



АНДРЕЙ ТАРАСЕВИЧ

Врач-реабилитолог использует инновационный метод **ImmunoHealth**, который избавляет от скрытой пищевой аллергии, поддерживает концепцию ПП и помогает увеличить продолжительность жизни.

**ОРГАНИЗМ
ЧЕЛОВЕКА ИМЕЕТ
ВСЕ НЕОБХОДИ-
МЫЕ РЕЗЕРВЫ,
ЧТОБЫ ФУНКЦИ-
ОНИРОВАТЬ ДО
СТА ДЕСЯТИ — СТА
ДВАДЦАТИ ЛЕТ**

Есть мнение, что при правильном образе жизни человек может прожить до ста двадцати лет, верите ли вы в это?

Все большее количество современных биогеронтологов приходят к одному и тому же заключению. Организм человека имеет все необходимые резервы, чтобы функционировать до ста десяти — ста двадцати лет. Это уже неоспоримый факт, с которым я полностью согласен. Почему же тогда продолжительность жизни у нас чуть более семидесяти лет, спросите вы? Ответ, я думаю, знают все. Но только не многие из этого ответа делают выводы. Мы умираем на тридцать-сорок лет раньше только потому, что слишком легкомысленно, расточительно и потребительно относимся к своему телу.

Какие составляющие настоящего ЗОЖ вы бы назвали?

Прежде всего это наше питание. За свою жизнь каждый из нас съедает до восьмидесяти тонн продуктов. И весь этот трудно представляемый объем продуктов наш организм должен обработать, разобрать на молекулы, принять в кровь, включить в метаболизм каждой клетки для получения энергии и для постоянного возобновляемого строительства. Ведь каждые двенадцать лет жизни все клетки нашего организма (за исключением нейронов и клеток хрусталика глаза) полностью обновляются. И здесь я хочу обратить внимание на качество тех продуктов, которые у нас каждый день находятся на столе. Следующий пункт — физическая активность. В этом разделе чрезвычайно важно знать, сколько, как и с каким пульсом выполнять тренировки. С помощью правильно и индивидуально подобранной по пульсу физической активности в любом возрасте можно активировать процессы восстановления практически всех тканей организма. На третьем месте дыхание, с помощью которого можно регулировать множество внутренних процессов. Затем индивидуальная балансировка циркадных ритмов, то есть времени сна и бодрствования — в соответствии с эмоционально-гормональным фоном каждого человека. Ну и, конечно же, позитивное мышление.

Концепция ПП масса, как звучит ваша? Расскажите об анализе ImmunoHealth.

Можно с уверенностью говорить о том, что каждый взрослый человек, который хоть раз задумывался о своем весе и питании, уже имеет опыт апробации на себе тех или иных диет. О чем же говорю я, когда говорю о питании? Прежде всего о том, что метод ImmunoHealth — это не диета. Это образ питания, на который человек переходит после прохождения теста индивидуальной непереносимости пищевых продуктов. Что же это такое — непереносимость продуктов, или скрытая аллергия? Общеизвестно, что некоторые продукты питания вызывают неадекватные реакции организма. Все слышаны о пищевой аллергии. Она выражается в избыточной продукции антител IgE и проявляется в форме астматических приступов, отеков слизистых, кожных реакций сразу или вскоре после контакта с пищевым продуктом. Но есть и менее известная форма пищевой аллергии, это когда человек употребляет пищевой продукт, который не вызывает классических аллергических реакций, но его потребление сопровождается развитием патологических процессов, которые проявляются спустя длительное время после потребления. Виной тому антитела IgG. Такое состояние получило названия «непереносимость пищи», «пищевая аллергия замедленного типа», «скрытая пищевая аллергия». Метод ImmunoHealth позволяет с точностью до 95% выявить такие продукты, чтобы в последующем исключить их из питания.

От какой части привычных продуктов придется отказаться и на какое время?

Как показывает опыт работы, у большинства из нас есть перечень ежедневно употребляемых продуктов, которые вызывают чрезмерный патологический ответ иммунной системы, так называемая скрытая аллергия. Это сахар, пекарские дрожжи, молоко и глютен. Хотите пример? Пожалуйста. Он касается молока. Человечество приручило животных около 10 тысяч лет назад. С тех пор люди стали пить молоко регулярно. И за это время только у одного из пяти человек славянской популяции появился ген, который вырабатывает фермент, расщепляющий основной белок молока — казеин. И что самое главное, человек, у которого нет этого фермента, спокойно пьет молоко, даже не догадываясь, какими усилиями иммунная система обезвреживает этот перерабатываемый белок. Но что самое печальное, внешне никаких проявлений этой так называемой скрытой аллергии нет. И когда резервы иммунной системы заканчиваются, тогда-то и разыгрываются так называемые хронические неинфекционные возрастзависимые заболевания.

Вопрос о мотивации. Все ли, кто получил результаты анализа ImmunoHealth, следуют личным правилам ПП?

Вообще, вопрос мотивации и приверженности к тому или иному оздоровительному методу — это самый главный вопрос. Мне повезло. Ко мне на консультацию приходят люди, уже имеющие мотивацию стать здоровыми. Или, как я говорю, с правильно сформированным запросом. Выглядит он так: «Доктор, я хочу оставаться здоровым, расскажите, как это сделать правильно?» И с ними мы обсуждаем план работы не менее чем на год. Почему год? Только потому, что в течение этого времени можно научить человека жить по индивидуально подобранному плану питания, физической активности и всего остального, о чем мы уже говорили. Те же, кто все еще верит в волшебную таблетку или какой-либо чудесный метод исцеления от всего и сразу, я ничем помочь не смогу.

Как быть с детьми? Нужен ли им тест ImmunoHealth? Как привить понимание, что им можно есть, а что нет?

Если говорить о пищевых привычках наших детей, то здесь, прежде всего, нужно сказать следующее. У каждого из нас пищевая стратегия и пищевые привычки были заложены в первые пять лет жизни. И будет уместно вспомнить пословицу: «Не воспитывайте детей — они будут похожи на вас». Воспитывайте себя. Эмоционально-гормональный фон жизни наших детей, который мы привнесли в их жизнь в первые пять лет жизни, будет определять весь их последующий жизненный путь. И, конечно же, чем раньше мы сможем определить ребенку персональную палитру пищевых продуктов с помощью анализа ImmunoHealth, выявить «скрытую пищевую аллергию» и исключить их из рациона, тем самым не только уберем его от болезней в настоящем и будущем, но и выстроим здоровую пищевую стратегию на взрослую жизнь. Поможем ему, уже взрослому, не тратить силы, время и деньги на переделывание своего образа питания и борьбу с вредными пищевыми привычками, привитыми в детстве.

Чем же опасна скрытая пищевая аллергия?

Прежде всего тем, что наличие такой формы аллергии катастрофически ослабляет иммунную систему, и, как следствие, любая минимальная внешняя и внутренняя инфекция приводит к острому заболеванию. Вспомните ежегодные эпидемии гриппа. Причины, по которым в последние годы столь стремительно увеличивается число детей, подростков и молодых людей, страдающих от скрытой пищевой аллергии, закладывались десятилетиями. В первую очередь они обусловлены тем питанием, которое стало сегодня нормой в каждой семье. Поэтому переоценить вклад родителей в здоровье пищевые привычки своих детей невозможно.

Какие эффекты получит каждый, кто по-честному будет следовать результатам теста?

Как это ни удивительно, но будет снижаться вес. Это происходит даже при том, что человеку, вошедшему в программу, запрещено быть голодным. Вторым не менее удивительным эффектом станет повышение жизненных сил, и прежде всего умственной и физической активности. Все это будет происходить на фоне уменьшения проявлений уже имеющихся заболеваний. И что самое главное, программа будет надежно защищать прежде всего от эпидемий ОРЗ и ОРВИ. Кроме того, как это ни парадоксально, изменится многое. Спать человек будет меньше, а высыпаться лучше. Работать больше, а уставать меньше. Появятся силы, желание и мотивация жить полной жизнью. Косметологи, подруги, друзья и близкие будут задавать один и тот же вопрос: «Расскажи секрет своего волшебного преображения. Преображения в счастливого, успешного и радостного человека».