**(00:00:06)** Уважаемые зрители, добрый день! Меня зовут Юлия Кондальская, я доктор терапевт, Майер-терапевт, врач-кардиолог центра Верба Майер. Сегодня наша тема нашей видео-, так скажем, лекции будет о проблеме пищевой непереносимости. Пищевая непереносимость, или термин пищевая гиперчувствительность, не тождественна понятиям пищевой аллергии. Сегодня попробуем с вами разобраться в основных отличиях механизмов этих двух состояний.

 **(00:00:39)** И хочу начать со статистических данных. Пищевая непереносимость, или гиперчувствительность, в современном мире является достаточно важной и большой проблемой в происхождении многих функциональных нарушений и даже заболеваний. Пищевая непереносимость – это эпидемия, которая неуклонно растет, эпидемия в кавычках, безусловно, не поймите меня буквально. И, если говорить о статистике, о статистических данных Министерства Здравоохранения, а именно института питания, то 65% больных аллергическими заболеваниями страдают пищевой непереносимостью. И у больше чем половины этих больных реакция пищевой непереносимости идёт совершенно не по типу аллергии, то есть механизм неаллергический.

**(00:01:34)** Только представьте, что на протяжении всей нашей жизни почти каждый из нас съедает порядка 100 тонн пищи. Только представьте, насколько это много. И эти данные актуальны для людей, ведущих достаточно правильный образ жизни, придерживающихся основных принципов правильного питания и без учета возможных погрешностей.

**(00:02:00)** Среди такого большого разнообразия нашей еды мы имеем среди даже самых полезных, на первый взгляд продуктов, среди них могут быть потенциально опасные продукты пищевые для конкретно каждого человека в данный момент времени. И как же распознать этих скрытых врагов? Поскольку никаких симптомов даже специфических в момент употребления или на фоне употребления этих полезных продуктов мы можем и не видеть. Среди самых основных потенциальных угроз среди пищевых, среди множества пищевых продуктов наверняка вам известны такие, как шоколад, яйца куриные, молоко (лактоза), глютен, ряд морепродуктов. Они действительно являются наиболее активными раздражителями нашего желудочно-кишечного тракта и даже могут вызывать реальную пищевую аллергию, особенно у предрасположенных к этому лиц.

**(00:03:10)** Но если выделять самые основные, то смысл в этом выделении, в этой классификации лежит в способности ряда этих продуктов стимулировать выброс гистамина в крови. Гистамин - это биологически активное вещество, которое при повышении определенных предельно допустимых значений могут стимулировать тучные клетки нашего организма, нашей иммунной системы, которые выбрасывают в кровь ряд биологически активных веществ, которые вызывают определенные патологические реакции, проявляющиеся кожной сыпью, головной болью, проблемами со стороны кожи в виде зуда, в виде сухости, шелушения кожи. Это достаточно привычные аллергически подобные симптомы, которые мы можем увидеть и распознать, и понять, что, наверное, я что-то съел, потому что у меня некомфортное состояние кожи, у меня где-то зачесалось или покраснело.

**(00:04:20)** Но если рассматривать другие возможные симптомы возможной пищевой непереносимости, реакции гиперчувствительности, здесь среди жалоб пациентов, среди объективных признаков, которые может увидеть врач или распознать, могут присутствовать хронические головные боли, нарушение сна, бессонница, депрессивные состояния, изменение настроения, а также нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы вплоть до аритмии, до дестабилизации артериального давления, со стороны опорно-двигательного аппарата, боли в мышцах, боли в суставах, затяжные артриты. Со стороны мочеполовой системы: проблема с почками либо нарушение по типу раздраженного мочевого пузыря. Проблемы также со стороны желудочно-кишечного тракта в виде неустойчивого стула или вплоть до разжижения стула, вплоть до диареи или, наоборот, склонность к задержке стула, нерегулярный стул на фоне нерегулярного желчеоттока и так далее, и так далее.

 **(00:05:34)** Различная такая разносторонняя и пестрая симптоматика, она некоторого специалиста, некоторых специалистов может поставить в тупик. И коллеги могут, не распознав, не копнув, так сказать, глубоко и не занявшись изучением возможной проблемы пищевой непереносимости, могут в своём лечении использовать симптоматические средства: анальгетики для купирования головной боли или противомигренозные препараты, препараты антигистаминные, которые уменьшают проявление якобы аллергии, но эти проявления совсем не аллергического происхождения. На фоне даже приема этих препаратов (антигистаминных) эффективность можно и не увидеть совсем. И это логично, поскольку природа этого нарушения совсем неаллергическая. Различные препараты для купирования изжоги, слабительные средства и так далее, и так далее. То есть, в лечении могут уменьшать выраженность того или иного симптома, но проблема исходно на корню не решается. То есть, патогенетического лечения и коррекции нарушений, возможных на уровне механизма развития, не происходит.

 **(00:06:50)** Вопрос: что делать? Возможно, гости, кто регулярно посещает центр Верба Майер и неоднократно проходит курсы майер-терапии и детоксикации по методике Майера, знают на это ответ. Это будет замечательно, если среди вас окажутся такие гости, и даже своим знакомым друзьям, своих знакомых, друзей направят на истинный путь и по крайней мере подскажут, что можно действительно сделать.

**(00:07:21)** Многие из вас, наверное, подумали, что нужно сразу же приехать к нам в центр. Это будет первым шагом к решению возможных проблем. Среди ряда продуктов, которые могут быть потенциально опасными, как я перечислила их уже – морепродукты, яйца, глютен и так далее, лактозы и так далее, и так далее - мы не должны забывать, что в настоящее время мы живем в цивилизации, и в этой цивилизации используется ряд химических препаратов, ряд веществ, которые ускоряют рост продуктов, ускоряют и повышают урожайность. Соответственно могут влиять на качество самого продукта, уменьшая его органическое происхождение речь. Речь идёт о возможных пестицидах, ароматизаторах, консервантах, усилителях вкуса, которые производитель промышленный добавляет в продукт, чтобы он подольше смог полежать на полке магазина, подольше сохранить свои качества и свои свойства свежие, опять же в кавычках, но совсем не добавляют полезности этому продукту. И в некоторых ситуациях риски пищевой непереносимости, или гиперчувствительности, зависят также насколько чистый в кавычках продукт, насколько он органичен, органически чистый и не содержит примесей химических, биоорганических, которые добавил производитель.

**(00:08:55)** Если углубляться в патогенез и начинать изучать отличие пищевой непереносимости от пищевой аллергии, то сразу же скажу, что основным отличием является характер и природа антител или защитных белков нашего организма, которые вырабатываются в ответ на поступающий в кавычках аллерген или на поступающий пищевой продукт.

**(00:09:27)** В условиях прошедшего года и текущего года, в условиях пандемии, новой коронавирусной инфекции мы сейчас все прекрасно и идеально разбираемся в антителах. У нас иммунная система может вырабатывать и вырабатывает антитела класса иммуноглобулины М, вырабатывает антитела иммуноглобулины G и иммуноглобулины Е. Вот, когда реакция в организме течёт по типу аллергии в ответ на тот или иной пищевой продукт (на глютен, на лактозу, на фруктозу, на ряд даже самых обычных овощей и фруктов, и мясных белков), то наша иммунная система выделяет в большом количестве иммуноглобулины класса Е. Если мы будем оценивать их уровень в крови, то титр этих иммуноглобулинов Е к ряду определенных продуктов будет высоким. Так протекает пищевая аллергия, когда присутствует чисто аллергический механизм всех этих патологических реакций и симптомов, о которых я говорила выше.

**(00:10:38)** Если иммуноглобулин Е повышен, он неминуемо раздражает наши тучные клетки, которые в иммунной системе тоже вырабатываются. И те, в свою очередь, повреждаясь и разрушаясь, выбрасывают в кровь ряд биологически активных веществ, в том числе гистамин, который, собственно, и является причиной множества симптомов: сыпь, кожный зуд, головные боли и так далее, и так далее.

**(00:11:09)**  Если отличать пищевую аллергию от непереносимости… Вы, наверное, догадались что основным типом иммуноглобулинов, которые выбрасываются в крови и повышают свой уровень в ответ на поступление того или иного пищевого продукта, будут не иммуноглобулины класса Е, а иммуноглобулины класса G. И если мы посмотрим кровь, мы увидим, что иммуноглобулин Е в норме, хотя вся симптоматика - как будто бы происходит пищевая аллергия. Иммуноглобулин Е в норме, антигистаминные препараты не помогают, симптоматику не убирают, даже не уменьшают её. А если мы заглянем на иммуноглобулины класса G, мы увидим их высокие титры. И значит вопрос не о пищевой аллергии, а чисто о реакции пищевой непереносимости, или гиперчувствительности.

**(00:12:09)** Дальнейший механизм тождественен. Иммуноглобулин G и в большом количестве персистирует, находясь в крови человека, раздражает опять те же самые тучные клетки, которые выбрасывают в кровь много гистамина и приводят к ряду клинических проявлений.

**(00:12:28)** Так вот, как отличить - где хороший продукт, а где плохой? Об этом чуть позже. Но те, кто слушал лекции наши, регулярно посещают центр, они уже понимают, в чём отличие, собственно, и к какому дальнейшему плану действий следуют майер-терапевты, когда видят подобные изменения в крови у такого пациента.

**(00:12:55)** Кроме того, среди реакций пищевой непереносимости, которые появились в ходе жизни, не с которыми человек родился, которые человек приобрёл в результате своей жизнедеятельности, в результате контакта с рядом химических агентов и с рядом пищевых продуктов, является так называемая псевдоаллергия или, наверное, можно отождествить или по-другому сказать, дефекты ряда ферментов, которые помогают нам расщеплять определенные пищевые продукты. И самым простым примером такого дефекта и такой непереносимости, которая появилась в ходе нашей жизни, это непереносимость лактозы на фоне лактазной недостаточности. Лактаза - это фермент, который работает у нас в тонком кишечнике и помогает расщеплять кишечнику лактозу, или молочный сахар, который содержится в цельном молоке и в небольшом количестве в кисломолочных продуктах.

**(00:14:02)** Так вот, если активность этого фермента снижена, это могло произойти по причине приема антибиотиков, по причине нерегулярного и практически неиспользования молочных продуктов в своем рационе. И фермент, не работая регулярно, теряет сноровку, снижает свою активность и с трудом расщепляет лактозу, если вдруг она поступила в организм. Активность этого фермента, она разная у всех нас, но с возрастом, учитывая то, что потребность в цельном молоке у нас с возрастом снижается, активность этого фермента, она также снижается. И для людей, комфортно переносящих и любящих молочные, кисломолочные продукты, она может быть хорошей. У людей, кто практически не использует молочные и кисломолочные продукты в своем рационе по причине нелюбви к ним, активность этого фермента снижается. И при вдруг употребление лактозы в рационе кишечник сразу же нам даёт знать, что ему это не нужно, ему это не нравится, поскольку фермента лактазы не хватает, чтобы расщепить поступившее количество лактозы в организм.

**(00:15:18)** Врождённая непереносимость лактозы - это отдельная тем. Но с учётом того, что лактоза может присутствовать в нашем рационе как молочные и кисломолочные продукты, богатые кальцием, множеством витаминов, не для каждого человека она хороша. Так же, как и, например, глютен или клейковина, которые испокон веков все наши предки активно использовали в рационе, активно использовали в еде, и всё было в порядке, не было никаких проблем, росли, множество поколений сменилось, и никто не говорил ни о глютене, ни о какой-то непереносимости, тем более о вреде его.

**(00:16:07)** Но, как я сказала, цивилизация, плоды цивилизации имеют в своем арсенале ряд химических агентов, которые влияют и на урожайность, повышая его, изменяя качество того же пшеничного зерна, что неминуемо ведёт к изменению свойств глютена и делает его более агрессивным для нашей пищеварительной системы. Чаще всего, это воздействие регулярно глютена на кишечник каждого из нас может нести за собой определенные последствия, раздражая кишечник и приводя, собственно, к пищевой непереносимости которая проявляется по-разному.

**(00:16:54)** Какие, например, можно выявить факторы риска, которые могут способствовать формированию пищевой непереносимости или гиперчувствительности у каждого из вас? Так называемый чек-лист попробуем с вами составить того, что может потенциально в комплексе повышать риски формирования этого состояния по типу пищевой непереносимости.

**(00:17:22)** Во-первых, это, конечно же, наличие у вас, у ваших родственников генетически опосредованных аллергических заболеваний, таких как: бронхиальная астма, поллинозы, аллергический ринит, полипозы слизистой носовых пазух и носа, которые неминуемо являются предикторами аллергической природы заболевания. И определенные механизмы более глубокие, они, конечно, повышают риски того, что при наличии таких состояний у человека пищевая гиперчувствительность, она будет. И таким людям, безусловно, нужно следить за тем, что они едят, как они едят, в каком количестве, поскольку дальнейшее механизмы формирования пищевой гиперчувствительности очень сильно связаны.

**(00:18:19)** Во-вторых, это погрешности в питании в течение всей нашей жизни, в период беременности в том числе. Как вы знаете, есть такая фраза: «Мы то, что мы едим». Поэтому, чтобы быть лучше, нужно есть качественно, нужно следить за тем, что вы едите. Большое количество фастфуда, большое количество сахара, соли, рафинированных жиров, насыщенных жиров, трансжиров, продукты горения, копчения, используемые в нашем рационе, они повышают риски формирования хронической интоксикации, особенно, если есть генетические предпосылки к нарушению механизмов обезвреживания таких продуктов, повышают риски формирования пищевой гиперчувствительности. Поэтому важно следить за своим рационом даже в период беременности, хоть сейчас в рекомендациях Союза педиатров нет четкой такой диеты для беременных и кормящих, тем не менее не нужно бросаться в крайности и следить за своим рационом.

**(00:19:32)** В-третьих, это особенности вскармливания малышей, исключение или раннее прекращение грудного вскармливания ребёнка мамы повышает риски формирования и пищевой непереносимости, и пищевой гиперчувствительности у этого малыша в будущем. «Почему?» - спросите вы. Поскольку грудное молоко мамы по своим свойствам очень богато по своему составу, очень насыщенно и содержит все необходимые микро- и макроэлементы, и питательные вещества для жизни ребёнка, и подстраивается состав грудного молока под потребности малыша в ходе всей его жизни, не исключает того момента что, заставляет меня подчеркнуть тот факт, что грудное молоко также очень сильно влияет на состав кишечной флоры младенца и в ходе его роста очень сильно помогает регулировать и усиливать, формировать его кишечный иммунитет, поскольку основная концентрация иммунных клеток находится именно в кишечнике. И если грудное молоко не поступает в пищеварительный тракт ребенка, а поступают адаптированные смеси, это всё равно не настолько родные белки, которые бы поступали малышу от его мамы, поскольку мама с грудным молоком передаёт иммунитет к ряду патологических микробов, вирусов и так далее, и так далее, передавая это всё - все эти иммуноглобулины, белки иммунные в своём грудном молоке. Поэтому очень важно, насколько это возможно, насколько удобно маме сохранить грудное вскармливание максимальное количество времени. Главное, чтобы было удобно маме и хорошо для малыша.

**(00:21:45)** Если говорить о следующем факторе риска, то, наверное, начну, немножко перескочу и перенесу на первый план состояние со снижением кислотности желудочного сока или состоянии гипоацидности, которое формируется у современного человека на фоне иногда бесконтрольного использования ингибиторов протонной помпы (лекарственные препараты, которые уменьшают изжогу). А уменьшают, в буквальном смысле блокируя механизм выработки соляной кислоты и, соответственно, при наличии даже заброса соляной кислоты из желудка в пищевод раздражение не происходит, потому что кислотность такого желудочного сока, она снижена.

**(00:22:29)** Бесконтрольное употребление приводит к такому состоянию, которое не может обеспечить защитный механизм в желудочно-кишечном тракте, поскольку ряд глистных инвазий паразитозов и так далее, и так далее, минуя желудочные барьер, там бы, где, например, они остались и погибли в условиях повышенной кислотности, в условиях кислотности соляной кислоты. Этого не происходит, сохраняется их устойчивость, они попадают дальше в нижележащие пути желудочно-кишечного тракта, где стимулируют и поддерживают процесс воспаления. Поскольку любой чужеродный продукт, агент, попадая в наш желудочно- кишечный тракт, встречает на своем пути иммунное сопротивление в виде реакции нашей иммунной системы кишечника с выработкой ряда антител класса G, E, А, М, и вот этот механизм ответа, он способен защищать наш организм. Но взаимодействие антигена, то есть чужеродного белка, с антителом, то есть защитного белка нашего организма, провоцирует процесс воспаления в организме, воспаление в желудочно-кишечном тракт.

**(00:23:52)** Длительно текущий процесс воспаления, который возникает по ряду причин, приводит к раздражению кишечной стенки, а именно к нарушению контактов кишечных клеток, которые выстроены ровным рядом, нарушая взаимодействие. Плотный контакт нарушается и появляются признаки повышенной проницаемости кишечника, или так называемые признаки синдрома дырявого кишечника. В буквальном смысле, конечно, не образуется никаких дырок, а формируются большие поры меж клеточными контактами и эти изменения и, собственного, сам синдром повышенной проницаемости кишечника приводит к тому, что ряд токсинов, аллергенов, пищевых аллергенов, ряд аллергенов-паразитов, они через имеющуюся повышенную проницаемость стенки кишечной поступают в кровоток, разносясь по всему, собственно, организму.

**(00:24:58)** И вот это системное проявление по типу, такие системные проявления пищевой возможно гиперчувствительности или аллергии по типу головных болей, нарушения сна, бессонница, депрессивные состояния, множественные высыпания, кожные реакции и так далее, и так далее являются следствием такого системного процесса, как процесс повышения кишечной проницаемости. И в этом же механизме может задействовано быть также и нарушение состава кишечной флоры которое неизбежно происходит при ряде воспалительных заболеваний, при ряде состояний на фоне использования антибактериальной терапии. Причём иногда не совсем по показаниям, неправильно, нерационально, часто, с частой сменой антибиотиков, использованием антибиотиков резерва, которые назначает сугубо врач и сугубо по узким показаниям, что неизбежно ведет к нарушению состава кишечной флоры, снижению степени местной защиты в кишечнике, снижению иммунной функции кишечника и опять же проявлению ряда хронических инфекций и хронических вирусных инфекций. Герпес (самая частая), цитомегаловирусная, Эпштейн-Барр, герпес вирусной инфкции начинают проявлять себя клинически, формируя ряд симптомов, а также просто снижая общую резистентность нашего организма, предрасполагая его к ряду респираторных и каких-то более серьезных заболеваний.

**(00:26:46)** Поэтому все идет изнутри. И если вы у себя насчитали среди ряда факторов риска больше, чем три, вам необходимо обратиться к специалисту, к майер-терапевту, к гастроэнтерологу, кто разбирается в таких нюансах и знает, что такое синдром повышенной проницаемости, потому что даже 5 лет назад такое понятие, как синдром повышенной проницаемости кишечника, или Leaky Gut Syndrome, вызывали усмешки, насмешки докторов-кардиологов, которые практикуют в клинической медицине и работают с рядом заболеваний желудочно-кишечного тракта. Но уже в настоящее время, хоть прошло не так много лет, этот синдром не исключается, про него пишут многие научные источники, гастроэнтерологические, терапевтические, как о функциональном нарушении. И пока этот синдром не привел к органической патологии, которую можно увидеть при гастроскопии, при колоноскопии, при ряде инструментального обследования, то его можно скорректировать, так скажем, полечить, профилактируя формирование уже болезни как она есть.

**(00:28:09)** Поэтому важно следить за качеством своего питания, и если вдруг есть признаки, наталкивающие мысль о возможной пищевой непереносимости или гиперчувствительности, нужно заняться диагностикой этого состояния, чтобы определить возможный дальнейший план лечения. Если перейти к диагностическим методикам, которые помогают нам в работе подтвердить свои мысли о возможной непереносимости, то самый частый тест, точнее самый простой тест, который не требует забора крови, который не требует каких-то усилий от самого пациента и который активно используется в нашей работе, как скрининговый метод, метод диагностики нарушения всасывания непереносимости лактозы и фруктозы - это водородный дыхательный тест.

**(00:29:05)** Совсем несложный, используется с помощью портативного небольшого аппарата gastro Laser, очень напоминающий ингалятор или прибор, который используется в проведении алкотеста, к примеру. Смысл в чём: газ водород, который выдыхает человек, и который мы измеряем с помощью этого прибора, он образуется в результате процессов брожения, гниения, в процессе всасывания и переработки нашей кишечной флорой лактозы или фруктозы. Тест проводится натощак с небольшой подготовкой и с исключением некоторых продуктов за 12-14 часов перед тестом для того, чтобы уменьшить риск погрешности, тест проводится натощак. Пациент натощак выдыхая в аппарат, помогает зафиксировать этому аппарату количество водорода, который он выдохнул, и обязательно цифру которую гость увидел, отмечает на схеме.

**(00:30:20)** Выдохов несколько. Через определённый промежуток времени выдохи повторяются, и в определённый момент времени гостю дают выпить раствор, разведенный раствор лактозы или фруктозы, то есть такая провокация идёт - нагрузочный тест. После чего снова мы контролируем уровень водорода, который вы отдыхаете, и если мы видим значительный прирост (было, например, 0, 2, 3, 3 и потом вдруг 28, 50), это говорит о том, что большое количество водорода образовалось в результате переработки лактозы или фруктозы нашей кишечной флорой. Бактерии кисломолочные, активно кушая лактозу или фруктозу, в процессе переваривания и жизнедеятельности вырабатывают много водорода, который мы выдыхаем. И здесь, конечно, при таком большом приросте мы можем предположить, что лактоза или фруктоза либо не в состоялась совсем, то есть переработка не произошла, либо она произошла (если есть какие-то симптомы, которые сопровождают этот тест, такие как отрыжка, изжога, головокружение, бросило в пот и так далее, и так далее).

**(00:31:37)** Гость это фиксирует, и мы можем сопоставить по времени, когда этот симптом возник и примерно на каком уровне желудочно-кишечного тракта находился данный продукт лактозы или фруктозы и скорость продвижения этого продукта по нашему кишечнику. Поэтому с помощью этого теста мы можем верифицировать нарушение всасывания, непереносимость, а также примерно заподозрить синдром избыточного бактериального роста, если вдруг исходно у гостя натощак уже возникли большие цифры уровня этого выдыхаемого водорода. Здесь, конечно диагностика чуть расширяется и мы используем дополнительно изучение состава микробных метаболитов в крови методом хромато-масс-спектрометрии или анализ микробиоты тонкого кишечника по Осипову, с помощью которого можно косвенно посмотреть, сколько полезных бактерий, вредных бактерий, сколько условно полезных, сколько бактерий кисломолочных полезных и каково его соотношение, которое, безусловно, влияет на усвояемость тех или иных продуктов и на возможную пищевую непереносимость или переносимость.

**(00:32:55)** Второй метод, который мы активно используем в работе диагностики пищевой непереносимости - это исследование анализа крови, исследование там наличие иммуноглобулинов G к ряду пищевых продуктов в составе так называемых пищевых панелей. Эта пищевая панель может включать 115 основных продуктов-аллергенов или раздражителей, к которым определяется уровень иммуноглобулинов. Чем выше уровень иммуноглобулина к ряду продуктов, тем опаснее этот продукт для вас в настоящий момент. Поскольку уровень иммуноглобулинов, если он высокий, находясь в постоянном высоком состоянии, он склонен раздражать нашу слизистую кишечника, провоцировать воспаление, поддерживать это воспаление там и нарушать взаимосвязь между клетками кишечного эпителия, постепенно повышая риски формирования синдрома повышенной проницаемости.

**(00:34:00)** Следовательно, в лечении основным, что нужно сделать… Что, как вы думаете? Совершенно верно - нужно сделать паузу использования этого продукта в своём рационе. То есть, на время нужно этот продукт удалить. А если в этом тесте, который выглядит, как таблица с зеленой желтой и красной зоной, цвет отличается в соответствии с уровнем этих иммуноглобулинов G. Красная зона, естественно, содержит наибольший титр иммуноглобулинов G и говорит о том, что эти продукты опасны для вас сейчас, их нужно убрать из рациона, чтобы дать кишечнику, дать нашей иммунной системе остыть, в буквальном смысле снизить, уменьшить раздражение и уменьшить процесс выработки этих иммуноглобулинов G в процессе встречи пищевого продукта аллергена в кавычках с кишечником, с нашей иммунной системой.

**(00:35:00)** Этот механизм, он со временем может ослабевать, механизм выработки иммуноглобулина. Соответственно, это состояние пищевой непереносимости, оно непостоянно, оно не на всю жизнь. И на фоне соблюдении определенной, так называемый элиминационной диеты пищевая непереносимость, или гиперчувствительность, она может уменьшиться или пройти совсем, и этот продукт может из красной зоны перейти в зелёную, которая допустима к употреблению в условиях того количества, которое необходимо физиологически данному человеку.

**(00:35:36)** Так вот, этот анализ помогает составить рацион питания для данного гостя в настоящий момент на ближайшие 3-4 месяца. И обязательно нужно учитывать, какие ещё сопутствующие состояние вдруг привели к данному состоянию пищевой непереносимости: были ли антибиотики, нет ли нарушения состава кишечной флоры, который мы по ходу можем уточнить, оценить и скорректировать, если нужно. Нет ли нарушения ферментативной активности поджелудочной железы, желчного пузыря, всё ли хорошо, слаженно и качественно функционирует в нашем желудочно-кишечном тракте, поскольку, если сбой есть в одном месте, на одном уровне, это неизбежно ведет на нарушение функции в других отделах, на другом уровне желудочно-кишечного тракта. Поэтому лечение здесь, в этой ситуации, оно комплексное, но начинается всё с элиминационной диеты, с удаления раздражающих вашу пищевую иммунную систему кишечника, раздражающих и вызывающих такую иммунологическую реакцию.

**(00:36:48)** Три-четыре месяца делайте паузу, в динамике можно посмотреть повторно пищевую непереносимость в составе панели, особенно если список красной зоны был внушительным, чтобы уточнить резистентность к этим продуктом и понимать, как их возможно использовать в рационе или нет.

**(00:37:08)** Уровень иммуноглобулинов Е в крови тоже можно определить, если у нас все-таки подозрения на аллергическую природу заболевания. В этой ситуации, конечно, иммуноглобулины Е будут повышенными. И здесь оба механизма (и аллергический, и неаллергический) нужно учитывать в лечении. Уровень гистамина в крови также можно определить. И, видя его очень высокий уровень, мы можем предположить, что активность фермента, который расщепляет этот гистамин, вырабатывающийся в большом количестве в ходе пищевой гиперчувствительности, работа этого фермента снижена. И, опять же, помогает нам в выборе лечения, используя нелекарственные даже методы, используя нутриенты, биологически активные вещества, ферменты, помогающие в переваривании пищевых продуктов и уменьшающие нагрузку на железы внутренней секреции. И внешней в том числе.

**(00:38:09)** Генетическое тестирование, которое мы также используем в помощь при диагностике ряда состояний по типу пищевой гиперчувствительности, очень распространено в настоящее время и это, на мой взгляд, очень хороший инструмент для работы с данным гостем. Поскольку зная особенности его генетического кода, особенно если есть предпосылки для формирования генетической пищевой непереносимости лактозы, если есть дефект в гене, который отвечает за работу фермента лактаза, расщепляющего лактозу; за фермент, который помогает расщеплять глютен.

**(00:38:55)** Имея эти данные, мы можем очень точно составить план лечения и очень точно дать рекомендации в отношении питания для данного человека. Поскольку имея предпосылки, имея предрасположенность, не обязательно, что это состояние относительно, в частности, пищевой непереносимости, оно разовьется в жизни. Зная особенности генетики, мы можем, используя инструменты эпигенетики, достаточно нового, молодого направления в медицине, мы можем контролировать эти риски генетические и нивелировать даже формирование того или иного заболевания или состояния которое генетически опосредовано.

**(00:39:44)** Генетическое тестирование с помощью комплексных панелей, с помощью изучения отдельных участков или генов помогает персонализировать рекомендации учесть все особенности наших гостей и максимально точно подобрать методику лечения и план наблюдения в будущем.

**(00:40:08)** Кожное тестирование в диагностике пищевой непереносимости и пищевой аллергии использовалось ранее. В настоящее время мы им не пользуемся, учитывая то, что это достаточно инвазивный метод диагностики и оставляет, естественно, нарушения кожного покрова, целостности, которая раздражается рядом аллергенов, которые наносят непосредственно и исследуют контактную реакцию при воздействии этого аллергена на поврежденный участок крови. Поэтому это достаточно сложный, на мой взгляд, метод диагностики и не очень гуманный к тому же. Поэтому это, можно сказать, ушло в далеко забытые методики и нами не применяется.

**(00:40:56)** Можно исследовать также активность лактазы и ряда ферментов непосредственно в кишечнике. Этим чаще всего занимаются эндоскописты, проводя эндоскопические исследования желудка, кишечника и при исследовании качественными экспресс-методами могут оценить активность того или иного фермента здесь и сейчас. Опять же эта активность может снижаться в ходе ряда других патологических состояний, о которых мы с вами беседовали при изучении факторов риска формирования пищевой непереносимости.

**(00:41:33)** Если переходить к методам лечения пищевой непереносимости, то сразу скажу, и вы наверняка догадались уже, что при этих состояниях, даже если они сопровождаются очень яркими симптомами (покраснения, сыпи, кожные зуды и так далее, и так далее), антигистаминные препараты не сработают. Либо сработают на короткий период времени и не приведут к улучшению, выздоровлению. Даже используя короткими курсами серьезные системные глюкокортикостероиды, которые применяются при купировании острой аллергической ситуации, в этой ситуации, в ситуации пищевой непереносимости, которая может сопровождаться состоянием внутренней интоксикации, то в этой ситуации антигистаминные будут неэффективными, поскольку тип аллергический механизм в этой ситуации не будет практически задействован. И начинать, конечно, нужно с хорошей, регулярной, щадящей, мягкой, физиологичной детоксикации и с налаживания ряда механизмов, которые созданы природой в нашем организме для того, чтобы происходило обезвреживание и удаление всех токсинов из нашего организма.

**(00:42:57)** И в этой связи курс регулярного детокса, регулярной детоксикации по методике Франца Ксавьера Майера, он, конечно же, будет показан. И кому-то даже не один раз в год, и даже не раз в полгода, кому-то даже чаще, если это состояние сопровождается значительными симптомами раздражения кишечника. Методика очищения очень мягкая, щадящая, комфортная, позволяет гостю сохранять свою активность в течение дня, заниматься физкультурой. Естественно, в основе лечебное питание с включением основных раздражающих наш организм и наш кишечник пищевых продуктов. Даже если эти продукты кажутся очень сильно полезными, на некоторое время мы их исключаем, дополняя такую диету использованием горькой соли, которая обладает желчегонным эффектом, опять же стимулирует нашу детоксикацию, стимулирует желчеотток и очищение, самоочищение кишечника.

**(00:43:57)** Важно восстановить кислотно-щелочной баланс в желудочно-кишечном тракте. В слюне одна кислотность, одно значение pH, в желудке другая, в тонком кишечнике третья; в толстом кишечнике, ниже лежащем отделе – четвертая. В каждом отделе ЖКТ должен быть свой баланс кислот и щелочей. Это очень важно. И чтобы восстановить хорошую функцию и всасывание многих микроэлементов и витаминов, нужно, чтобы pH была в определенном месте ЖКТ определённая - это очень важно. Здесь кислотно-щелочной баланс нам помогает также регулировать или нормализовывать использование щелочных минеральных комплексов или щелочных таблеток, а также применяя энзимы, ферменты, которые помогают в пищеварении, во всасывании, в расщеплении белков, углеводов, аминокислот, жиров, а также жирорастворимых и водорастворимых витаминов в определённом отделе кишечник. Поэтому, если энзимы нужны, мы также их используем и рекомендуем.

**(00:45:13)** Витамины, если есть дефицит, минералы, то есть, то, чего не хватает из ряда пищевых продуктов и нутриентов. Идёт процесс замещения - подобное подобному. Кроме того, если есть нарушение состава кишечной флоры, мы выясняем, по какой причине это нарушение происходит, насколько это нарушение выраженное, чего не хватает, каких бактерий и необходимо ли замещение пробиотиками, или достаточно будет использование только пребиотиков или метабиотиков. Всё это также сопровождает курс детоксикации в рамках Майер-методики.

**(00:45:51)** В заключение, пожалуй, хочу сказать о том, что мы очень часто привыкли считать, может быть, и думать (будет хорошо, если вы с этим не согласитесь) о том, что кишечник вряд ли влияет на состояние нашей нервной системы. Это не так. Очень тесные взаимосвязи между состоянием и микрофлорой кишечника, состоянием в целом желудочно-кишечного тракта и состоянием нашей нервной системы. В настоящее время известны механизмы формирования болезни Альцгеймера, деменции, болезни Паркинсона, аутизма и очень тесна взаимосвязь с состоянием нашего желудочно-кишечного тракта. Поэтому я хочу пожелать вам, чтобы в вашем организме был баланс, необходимое равновесие. Чтобы был в достатке уровень и серотонина, и эндорфинов, и множество витаминов. И чтобы ваш желудочно-кишечный тракт работал так, как нужно, и его функции, работа никак не влияла на ваше состояние эмоциональное, духовное и физическое. Поэтому всем гармонии и здоровья.