



НУТРИЦИОЛОГИЯ ПРАВДА И ЗАБЛУЖДЕНИЯ

текст 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 Щербаковой, врачом, нутрициологом, доктором натуропатии, фитотерапевтом, основателем сети нутриклиник в городе Самаре, финалистом конкурса «Нутрициолог года 2021», членом ассоциации нутрициологов и коучей, членом Международной ассоциации натуропатов и диетологов, коучем по здоровью.

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

Алёна Щербакова Я всю жизнь посвятила профилактике различных заболеваний. Моя причина ухода от принципов классической медицины во многом обусловлена формулировкой 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.

САМЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ НУТРИЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ПОЗВОЛЯЮТ КОРРЕКТИРОВАТЬ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА ЧЕРЕЗ ПИТАНИЕ, ОБРАЗ ЖИЗНИ И НУТРИЦЕВТИЧЕСКУЮ ПОДДЕРЖКУ ОРГАНИЗМА. МЕТОДИКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НУТРИЦИОЛОГАМИ, ОСНОВАНЫ НА САМЫХ ПОСЛЕДНИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ УЧЁНЫХ ЕВРОПЫ И США, ОТ КОТОРЫХ РОССИЯ ОТСТАЁТ НА НЕСКОЛЬКО ДЕСЯТКОВ ЛЕТ. ВОЗДЕЙСТВУЯ НА ПРИЧИНУ ЗАБОЛЕВАНИЯ, МЫ СОВЕРШЕННО ЕСТЕСТВЕННО ПРИВОДИМ ОРГАНИЗМ В СОСТОЯНИЕ САМОВОССТАНОВЛЕНИЯ, ПРИЧЁМ АБСОЛЮТНО БЕЗОПАСНО

Моя задача, 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.

С&Г 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.

С&Г В чём особенность вашей работы?

А.Щ. В серьёзных ситуациях я всегда работаю в паре с узким специалистом и врачом по проблеме здоровья конкретного пациента, чтобы держать ситуацию под контролем. Самые современные нутрициологические подходы позволяют корректировать состояние человека через питание, образ жизни и нутрицевтическую поддержку организма. Методики, применяемые нутрициологами, основаны на самых последних исследованиях учёных Европы и США, от которых Россия отстаёт на несколько десятков лет. Воздействуя на причину заболевания, мы совершенно естественно приводим организм в состояние самовосстановления, причём абсолютно безопасно.

С&Г 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. У меня, например, 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 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.

С&Г 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 один раз в шесть месяцев с корректировкой состояния. В чек-ап должны обязательно входить общий анализ крови и мочи, исследование базовых биохимических показателей 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 Нутриклиники 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.

С&Г 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 таким темам как: нормализация детоксикации, гормональный баланс, экспресс-курс работы с акне, работа с отёчностью. Совсем скоро готовятся к запуску программы по нормализации ЖКТ, по работе с железодефицитом, антистресс-программа и другие. 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.



Запись на консультацию, чек-ап организма «под ключ»:

- г. Самара, ул. Ново-Садовая, 164
тел. +7 937 064 30 55
 - г. Самара, ул. Ташкентская, 165
тел. +7 927 728 43 11
- vk.com/nutriclinika
t.me/nutriclinica
nutriclinika.ru

