

# СҮТОТОХІС ТЕСТ™

## Определение пищевой непереносимости

Ф.И.О.:

Возраст:

Пол: М

Дата исследования: **25.01.2021**

Исследования проводил врач-лаборант: **Полетаева А.А.**

### Результат исследования

№	Наименование	Балл
1	Мягкая пшеница	
2	Рис	
3	Альбумин молока	3
4	Яичный белок	
5	Свинина	
6	Томат	4
7	Фасоль	4
8	Тунец	
9	Кофе	
10	Яблоко	
11	Лимон	
12	Клубника	
13	Миндаль	
14	Ячмень	
15	Чеснок	
16	Треска	
17	Огурец	

№	Наименование	Балл
18	Твёрдая пшеница	
19	Кукуруза	
20	Казеин молока	3
21	Яичный желток	
22	Кролик	
23	Картофель	
24	Горох	
25	Креветки	
26	Чай	
27	Банан	
28	Ананас	
29	Черника	
30	Грецкий орех	
31	Гречиха	
32	Форель	
33	Индейка	
34	Цветная капуста	

№	Наименование	Балл
35	Дрожжи	
36	Соя	3
37	Говядина	
38	Куриное мясо	
39	Сахар	4
40	Подсолнечник	4
41	Оливки	3
42	Морковь	
43	Какао	
44	Апельсин	
45	Виноград	
46	Персик	
47	Ромашка	
48	Авокадо	
49	Лосось, семга	
50	Лук	
51	Тыква	

## Заключение

### 1 Исключить из рациона питания на 6 месяцев:

#### 1.1 Фасоль, бобы

- Горох
- Солодка
- Чечевица
- Арахис
- Соя
- Соевые продукты (молоко, сыр, соус)
- Колбасные изделия с использованием соевых добавок

#### 1.2 Сахар и продукты семейства (свёкла, шпинат, мангольд)

- Белый и коричневый сахар
- Патока, кленовый и рисовый сахар
- Кондитерские изделия
- Шоколад
- Сладкие молочные продукты
- Горчица, майонез

#### 1.3 Томаты

- Перец чили
- Баклажан
- Картофель
- Перец сладкий (болгарский)
- Овощные соусы, соки
- Овощные супы, рагу

#### 1.4 Подсолнечник

- Цикорий салатный
- Артишок
- Ромашка

## **2 Исключить из рациона питания на 4 месяца:**

### **2.1 Коровье молоко**

- Телятина
- Говядина
- Козье молоко
- Баранина
- Молочные и кисломолочные продукты
- Мороженное
- Сыры

### **2.2 Оливки (маслины) и оливковое масло**

- Соусы, маринады
- Косметические и лекарственные средства, содержащие оливковое масло

### **3 Заменить исключенные продукты рекомендуется следующим:**

- 3.1 Овёс, гречка, рис, кукуруза, ячмень
- 3.2 Хлебобулочные изделия
- 3.3 Макароны изделия
- 3.4 Куриное яйцо и мясо
- 3.5 Свинина
- 3.6 Кролик
- 3.7 Индейка
- 3.8 Рыба (лосось, семга, форель, треска и др. виды).
- 3.9 Креветки и морепродукты
- 3.10 Растительные масла ( льняное, тыквенное, кукурузное масло, масло из грецких орехов, масло из авокадо,.)
- 3.11 Морковь, сельдерей, укроп, петрушка
- 3.12 Яблоко, груша, персик, слива, черешня, вишня, клубника
- 3.13 Миндаль
- 3.14 Банан
- 3.15 Апельсин, лимон, хурма, киви
- 3.16 Ананас, финик, кокос
- 3.17 Виноград, изюм
- 3.18 Грецкий орех, фисташка, фундук, кешью
- 3.19 Лук, чеснок, спаржа
- 3.20 Кабачки, тыква, огурец, арбуз, дыня
- 3.21 Капуста (цветная, белокочанная, брокколи и пр. виды)

Консультирующий врач:

Туманова Ю.О.

**ТАБЛИЦА БИОЛОГИЧЕСКИХ СЕМЕЙСТВ**

Пищевой продукт	Продукты семейства (родственные пищевые продукты)
Мягкая пшеница	Овёс, кукуруза, ячмень, рис*, просо*, манка
Твёрдая пшеница	Овёс, кукуруза, ячмень, рис*, просо*, манка
Дрожжи	Грибы, уксус
Рис	Овёс, кукуруза, ячмень, просо*, пшеница*, манка
Кукуруза	Овёс, ячмень, пшеница
Соя	Фасоль, бобы, нут, арахис
Альбумин молока	Говядина, телятина, ягненок
Казеин молока	Говядина, телятина, ягненок
Говядина	Молоко, ягненок
Яичный белок	Курица, петух, цесарка
Яичный желток	Курица, петух, цесарка
Курица	Яйцо, петух, цесарка
Свинина	
Кролик	
Сахар	Сахарная свёкла, мангольд, редис, шпинат
Томаты	Картофель, перец сладкий, баклажан, чили
Картофель	Перец сладкий, баклажан, чили, томаты
Артишок	Подсолнечник, цикорий, ромашка
Фасоль	Чечевица, горох, нут
Горох	Фасоль, чечевица
Слива	
Тунец	Треска, хек, сельдь, окунь морской, кефаль
Рак	Ракообразные, лобстер, краб
Морковь	Сельдерей, петрушка, фенхель, анис
Кофе	Чай, какао, кола, матэ, каркаде, шиповник
Чай	Кофе, какао, кола, матэ, каркаде, шиповник
Какао	Чай, кофе, кола, матэ, каркаде, шиповник
Яблоко	Миндаль, клубника, персик, вишня, абрикос, слива
Банан	
Апельсин	Лимон, мандарин, грейпфрут
Лимон	Апельсин, мандарин, грейпфрут
Ананас	Кокос, финики
Виноград	Черная и красная смородина
Клубника	Миндаль, яблоко, персик, вишня, абрикос, слива
Вишня	Миндаль, яблоко, персик, клубника, абрикос, слива
Персик	Миндаль, яблоко, клубника, вишня, абрикос, слива
Миндаль	Персик, яблоко, клубника, вишня, абрикос, слива
Грецкий орех	Фундук
Ромашка	Артишок, подсолнух, цикорий
Ячмень	Овёс, кукуруза, рис*, пшеница, просо
Гречиха	Овёс, кукуруза, рис*, просо*
Чечевица	Фасоль, горох
Форель	Лосось, семга, щук, карп, карась, судак
Лосось, семга	Щука, карп, карась, судак, форель
Треска	Тунец, хек, сельдь, окунь морской, кефаль
Индейка	
Лук	Спаржа, чеснок, лук-порей
Сладкий перец	Томаты, картофель, перец чили, баклажан
Цветная капуста	Савойская капуста, кресс-салат, репа, редис, руккола
Цикорий	Артишок, подсолнух, ромашка
Чеснок	Лук, лук-порей

## Примечание

- 1** Свинина, кролик, оливки, банан, индейка не имеют родственных продуктов, в связи с чем исключаются изолированно.
- 2** Если по результатам исследования есть непереносимость на кукурузу, ячмень и рис, то употреблять можно один раз в три дня мягкую пшеницу, твёрдую пшеницу и рис (в таблице отмечены \*)
- 3** Степени реакции:
  - **1** = два месяца исключения из рациона
  - **2** = три месяца исключения из рациона
  - **3** = четыре месяца исключения из рациона
  - **4** = шесть месяцев исключения из рациона

После проведения элиминационной диеты исключённые продукты вновь вводятся в рацион. Однако следует избегать их ежедневного применения, чтобы не вызвать повторного накопления токсинов в организме.

Исключение продукта из рациона имеет целью провести детоксикацию организма и позволяет, в частности, добиться потери памяти со стороны белых кровяных телец о том, что данный продукт является вредным для организма.

## **СИМПТОМЫ, ПРИ КОТОРЫХ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОЙТИ ТЕСТИРОВАНИЕ НА ПИЩЕВУЮ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ.**

- постоянная прибавка в весе, избыточный вес
- дефицит веса
- усталость, не проходящая после отдыха и сна, раздражительность, перепады настроения и самочувствия
- апатия, недостаток энергии, сонливость после еды, слабость и головокружения после еды
- частые гриппоподобные состояния, не связанные с простудой
- головная боль, мышечные боли, боли в суставах
- темные или красные пятна на коже, угревые высыпания, кожная сыпь, зуд
- послабление стула, запор, вздутие кишечника, боли в животе, чувство дискомфорта, изжога, отрыжка
- отеки или склонность к задержке жидкости

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПРИ КОТОРЫХ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОЙТИ ТЕСТИРОВАНИЕ НА ПИЩЕВУЮ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ.**

### **1. Эндокринная система:**

- ожирение
- сахарный диабет
- заболевания щитовидной железы
- дефицит веса

### **2. Органы пищеварения:**

- эзофагит
- гастрит, эрозии и язвы желудка
- дуоденит, эрозии и язвы 12-перстной кишки
- панкреатит, гепатит
- колит, энтерит
- холецистит
- дискинезии желчевыводящих путей
- дисбактериоз

### **3. Органы дыхания:**

- ринит, синусит, отит
- бронхит, бронхиальная астма, пневмония

### **4. Кожа:**

- любая кожная сыпь, дерматит, угри
- крапивница, отек Квинке
- экзема

### **5. Мочевыделительная система**

- мочекаменная болезнь
- нефротический синдром
- гломерулонефрит
- снижение потенции

### **6. Хронические заболевания сердечно-сосудистой системы, ревматические и аутоиммунные заболевания, аллергии, урологические патологии и т. д.**

Кроме того, методика CYTOTEST® позволит матери устранить проблемы с питанием, возникающие в период беременности и лактации, а также поможет правильно сформировать питание ребенка.