

# Altrient presenta los nutrientes que pueden facilitar la recuperación física tras un contagio de Covid-19

## [Multimedia](#)

**Aunque no hay ningún alimento que prevenga o cure el COVID-19, una dieta saludable puede ayudar a un paciente a recuperarse de un contagio. Un patrón alimentario saludable es fundamental para fortalecer las defensas y la respuesta del organismo ante el virus. Altrient, la marca de suplementos pionera en utilizar tecnología liposomal, presenta los nutrientes que pueden facilitar la recuperación física tras la enfermedad. Presenta la Vitamina C liposomal, que contribuye a fortalecer el sistema inmune**

Para recuperarse de un contagio por Covid 19 hay que consumir alimentos variados, grasas buenas, reducir el consumo de sal y de azúcar, mantenerse muy bien hidratado y evitar tóxicos sociales como el tabaco o el alcohol. Altrient, cuenta cuáles son los nutrientes necesarios para cuidar las defensas con el fin de recuperarnos con total vitalidad:

**Vitamina C.** Es una de las vitaminas más demandadas durante el invierno, ya que, además de ser un potente antioxidante, ayuda a reforzar el sistema inmunológico. Una dosis extra de Vitamina C ayudará a aliviar los síntomas del resfriado y a acortar su duración. Algunos de los alimentos que la contienen son el kiwi, la naranja, el pimiento rojo, el perejil, etc.

**Vitamina B3.** Esta vitamina es la principal encargada de mantener las mucosas en condiciones normales, por eso es tan importante ingerir alimentos que la contengan durante el invierno. La carne roja, el pescado, los tomates, el pollo o los huevos son algunos de los alimentos ricos en Vitamina B3.

**Vitamina A.** Este nutriente beneficia la formación y el mantenimiento de los tejidos óseos y blandos, los de las membranas mucosas, los de los dientes...y se puede encontrar en la leche, la mantequilla, el queso *cheddar*, la lechuga o la calabaza, entre otros.

**Vitamina D.** Es la llamada “vitamina solar”, ya que puede ser sintetizada en la piel en respuesta a la radiación de los rayos UVB. También está presente en los huevos, la carne, el pescado azul, la leche, etc.

**Ácido fólico.** El ácido fólico ayuda a crear glóbulos blancos, su ausencia en el organismo conduce a que disminuya la producción de éstos y que uno esté más susceptible a las infecciones (catarros, gripes...) Las mejores fuentes de ácido

fólico son las legumbres, el arroz, el pan, el brócoli o los cereales.

Omega 3. El Omega 3 se trata de un nutriente que mejora las defensas, a la vez que aporta más energía a quien lo ingiere. Entre los productos con más niveles de Omega 3 se encuentran los pescados, especialmente los azules; también se puede hallar Omega 3 en el aguacate, en los frutos secos o en la avena, entre algunos otros.

Además de llevar una dieta rica en nutrientes, se puede suplementar el organismo con la Vitamina C Liposomal de Altrient:

Altrient Vitamina C: contribuye al normal funcionamiento del sistema inmunitario y a una normal formación de colágeno para el funcionamiento adecuado de la piel, los vasos sanguíneos, los huesos, cartílagos, encías y dientes. Contribuye al normal funcionamiento del sistema nervioso, a combatir el cansancio y la fatiga y a proteger las células contra el estrés oxidativo.

PVP 47,99 euros/caja

[www.abundanceandhealth.es](http://www.abundanceandhealth.es)

Acerca de Altrient

Altrient es la primera marca de suplementos de salud y belleza liposomales altamente avanzados que emplean un nuevo y revolucionario método para maximizar la absorción de vitaminas, nutrientes y compuestos bioactivos. El proceso patentado de Altrient solamente utiliza los mejores ingredientes para elaborar los suplementos liposomales más perfectos y puros del mundo. Altrient es fabricado por los reconocidos laboratorios de LivOn Labs.

La vanguardista [Tecnología de Encapsulación Liposomal \(TEL\)](#) de Altrient protege a los nutrientes de los ácidos estomacales, garantizando así una llegada segura al intestino delgado, desde donde se incorporan al torrente sanguíneo.

Alrededor de 3/4 de los suplementos contenidos en la mayoría de pastillas y polvos del mercado se destruyen a su paso por el sistema digestivo y nunca alcanzan el torrente sanguíneo. Los suplementos liposomales pueden alcanzar 10 veces más biodisponibilidad, por lo que aporta muchos más beneficios.

La marca ha sido galardonada con premios de las ferias y convenciones de salud y belleza internacionales más importantes.

Muchas celebrities internacionales como Gwyneth Paltrow, Justin Bieber, Suki Waterhouse o Kourtney Kardashian entre otros... y expertos en salud de todo el mundo toman y recomiendan Altrient.

<https://www.iodonna.it/bellezza/viso-e-corpo/2019/11/29/kris-jenner-kourtney-kardashian-e-il-segreto-per-non-ammalarsi-in-aereo/>

<https://www.vogue.it/bellezza/article/vitamina-c-benefici-salute-integratori-raffreddore-pelle-altrient>

Hay diferentes gamas en función de las necesidades de cada persona que, además, pueden combinarse para multiplicar los beneficios. Altrient tiene una gama liposomal cuidadosamente desarrollada, que incluye Altrient Liposomal Setria Glutación y que utilizan pro-atletas, y Altrient B vitamina y complejo mineral son patrocinadores de IRONMAN.

De venta en:

[abundanceandhealth.es](http://abundanceandhealth.es)

[@altrient\\_espana](https://www.instagram.com/altrient_espana)

[Altrient España](#)

---