style-type: none"> Мидии Краб Форель морская Лобстер Хек Угорь Устрицы Морской язык Тунец Креветки Гребешок Сардины Лосось Треска <p>Орехи и семена</p> <ul style="list-style-type: none"> Орех грецкий Кунжут Семена подсолнечника Миндаль <p>Фрукты и ягоды</p> <ul style="list-style-type: none"> Лимон Клюква <p>Зерновые</p> <ul style="list-style-type: none"> Рис Пшено (просо) Киноа Гречка <p>Прочие</p> <ul style="list-style-type: none"> Корица Чай чёрный Стевия Казеин Глютен
--	--	---

ООО «Иммунохелс Рус»
www.immunohealth.ru

Внимание! Результат иммунологического теста на специфические иммуноглобулины G - s(IgG) не является диагнозом и подлежит врачебной интерпретации в комплексе с клиническими данными и аллергологическими тестами.

2. Результаты теста. Таблица № 2.

В данной таблице все продукты красного, желтого и зеленого цвета из «Таблицы №1» представлены не по группам, а сосредоточены в трех основных списках:

«Красный список» – продукты, которые следует полностью исключить из своего рациона. Именно продукты, попавшие в «красный список», вызывают у Вас основные проблемы. Как правило, при исключении продуктов «красного списка» из рациона, происходит постепенное снижение концентрации антител и иммунных комплексов за счет прекращения выбросов в кровь новых антител, возникающих при каждом контакте с продуктом и за счет естественного разрушения и постепенного вымывания их из организма. Период полураспада антител этого класса приблизительно 1,5 – 2 месяца. Через 4-5 недель их концентрация обычно снижается достаточно, чтобы ощутить первые позитивные сдвиги в самочувствии и хронической симптоматике.

«Желтый список» продуктов формируется врачом на период восстановления нормального баланса кишечной микробиоты (устаревшее - «микрофлоры»). Это, так называемый, период «противодрожжевой диеты». Без точных пищевых ограничений борьба с бродильными процессами в кишечнике и их главными инициаторами – дрожжевыми грибами рода *Candida*, бессмысленна! Продукты «желтого списка», как правило, достаточно исключить на 4 недели, чтобы не стимулировать размножение патогенных дрожжей *Candida* в пищеварительной системе в ходе восстановления здорового биологического барьера кишечника. В «желтый список», подлежащий временному исключению, входят продукты, богатые углеводами (молочные продукты, злаки, многие фрукты, корнеплоды и пр.) и продукты, стимулирующие брожение (алкоголь, уксус, кофе). После «противодрожжевой диеты» продукты «желтого списка» частично возвращаются в рацион, однако по одному, в определенной последовательности и с наблюдением за возможной реакцией. Рафинированные сахара исключаются полностью и навсегда, особенно при наличии лишнего веса и сахарного диабета.

«Зеленый список» составляют продукты, которые Вам оптимально подходят и из них предстоит строить Ваш рацион питания. В первые 2 месяца нарушать границы «зеленого списка» или добавлять любые продукты, не прошедшие тестирования, крайне нежелательно. После длительного исключения (в период от месяца до двух), после повторного контакта с «конфликтным» продуктом возможны «реакции провокации». До появления иммунологических тестов именно так выявляли «виновников» иммунного конфликта.

Поскольку за классические аллергические реакции отвечает другой класс антител - **IgE**, которые тест **Иммунохелс™** не выявляет, в ряде случаев в «зеленый список» могут попадать продукты-аллергены, вызывающие классические аллергические реакции «немедленного типа». В связи с этим, крайне важно сообщить врачу обо всех имеющихся симптомах классической аллергии и всех аллергенах, ранее выявленных с помощью тестов на **IgE**. После успешного окончания «противодрожжевой диеты» Ваш рацион будет состоять из продуктов **«зеленого списка»** и большинства возвращенных продуктов **«желтого списка»**.

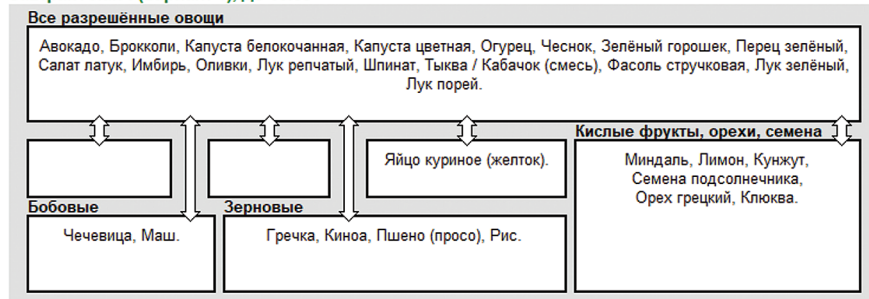
Таблица раздельного дробного питания

Внимание! В одном приёме пищи нельзя смешивать продукты из разных «столов». В пределах одного «стола» можно смешивать продукты, соединённые стрелками.

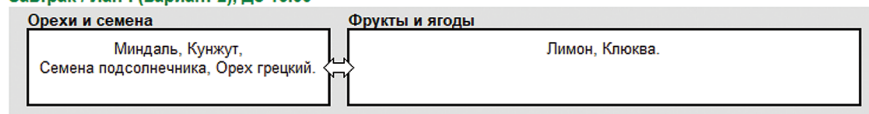


Ф. И. О.: Петров Петр Дата: 5/21/2020 Клиника:

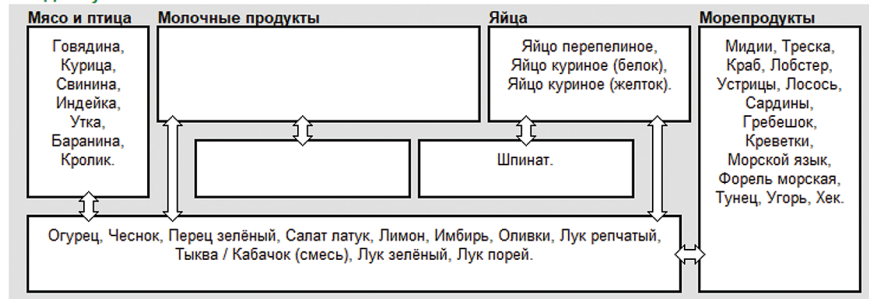
Завтрак / ланч (вариант 1), до 15:00



Завтрак / ланч (вариант 2), до 15:00



Обеды и ужины



Примечания:

1. Специи, масла, чай, кофе, какао, лимон, грейпфрут, кислые ягоды - совместимы с любыми группами продуктов.
2. Дыня и арбуз не сочетаются ни с чем. Есть по отдельности, не позднее 15:00.
3. Завтраки 1 и 2 можно повторять и менять местами.
4. В позднее время (при необходимости) можно повторить ужин в небольшом объёме не позднее, чем за 3 часа до сна.

ООО «Иммунохелс Рус»
www.immunohealth.ru

Внимание! Результат иммунологического теста на специфические иммуноглобулины G - s(IgG) не является диагнозом и подлежит врачебной интерпретации в комплексе с клиническими данными и аллергологическими тестами.

3. Таблица раздельного дробного питания.

Таблица позволяет формировать рацион питания, учитывая лучшую сочетаемость тех или иных продуктов для более эффективного пищеварения и усвоения. Таблица формируется только из продуктов «зеленого списка». На период «противодрожжевой диеты» из таблицы автоматически удаляется и «желтый список». В одном приеме пищи можно комбинировать только продукты тех групп, между которыми обозначена прямая связь в виде стрелок. В таблице даны указания и в отношении времени использования пищевых групп. Они соответствуют биологическому ритму нашей пищеварительной системы. В вечернее время переваривание животных протеинов гораздо эффективнее и в крайней ситуации возможно даже во сне. Крахмалистые и содержащие сахар продукты, должны быть включены в приемы пищи первой половины дня (завтрак, ланч). Остальные продукты, с преобладанием волокон и клетчатки, уместны в любое время и в любых сочетаниях и также подходят для гарниров. При последующем введении продуктов из «желтого списка» они занимают своё место в соответствующих группах таблицы. Можно их вносить в таблицу поочередно самостоятельно.

Соблюдение принципа «раздельного дробного питания» мы рекомендуем нашим пациентам для более быстрого и полного достижения стойких результатов и приобретения более здоровых привычек и домашних традиций. В этом мы опираемся на наш многолетний опыт работы. Таблица раздельного дробного питания станет вашей кулинарной подсказкой наряду с нашими книгами, которые можно найти на сайте: www.immunohealth-books.ru.

Таблица по замещению продуктов красного списка и их аналогов

Ф. И. О.: Петров Петр
 Дата: 5/21/2020
 Клиника:



Запрещённые продукты	Потенциально вредные аналоги	Рекомендуемые заменители
Брынза овечья	Другие продукты на основе коровьего молока: сливочное масло, простокваша, йогурт, сметана, сливки молодые сыры и пр.	Вегетарианские сыры: соевый, рисовый и пр.
Масло сливочное	Все продукты, содержащие коровий молочный белок: творог, молоко, сыры, йогурты и пр.	Топлёное масло, кокосовое масло, мягкий соевый сыр и пр. Продукты из козьего и овечьего молока (если не запрещены).
Сахар тростниковый	Дрожжи, продукты содержащие дрожжи или продукты брожения: пиво, сдоба, выпечка, вино, квас и пр.	Стевия, мёд, кленовый сироп, финиковый сироп, сироп агавы, кокосовый сахар и пр.
Сельдерей	Морковь.	Другие овощи и зелень из числа разрешённых.
Сыр чеддер	Другие продукты из коровьего молока: сыр, творог, йогурт, сметана, простокваша и пр.	Сыры из козьего, овечьего молока, соевый, рисовый и пр.
Перец чили	Другие плоды семейства паслёновых: картофель, баклажан, томаты, табак, сладкий перец.	Чёрный перец, васаби и прочие острые приправы и специи из числа разрешённых.
Какао бобы	Какао, продукты, приготовленные из бобов какао.	Кароб (плоды рожкового дерева).
Кофе	Бобовые, арахис.	Цикорий, шоколад.
Кукуруза	Кукурузный сироп, кукурузный крахмал, кукурузный виски - «бурбон».	Другие виды муки и зерновых из числа разрешённых. Картофельный крахмал, тапиока (мука из корня юкки).
Молоко коровье	Все продукты из коровьего молока, кроме топлёного масла.	Козье молоко, кокосовое, миндальное, рисовое и пр.
Баклажан	Другие плоды семейства пасленовых: картофель, баклажан, томаты, табак, сладкий перец.	Другие виды овощей из числа разрешённых.
Паптус	Камбаловые, речная и морская камбала.	Другие виды рыбы из числа разрешённых.
Мёд	Пыльца.	Кленовый сироп, агавы.
Грибы (смесь)	Дрожжи, зрелые и плесневые сыры.	Продукты из числа разрешённых, не содержащие грибы и дрожжи.
Горчица	Другие представители крестоцветных: кейл, коллард, капуста.	Васаби, карри и прочие приправы из числа разрешённых.

4. Таблица по замещению продуктов «красного списка» и их аналогов.

Таблица содержит также 3 списка продуктов и является удобным справочным материалом для пациента и врача. В этой таблице колонка «Запрещенные продукты» полностью совпадает с «красным списком» в Таблице №2. Во второй колонке «Потенциально вредные аналоги», напротив каждого продукта из «красного списка» находятся потенциально вредные аналоги, которые не были протестированы, но также должны быть исключены из Вашего рациона питания. В третьей колонке таблицы «Рекомендуемые заменители» находятся продукты, которыми можно заменить соответствующие продукты «красного списка» и расширить «зеленый список».

Дополнительная информация.

В протокол восстановления микробиоты для достижения быстрых и стойких результатов, наряду с исключением продуктов «красного» и «желтого» списков, обязательно понадобятся препараты, способствующие нормализации состава микробиоты кишечника и препараты, подавляющие дрожжевую активность на весь период восстановления нормального микробного баланса.

Синтетические противогрибковые препараты слишком токсичны, чтобы обеспечить с их помощью поддержку благоприятной флоры на весь период восстановления. Здесь нам помогают природные средства, действующие безопасно, эффективно и без привыкания со стороны дрожжевых грибов.

Для эффективного восстановления микробиоты кишечника у наших пациентов компания Иммунохелс при участии врачей и фармакологов разработала и выпустила на рынок собственные препараты на растительной основе:

ФЛОРАБИОН™ Иммунохелс – пробиотик (БАД), комплекс бактерий-симбионтов (бифидобактерий, лактобактерий и пропионовых кислотных бактерий – всего 8 штаммов), необходимых для здорового кишечного барьера.

КАНДИГОН™ Иммунохелс – противодрожжевой препарат (БАД), эффективно подавляет рост дрожжевых грибов (включая все виды дрожжевого гриба *Candida Albicans*), патогенных бактерий и паразитов в кишечнике.

Действие каждого из компонентов основного состава (масло черного тмина, эфирное масло чеснока, экстракт гвоздики и магния каприллат) успешно проверено на штаммах гриба *Candida*, распространенных в России.

Оба препарата Вы можете заказать на нашем сайте: <https://immunohealth-products.ru/>

более подробно о нашей методологии и Программе Иммунохелс™ Вы сможете узнать на нашем сайте www.immunohealth.ru. Если у Вас есть вопросы, Вы можете написать нашим специалистам на электронную почту: info@immunohealth.ru.

Мы желаем Вам крепкого здоровья и благодарим Вас за то, что воспользовались нашим тестом Иммунохелс™.

С уважением,
 Компания ООО «Иммунохелс Рус».