



ЛК Алёна, расскажите, почему люди обращаются к вам и чем ваш подход к лечению отличается от других?

Алёна Щербракова Я всю жизнь посвятила профилактике различных заболеваний. Моя причина ухода от принципов классической медицины, это надпись в медицинских учебниках: этиология (причина заболевания) неизвестна.

Я не против медицины, очень уважаю нашу науку за спасение человеческих жизней в экстренных ситуациях. Но многие люди, в том числе и я, столкнулись с проблемой неизлечения хронических заболеваний, когда с помощью лекарственных препаратов происходит лишь временное выздоровление, маскировка симптомов, а состояние здоровья человека между тем ухудшается, и болезнь с годами прогрессирует. Человек ходит по замкнутому кругу – от врача к врачу, но чувствует себя плохо. Когда у него опускаются руки, он начинает искать причину, переставая доверять классической медицине. Очень часто именно в таком состоянии люди обращаются ко мне. Моя задача, как врача и нутрициолога, найти причину проблемы и донести эту информацию до пациента. Воздействие на базовую запускаящую причину позволяет выйти из замкнутого круга. Но чем позже обращается человек, тем ему сложнее помочь. Вот почему я призываю не игнорировать первые звоночки (симптомы) плохого самочувствия, на которые легко повлиять.

В серьёзных ситуациях я всегда работаю в паре с узким специалистом и врачом по проблеме здоровья конкретного пациента, чтобы держать ситуацию под контролем.

Современные нутрициологические подходы позволяют корректировать состояние человека через питание, образ жизни и нутрицевтическую поддержку организма. Методики, применяемые нутрициологами, основаны на самых последних научных исследованиях учёных Европы и США, от которых Россия отстаёт на несколько десятков лет. Воздействуя на причину заболевания, мы естественно приводим организм в состояние самовосстановления, причём совершенно безопасно.

ЛК С какими проблемами чаще всего к вам обращаются?

А.Щ. Конечно, в первую очередь – с лишним весом. Это самый частый симптом, который говорит о неблагополучии в организме. Также обращаются девушки с хронической усталостью и слабостью, бессонницей, тревожностью и плохим настроением, вплоть до депрессии. Да, это не болезнь, но эти состояния мешают качеству жизни и достижению своих целей.

Очень популярна тема выпадения волос, ломких ногтей и сухой кожи, что всегда заставляет работать с дефицитными состояниями.

Сегодня приходят и с аутоиммунными заболеваниями, проблемами желудочно-кишечного тракта, гипотиреозом, головными болями, артериальной гипертензией, а также с проблемами нарушения менструального цикла или зачатия.

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

ЛК Алёна, прокомментируйте самые распространённые мифы о нутрициологии, с которыми можно столкнуться сегодня.

А.Щ. МОЖНО ПРОСТО ПОПИТЬ БАДЫ И ВИТАМИНЫ, ЖЕЛЕЗО И СПИРУЛИНУ САМОСТОЯТЕЛЬНО. На самом деле, кому-то это поможет, а кому-то навредит. Важно понимать причину, например, железодефицита. Это проблемы в усвоении и работе желудочно-кишечного тракта или это внутреннее кровотечение, избыточные траты железа. Подход будет совершенно разный. Вот почему обращение к специалисту целесообразно.

НУТРИЦИОЛОГАМИ СЕБЯ НАЗЫВАЮТ ДЕВУШКИ ПОСЛЕ КОРОТКИХ КУРСОВ, КАК ЖЕ МОЖНО ИМ ДОВЕРЯТЬ? Нутрициолог, как и человек любой другой профессии, может быть суперэкспертом, а может оказаться шарлатаном. Например, я имею за спиной 7 лет медицинского образования, 15 лет работы в государственной системе профилактики заболеваний и 4 года практики натуропатии и нутрициологии с международным образованием, что позволяет мне уверенно чувствовать себя в своей профессии.

НУТРИЦИОЛОГИ ПРОСТО ГОВОРЯТ НЕ ЕСТЬ САХАР И ХЛЕБ. Бум разговоров об опасности жиров прошёл и на смену им пришла пропаганда против углеводов. На самом деле, современная наука утверждает, что нет плохих продуктов, но для каждого человека существуют свои индивидуальные рекомендации. И да, действительно, сочетание насыщенных жиров и быстрых углеводов – это прямой путь к развитию сахарного диабета и проблем с сердечно-сосудистой системой.

НУТРИЦИОЛОГИЯ – ВЫКАЧИВАНИЕ ДЕНЕГ. Сегодня работа по ведению пациента «за руку до успешного результата» самый эффективный метод. Для этого я работаю бок о бок с человеком несколько месяцев и даже лет. Это очень энергетически и времязатратный процесс. Но это, скорее, жизненная необходимость, чем прихоть. Всегда персональный подход и индивидуальное ведение стоили денег, как и, например, индивидуальный пошив одежды или индивидуальные уникальные вещи.

ЛК С чего вы порекомендуете начать человеку, который задумался о состоянии своего здоровья?

А.Щ. Безусловно, с поиска причины путём сдачи базового чек апа анализов, хотя бы 1 раз в 6 месяцев с корректировкой состояния. В чек ап должны обязательно входить общий анализ крови и мочи, базовые биохимические показатели работы органов, а также исследования для оценки белкового, углеводного и липидного обмена и работы щитовидной железы. Ещё рекомендую ежегодное УЗИ брюшной полости.

Все эти исследования мы проводим на базе Нутриклинки с последующей расшифровкой анализов, с рекомендациями от врача-нутрициолога по коррекции состояния и определения причин возникших симптомов, в том числе лишнего веса и его недобора.

ЛК Как вы решаете проблемы со здоровьем и симптомами, мешающими качеству жизни, в том числе с лишним весом?

А.Щ. Опыт работы показал, что существуют типичные проблемы почти у каждого человека. На консультации я объясняю базовые вещи, которые нужны для коррекции того или иного состояния. Чтобы уменьшить время ожидания индивидуальной консультации, а также сэкономить денежные средства человека на количестве

приёмов, мы открыли онлайн-нутриклинику с базовыми программами по темам:

- нормализация детоксикации
- гормональный баланс
- экспресс-курс работы с акне
- работа с отёчностью

Готовятся к запуску программы по

- нормализации ЖКТ
- антистресс-программа
- работа с запорами
- работа со вздутиями
- работа с железодефицитом

На программах под контролем специалистов мы помогаем человеку найти базовые инструменты по работе с конкретными состояниями здоровья. Если проблема глубже, то он может прийти на индивидуальную консультацию с ведением его до результата. Такая работа показала высокую эффективность и точный результат.

Для читателей журнала я подготовила подарок. Подписавшись на нашу группу vk.com/nutriclinika, вы получите промокод на скидку 25% на любые лабораторные исследования в Нутриклинке с бесплатной расшифровкой

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Мифы о нутрициологии Правда и заблуждения

БЕСЕДОВАЛА Юлия Леонтьева

Современная нутрициология – это наука, которая изучает питание, его влияние на жизнедеятельность человеческого организма, а также занимается вопросами восполнения дефицита питательных веществ. В особенностях и преимуществах нутрициологии разбираемся вместе с Алёной Щербраковой, врачом, нутрициологом, доктором натуропатии, фитотерапевтом, основателем сети нутриклинк в городе Самаре, финалистом конкурса «Нутрициолог года 2021», членом ассоциации нутрициологов и коучей, членом Международной ассоциации натуропатов и диетологов, коучем по здоровью



НУТРИКЛИНИКА



nutriclinika.ru
vk.com/nutriclinika
t.me/nutriclinika

Самара, ул. Ново-Садовая, 164
ул. Ташкентская, 165

ЛЕДИКЛУБ
· дисконтная система ·

Купон на 500 рублей
для частичной оплаты любого курса по промокоду **Ледиклуб22**