

пространство здоровья

Зимой нашему организму как никогда нужна поддержка. В это время из-за нехватки солнца, свежих овощей и фруктов люди часто попадают в плен апатии и стресса. В пространстве добавок и правильного питания «Нутриционика» рассказали для Fashion Community, как справляться с таким состоянием



ЛИЧНЫЙ ПОДХОД

Основательница пространства Анна Петроченкова вспоминает, что все началось пять лет назад, с маленького помещения, в котором можно было купить биодобавки. Компания быстро набрала популярность благодаря индивидуальному подходу к каждому клиенту, высокому качеству продукции, а также позитивным и честным отзывам. Сегодня «Нутриционика» — место, где представлено более 4 тысяч видов биодобавок и продуктов здорового питания, собрана профессиональная команда консультантов, прошедших обучение в сфере нутрициологии и натуропатии.

Анна уверена, что главное достоинство и миссия «Нутриционики» — не просто продать добавку, а в первую очередь сделать все возможное, чтобы у клиента получилось решить проблему и значительно улучшить свое состояние. Здесь ценят детальный подход, а именно: консультацию на основе представленных анализов, симптомов, указанных клиентом в анкете или собранных специалистом в анамнезе, а также составление индивидуальной программы коррекции с подробным планом приёма добавок, режима дня и питания в течение 1, 3 или 6 месяцев.

«Оздоровление с помощью нутрициологии и натуропатии подразумевает использование БАД. Профессионалы этой сферы работают с витаминами, минералами и фитонутриентами, чтобы дать организму ресурсы для восстановления поврежденных систем. Если же видим необходимость вмешательства классического врача, то направляем клиента к нему. Это может работать и в обратную сторону. Многие врачи нашего города используют передовые методы интегративной медицины и часто рекомендуют пациентам поддержать организм с помощью биодобавок», — объясняет принципы работы «Нутриционики» Анна Петроченкова.

СИЛА ПОДДЕРЖКИ

Любому человеку, даже тому, кто считает себя полностью здоровым, специалисты «Нутриционики» советуют принимать комплексы витаминов в профилактических дозировках. Самый важный — это витамин D, необходимый на постоянной основе. Анна объясняет, что он поддерживает иммунную и нервную систему, работу мозга, сердца, глаз, печени, сосудов. «Каждая клеточка нашего организма нуждается в витамине D, в нем всегда есть большая потребность. Мы очень мало получаем его из солнца или с пищей, особенно люди с проблемами ЖКТ», — рассказывает эксперт.

Еще одна универсальная добавка — полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, которые не синтезируются в организме на достаточном уровне, но очень важны для нашего здоровья. Специалисты «Нутриционики» напоминают о том, что большинство не едят в достаточных количествах рыбу или красную икру, чтобы не испытывать дефицит Омега-3. А ведь именно эти жирные кислоты стимулируют работу мозга, память, концентрацию внимания, снижают проявления стресса, улучшают проницаемость клеточных мембран, благодаря чему клетка легче принимает питательные вещества и избавляется от токсинов. Кроме того, Омега-3 снижает воспаление в организме, улучшает состояние сосудов, снижает уровень холестерина в крови, поддерживает работу сердца, печени и желчеотток.

Анна также советует каждому принимать хлорофилл для профилактики заболеваний и улучшения общего самочувствия: «Не у всех есть возможность ежедневно делать себе смузи из брокколи, сельдерея, лука-порея, где содержится хлорофилл. Его молекула схожа с молекулой гемоглобина. Главное, что он делает — насыщает клетки кислородом, помогает справиться с анемией, избавляет от токсинов, в целом налаживает работу всего ЖКТ, за счёт чего у вас будет больше сил и энергии».



ЗИМНЯЯ ПОМОЩЬ

Зимой организму особенно тяжело, поэтому специалисты «Нутриционики» предлагают своим клиентам поддерживать его витамином С и добавками магния. Витамин С запускает эффективную работу иммунитета, а также обеспечивает антиоксидантную защиту (профилактика онко), предупреждает старение, заботится о здоровье сосудов, нужен для процессов детоксикации и снижения влияния стресса.

Тем, кто зимой страдает от хронического стресса, недосыпа, тревожности и раздражительности, нутрициологи рекомендуют пропить курсами магний. Этот минерал стабилизирует нервную систему, снижает уровень кортизола — гормона стресса, поддерживает сердце и сосуды, а также участвует в регуляции уровня глюкозы. Магний помогает работе печени, он важен для построения соединительной ткани, а значит и для мышц, костей, суставов, кожи, волос и ногтей.

В ассортименте «Нутриционики» представлены товары исключительно высокого качества, эффективности и безопасности, но разной ценовой категории, в том числе есть и биодобавки премиум-качества из США, Турции, Норвегии, Ирландии, Исландии, России. Доверить заботу о своем здоровье профессионалам и получить личную консультацию нутрициологов-натуропатов можно на улице Урицкого, дом 62, в любой день с 10 до 19 часов. Для тех же, кто не может приехать в Пензу, всегда доступны консультации по мессенджерам и телефону. / FC

тел.: +7 937 408 78 88
www.nutriciolog-naturopat.ru
 nutriciolog_naturopat
 магазин NUTRICIONICA
 тел.: 8 800 350 79 78; +7 951 359 08 58
www.nutricionica.ru
 iherb_penza