

ИММУННАЯ ДИЕТОЛОГИЯ. В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ О НЕЙ ГОВОРЯТ ВСЕ ЧАЩЕ. ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ЗНАЧИТ ЭТО ПОНЯТИЕ? «K&Z» РАЗУЗНАЛ ЛИЧНО У АВТОРИТЕТНОГО ЭКСПЕРТА, КОТОРЫЙ ИМЕЕТ НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ К ДАННОМУ НАПРАВЛЕНИЮ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ. ПЕРЕД ВАМИ ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ ИЗ НЬЮ-ЙОРКА С ПЕРСОНАЛЬНЫМ КОНСУЛЬТАНТОМ ПО ПИТАНИЮ МНОГИХ АМЕРИКАНСКИХ И РОССИЙСКИХ CELEBRITIES!

## МАРИНА РОЗЕНШТЕЙН:



Лицензированный врач в ЕС, PhD, член Американской ассоциации нутриционистов (American Nutrition Association)

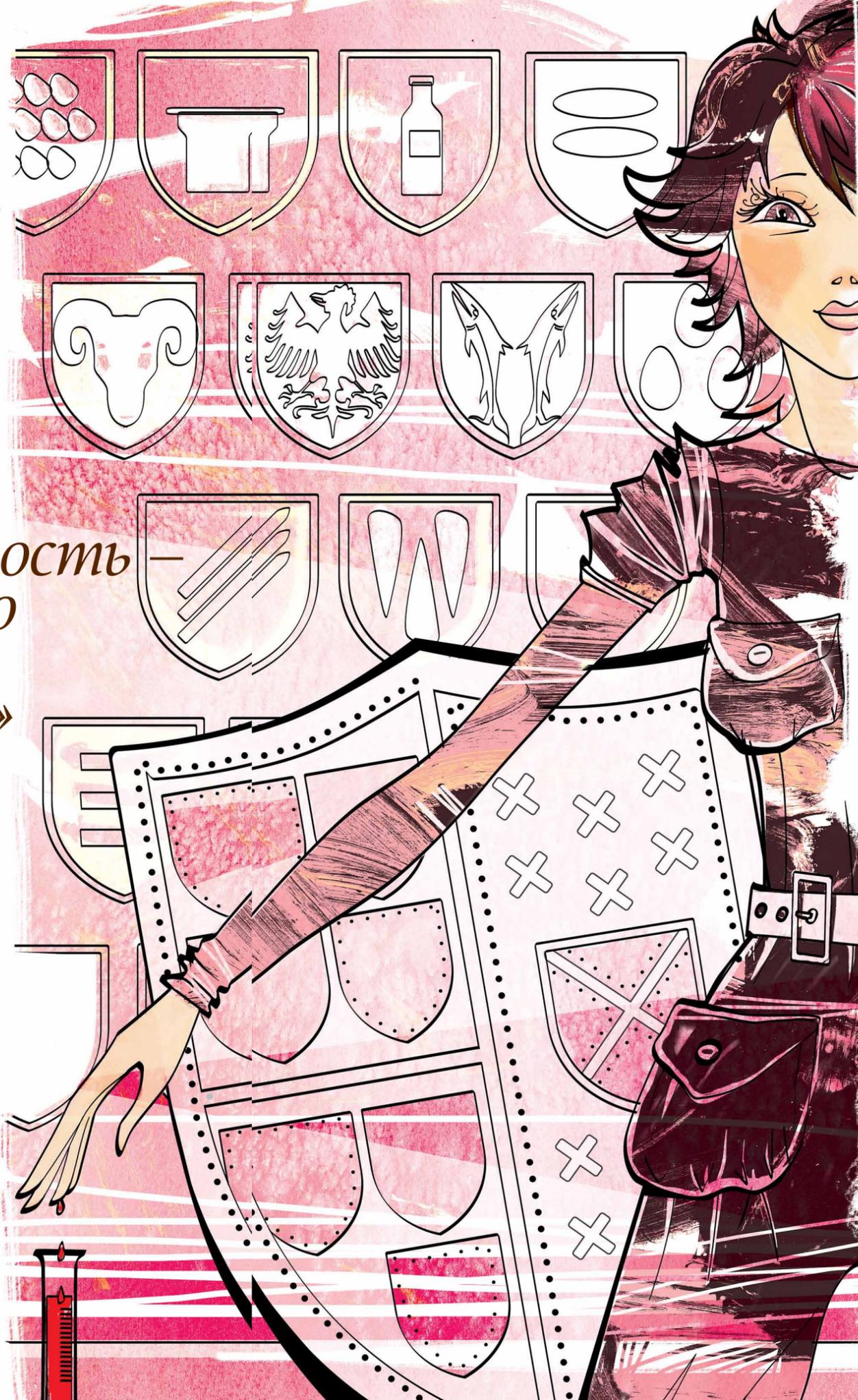
### ДОСЬЕ

- РОДИЛАСЬ В ТОМСКЕ.
- В 1985 Г. ОКОНЧИЛА СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ВНУТРЕННИЕ БОЛЕЗНИ».
- С 1986 Г. РАБОТАЛА В СИБИРСКОМ ФИЛИАЛЕ ВСЕСОЮЗНОГО КАРДИОЛОГИЧЕСКОГО ЦЕНТРА АМН СНАЧАЛА ВРАЧОМ-КАРДИОЛОГОМ, ЗАТЕМ НАУЧНЫМ СОТРУДНИКОМ. БЫЛА В СОСТАВЕ

## «Пищевая индивидуальность основа вашего здоровья и долголетия»

НАУЧНЫХ ЭКСПЕДИЦИЙ К АБОРИГЕНАМ ТРУДНОДОСТУПНЫХ РАЙОНОВ СИБИРИ И ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ, ИЗУЧАЛА СТРУКТУРУ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ЕЕ СВЯЗЬ С ТРАДИЦИОННЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ И ОСОБЕННОСТЯМИ ПИТАНИЯ.

- С 1990 Г. РАБОТАЛА В ЦЕНТРАЛЬНОЙ МОРСКОЙ БОЛЬНИЦЕ Г. ТАЛЛИНА.
- 1997–1998 Г. – СТАЖИРОВКА В МОСКОВСКОЙ КЛИНИКЕ ПИЩЕВОЙ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ ДОКТОРА АНАТОЛИЯ ВОЛКОВА И ПОСЛЕДУЮЩЕЕ ОТКРЫТИЕ КЛИНИКИ АНАЛОГИЧНОГО НАПРАВЛЕНИЯ В ЭСТОНИИ – ROLE. В КАЧЕСТВЕ ОСНОВАТЕЛЯ И ГЛАВНОГО ВРАЧА РАБОТАЛА ДО 2007 Г.
- С 2007 Г. ОСНОВАТЕЛЬ И ГЛАВНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ КЛИНИКИ IMMUNOHEALTH В США (NEW YORK, CLEVELAND).
- В 2007 Г. В СОВАВТОРСТВЕ С ДОКТОРОМ АНАТОЛИЕМ ВОЛКОВЫМ ПОЛУЧИЛА МЕЖДУНАРОДНЫЙ ПАТЕНТ НА МЕТОДОЛОГИЮ ВЫЯВЛЕНИЯ И КОРРЕКЦИИ ПРОЯВЛЕНИЙ ПИЩЕВОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ.
- С 2010 Г. ПО НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ОСНОВАТЕЛЬ И ГЛАВНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ NUTRISKAN MEDICAL INS NEW YORK.



**ЕКАТЕРИНА РОМАНОВА («КРАСОТА & ЗДОРОВЬЕ»):** Марина, так в чем разница между иммунной диетологией и привычной нам просто диетологией?

**МАРИНА РОЗЕНШТЕЙН:** Иммунная диетология отличается от классической тем, что в основу определения «полезности» продукта ставит не калории или нутриенты, а индивидуальную реакцию конкретного организма на этот продукт. Какой смысл рассматривать «полезный» состав продукта, если вы не в состоянии его нормально переварить? Классическая диетология оперирует в основном свойствами продуктов. На основании этого стандартного подхода китайцам, афроамериканцам, коренным жителям Америки – индейцам даются те же рекомендации, что и англосаксам. Хотя за каждой группой стоит своя пищевая культура, пищевая среда и многовековая биологическая адаптация к определенным пищевым условиям. Отсюда и статистика ожирения, диабета и «прочих болезней цивилизации». Цивилизованный человек перестал переваривать то, что ему предлагают в качестве еды. Наш подход позволяет находить в огромном мире продуктов питания место для каждого конкретного пациента и создавать индивидуальные программы питания, основанные на анализе реакций иммунной системы на тестируемые пищевые антигены.

**«K&Z»: Что такое пищевые антигены? Поясните, пожалуйста.**

**М.Р.:** Это специфические белки, содержащиеся в пищевых продуктах, чужие белки с позиции иммунной системы того, кто их съел. Все, что не относится к собственным генам, является антигеном, и по законам выживания, если проникло в кровь, должно быть уничтожено любой ценой. Поэтому так важно, чтобы пищеварение было эффективно и антигены при переваривании были полностью разрушены. Если продукт вследствие определенных причин не полностью переваривается, антигены могут попасть в кровоток и вызвать защитную реакцию иммунной системы, проявляющуюся в виде выброса специальных защитных антител – иммуноглобулинов, которые связывают эти антигены и образуют иммунные комплексы, по сути – опасный отработанный мусор. Производимый в больших количествах, он трудно выводится, накапливается и вызывает воспалительные процессы в различных тканях. Это прямой путь к возникновению многих хронических заболеваний, напрямую связанных с пищевой дезадаптацией, включая и ожирение. По концентрации иммунных ком-

плексов, циркулирующих в крови на данный момент, можно понять, с чем именно иммунная система воюет. Следовательно, можно выяснить, что ее перегружает и заставляет производить эти опасные в больших количествах материалы. Важно заметить, что это не «классическая аллергия», так называемая аллергия немедленного типа, которой в основном занимаются аллергологи. Это скрытая пищевая непереносимость, обусловленная иммунными реакциями замедленного типа, которая из-за большого разнообразия клинических проявлений и отсутствия немедленной видимой связи с конкретным продуктом годами перегружает иммунную систему, оставаясь нераспознанной. Фактически это явление больше относится не к аллергологии, а к адаптологии. Что делаю я как специалист? Я выявляю пищевые индивидуальные особенности пациента и помогаю ему создать для себя оптимальную пищевую среду.

**«К&З»: И что для этого нужно делать?**

**М. Р.:** Сначала нужно провести лабораторный тест для определения реакции крови на пищевые антигены. На сегодняшний день официально признанный в мире метод диагностики, сертифицированный в США и в ЕС, — иммуносорбентный ферментный анализ ИФА IgG ELISA. Достаточно 5 мл крови из пальца, чтобы узнать, как реагирует иммунная система пациента на часто употребляемые продукты питания. Эти продукты попадают в запрещенный, «красный» список, в «желтом» находятся те, которые требуют периодического отдыха, а в «зеленом» списке — продукты, на основе которых рекомендуется составлять ваш ежедневный рацион.

**«К&З»: Почему возникает скрытая пищевая непереносимость?**

**М. Р.:** Она может быть результатом отсутствия некоторых энзимов или других составляющих нормального пищеварения, нарушения состава кишечной флоры, а также плохого состояния стенок пищеварительного тракта, через которые происходит всасывание. Это комплекс врожденных особенностей и приобретенных дефектов. Скрытая пищевая непереносимость — это результат «пищевой дезадаптации», когда привычный рацион человека не совпадает с физиологическими возможностями его организма.

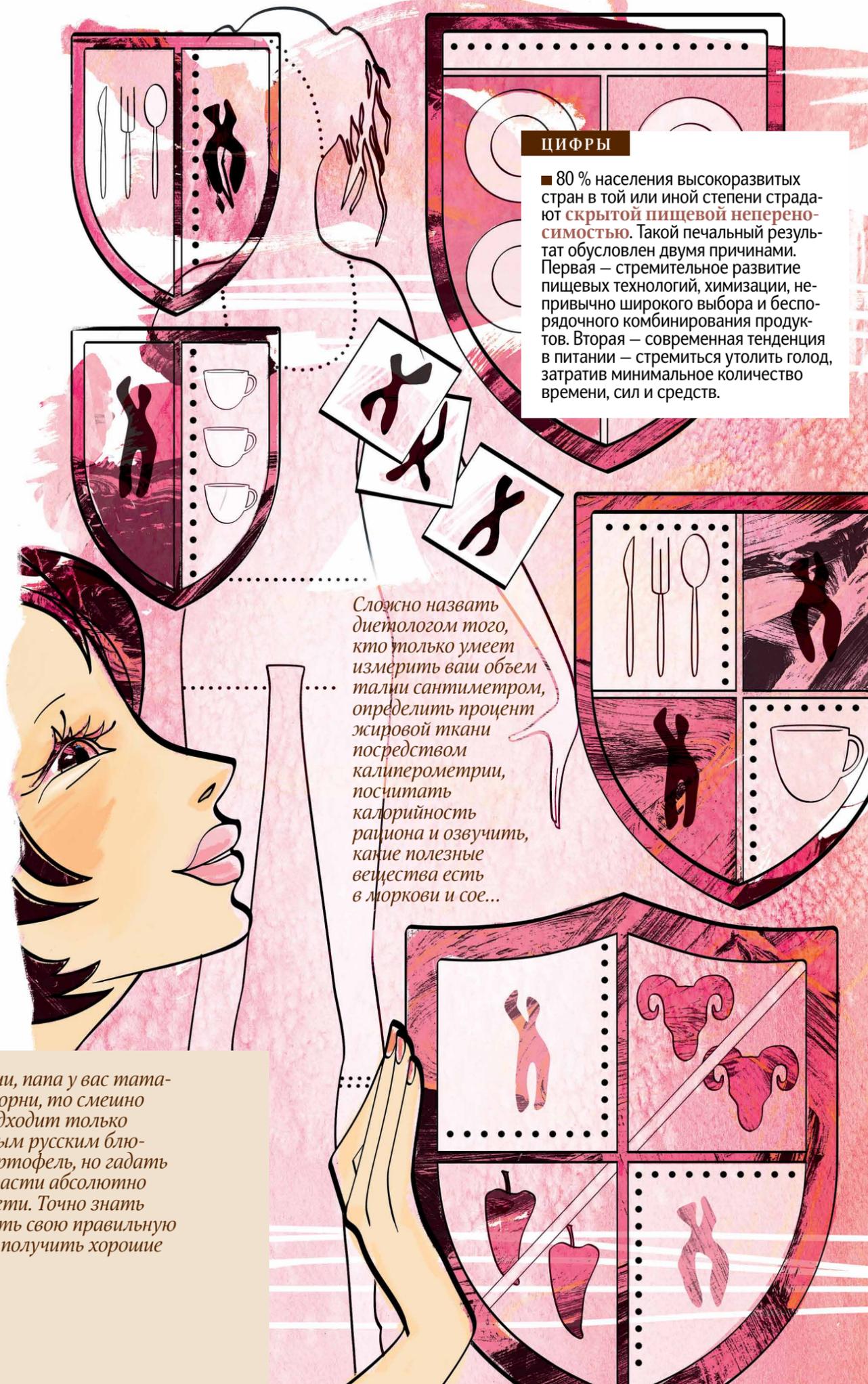
**«К&З»: И как же это проявляется?**

**М. Р.:** С научной точки зрения пищевая дезадаптация — это комплекс патологических

реакций и симптомов, вызванных несоответствием возможностей пищеварительной системы пищевой среде. Проще говоря, это ситуация, когда организм вынужден выкручиваться и находить какие-то способы, чтобы выжить в некомфортных условиях. Это как кактус в черноземе: совсем не погибнет, но не зацветет точно. Как организм будет приспособливаться, зависит от генетически запрограммированных механизмов.

Могу привести простой пример из своей практики. Ко мне обратилась семья: мама — филиппинка, папа — сефардский еврей из Марокко, у них родились четыре ребенка. Все дети не здоровы, и у каждого разные проблемы. У одного — диабет I типа — он на инсулиновой помпе, у другого — нейродермит, как у мамы, у третьего ребенка — синдром раздраженного кишечника, частые колики и никогда не бывает нормального стула, а у четвертого — гиперактивность, припадки гнева, плохая концентрация внимания и неспособность нормально учиться в школе, хотя родители — выдающиеся, талантливые и серьезные специалисты. Воздействовали тяжелыми препаратами на симптомы с временным успехом. По анализу крови видно, что у всех детей разные проблемы имеют одну и ту же причину: они не переносят пшеничную клейковину — глютен и коровий белок — казеин. Тяжелая комбинация. Для американской, как и для русской, пищевой культуры — это базовые продукты. Чего не скажешь ни о Филиппинах, ни о Северной Африке. Чего удалось достичь, когда мы разработали детям индивидуальный рацион? Все получили заметные результаты. Ребенок с кожными симптомами очистился полностью и достаточно быстро; у гиперактивного — появился положительный настрой к учебе, исчезли припадки раздражительности и гнева, он начал взаимодействовать с детьми; у ребенка с диабетом удалось снизить суточную дозу инсулина только бла-

*Если вы родились в Тверской губернии, папа у вас татарин, а мама имеет скандинавские корни, то смешно считать, что из продуктов вам подходит только нарезанная репа, которая была основным русским блюдом до тех пор, пока не появился картофель, но гадать здесь трудно. В этой семье могут расти абсолютно разные по своему пищевому типу дети. Точно знать свои пищевые возможности и занять свою правильную «пищевую нишу» даже важнее, чем получить хорошие гены от родителей.*



**ЦИФРЫ**

■ 80 % населения высокоразвитых стран в той или иной степени страдают **скрытой пищевой непереносимостью**. Такой печальный результат обусловлен двумя причинами. Первая — стремительное развитие пищевых технологий, химизации, непривычно широкого выбора и беспорядочного комбинирования продуктов. Вторая — современная тенденция в питании — стремиться утолить голод, затратив минимальное количество времени, сил и средств.

*Сложно назвать диетологом того, кто только умеет измерить ваш объем талии сантиметром, определить процент жировой ткани калиперометрии, посчитать калорийность рациона и озвучить, какие полезные вещества есть в моркови и сое...*

годаря тому, что ушел эффект невосприимчивости к инсулину. Данный эффект напрямую связан с иммунной системой. Когда избыточные антитела, накопившиеся на поверхности клеток, не пропускают инсулин внутрь, это называется «инсулинорезистентность». Ну и четвертый ребенок вообще полностью выздоровел на рисовой диете.

**«К&З»: Лишний вес — тоже следствие скрытой пищевой непереносимости?**

**М. Р.:** Да, обычное, алиментарное ожирение — как правило, прямое следствие пищевой дезадаптации у пациента, который имеет генетическую предрасположенность копить вес. И, как бы парадоксально это ни звучало, избыточный вес — самая правильная и самая здоровая реакция организма на перегрузку иммунной и выделительной систем. Это означает, что выделительные системы не справляются со своей задачей в условиях повышенной выработки антител, организм вынужден создавать депо внутри — в данном случае в жировой ткани — для сброса застойной жидкости и продуктов, предназначенных для выделения, того, что любят называть шлаками. Почти любая ткань может служить депо для накопления иммуногенных материалов с обязательной инициацией воспалительного процесса. Но когда это происходит в жировой ткани, это менее болезненно, менее разрушительно и всегда обратимо. Пресловутый целлюлит еще никому не испортил жизнь так страшно, как какой-нибудь хронический колит или артрит.

**«К&З»: Допустим, я сдала кровь на пищевую непереносимость. Получила результаты анализов в виде списков продуктов, обозначенных тем или иным цветом. И что с этим дальше делать?**

**М. Р.:** Вместе со списком продуктов специалист предложит таблицу их совместимости. И все подробно прокомментирует. Так, в таблице шесть полей. Первое — молочное кормление (актуально только для детей), второе — «протеиновый обед и ужин», третье — «вегетарианский завтрак и ланч», четвертое поле — «сладкие фрукты», пятое и шестое — это дыня и арбуз, они не совместимы ни с чем. Каждый раз, когда вы проголодаетесь, вам предстоит решить, каким полем ограничиться, чтобы «построить» свой прием пищи. До следующего приема еды потребуются пауза, пока не проголодается снова, но не меньше полутора-двух часов. Каждый раз внутри поля вы можете использовать сочетания из окошек, между которыми есть «мостики».

Например, во втором поле в разных окошках перечислены все белковые продукты животного происхождения (рыба, мясо, сыр, яйца). Каждая из групп хорошо сочетается с окном растительных продуктов с низким содержанием крахмала и сахара. Как видите, все просто — «один мостик за один раз». С небогатыми крахмалом овощами и кислыми фруктами (ягодами) можно сочетать либо мясо, либо рыбу и морепродукты, либо яйца, либо сыры. Заметьте, если какие-то продукты уместны в разных полях, они могут повторяться. Например, лимон уместен везде.

**«K&Z»:** *Правильно я понимаю, что это принципы раздельного питания?*

**М. Р.:** Эти принципы были известны древней медицине очень давно. Есть и такое современное понятие, как физиология пищеварения. Она описывает и достаточно общие механизмы переваривания пищи. Наша пищеварительная система невероятно гибко подстраивается под разные задачи, но для переваривания несовместимых продуктов требуются абсолютно взаимоисключающие условия. Для одних нужна кислая среда, для других — более щелочная. Для одних нужна солидная порция желчи, для других не нужна. Для одних нужно поднять температуру, для других — нет. Чтобы поднять температуру в пищеварительной системе и привлечь туда кровь, следует каким-то образом освободить от активной работы как минимум мозг. Поэтому что-то лучше переваривается в покое, а что-то в активном состоянии. В связи с этим мы должны уважать свое физиологическое устройство, включая биологические ритмы, и действовать в соответствии с расписанием дня.

**«K&Z»:** *Расскажите подробнее.*

**М. Р.:** В первой половине дня, часов до трех-четырех, лучше отдавать предпочтение вегетарианским блюдам — это время цельнозерновых продуктов и овощей, чуть позднее — фруктов. Так вы сохраните максимальную активность в течение всего трудового дня. Системы, отвечающие за переваривание углеводов, максимально активны. После 16 часов смело включайте в меню протеиновые продукты — вечером белок легче переваривается и усваивается. А вот фрукты уже под запретом — поджелудочная железа не участвует в пищеварении так активно, как утром и днем. Почему-то бывает заблуждение, что фрукты — легкий перекус, подходящий для еды чуть ли не на ночь. На самом деле это не так и приводит

к нежелательному появлению вздутия, изжоги и лишних килограммов. А молочные продукты — кефир, йогурт, творог — отлично подходят для последнего приема пищи, но часа за три до сна! Стейк с легким гарниром из овощей тоже хороший выбор для ужина.

**«K&Z»:** *Важен ли размер порции и сколько перекусов допустимо?*

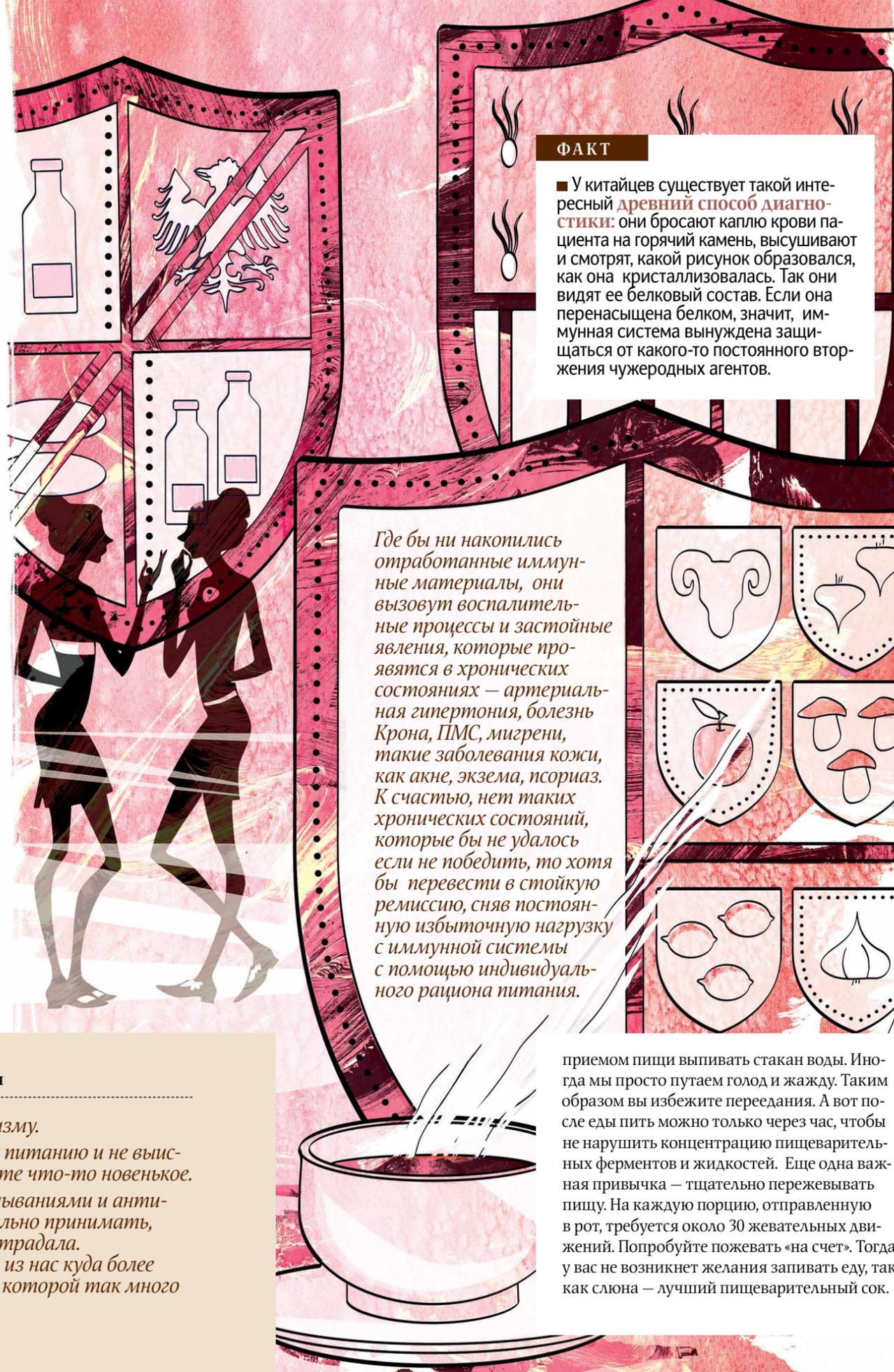
**М. Р.:** Я против перекусов. Печеньки, крендельки, злаковые батончики — не лучший способ ответить на чувство голода. То же самое относится к орехам и сухофруктам. Не воспринимайте их как лакомство — это ваша экстренная помощь в редких случаях, когда обед откладывается. Но они ни в коем случае не должны заменять собой полноценный прием пищи. Фрукты с небольшим количеством орехов — это полноценный прием пищи. Максимально допустимое количество — пять орехов и четыре-пять штук сухофруктов в день. В стандартном случае в вашем меню должен быть нормальный завтрак, второй завтрак, обед и ужин, если вы успели проголодаться. В порциях поначалу можно ориентироваться на пригоршню, составленную из двух ваших ладоней, — это приблизительно соответствует объему желудка. Заметьте, мудрые в медицине китайцы едят из посуды именно такого объема. Постепенно вам не захочется больше. Вы научитесь слышать сигнал — «хватит!». Только из-за постоянного переедания и вечной занятости многие из нас уже не чувствуют ни призывов голода, ни сигналов насыщения, ни чувства жажды, которое люди теряют первым. Те, кто не слышит или игнорирует голод и жажду, очень тяжело теряют вес.

**«K&Z»:** *Сколько воды следует пить в день?*

**М. Р.:** Если вы здоровы, можете пить много, сколько угодно. Старайтесь выпивать не меньше двух литров хорошей природной воды. Приучите себя за десять минут перед каждым

**Советы от Марины Розенштейн**

- *Прислушивайтесь к своему организму.*
- *Не стремитесь к разнообразному питанию и не выискивайте каждый день в супермаркете что-то новенькое.*
- *Будьте крайне осторожны с промываниями и антибиотиками! Их нужно уметь правильно принимать, чтобы полезная микрофлора не пострадала. Микроэкология играет для каждого из нас куда более важную роль, чем макроэкология, о которой так много пишут и говорят.*



**ФАКТ**

У китайцев существует такой интересный древний способ диагностики: они бросают каплю крови пациента на горячий камень, высушивают и смотрят, какой рисунок образовался, как она кристаллизовалась. Так они видят ее белковый состав. Если она перенасыщена белком, значит, иммунная система вынуждена защищаться от какого-то постоянного вторжения чужеродных агентов.

*Где бы ни накопились отработанные иммунные материалы, они вызовут воспалительные процессы и застойные явления, которые проявятся в хронических состояниях — артериальная гипертензия, болезнь Крона, ПМС, мигрени, такие заболевания кожи, как акне, экзема, псориаз. К счастью, нет таких хронических состояний, которые бы не удалось если не победить, то хотя бы перевести в стойкую ремиссию, сняв постоянную избыточную нагрузку с иммунной системы с помощью индивидуального рациона питания.*



приемом пищи выпивать стакан воды. Иногда мы просто путаем голод и жажду. Таким образом вы избежите переедания. А вот после еды пить можно только через час, чтобы не нарушить концентрацию пищеварительных ферментов и жидкостей. Еще одна важная привычка — тщательно пережевывать пищу. На каждую порцию, отправленную в рот, требуется около 30 жевательных движений. Попробуйте пожевать «на счет». Тогда у вас не возникнет желания запивать еду, так как слюна — лучший пищеварительный сок.

**«K&Z»:** *Как долго нужно придерживаться такой системы питания и необходимо ли делать повторный анализ?*

**М. Р.:** Я далеко не всех пациентов приглашаю повторять анализ. Если человек здоров, у него хорошая пищевая адаптация — ему будет более чем достаточно следовать простым рекомендациям в качестве превентивной меры. Если приходит пациент с серьезной пищевой непереносимостью, у которого требуется исключить из меню довольно много продуктов, лучший срок для повторного анализа — 12–15-я неделя. Период полувыведения антител составляет примерно два — два с половиной месяца. За это время разрушается и выводится большая часть накопившихся антител. Из результатов второго анализа становится понятно, от каких продуктов придется воздерживаться и дальше, а какие можно смело вернуть. В том числе будет видно, от чего вы за это время «устали». После первого месяца мы начинаем заранее кое-что возвращать в рацион. Пациенты, когда видят положительные перемены в своем самочувствии, часто предпочитают и дальше отказываться от исключенных продуктов. Приблизительно через три месяца происходит заметное изменение концентрации антител в крови. При отсутствии контакта иммунной системы с продуктами-раздражителями выбросы антител в кровь прекращаются. Организм очищается, уходит лишняя жидкость, снижается вес, улучшается самочувствие.

**«K&Z»:** *Марина, а что едят долгожители? В чем их секрет?*

**М. Р.:** О! Это вопрос, который волновал во все времена любое благополучное общество! Долгожители, которые продолжают сохранять высокое качество жизни, имеют серьезное сходство — и это не только их активный образ жизни, а в первую очередь особое пищевое поведение. Они, как здоровые дети, обычно великолепно чувствуют, что им на самом деле подходит, и никогда не будут есть то, что им не нравится. Они консервативны в рационе, живут в своих пищевых традициях из поколения в поколение и едят практически одни и те же продукты изо дня в день на протяжении всей своей жизни. Тем не менее это не особо разнообразное меню содержит все необходимое, когда пищеварительная система и весь набор ферментов сформированы таким образом, что организм способен извлечь из этого образца минимума абсолютно все, что ему необходимо. **K&Z**