

Výživa v širších souvislostech

OSNOVY PŘEDNÁŠEK

Termíny a obsah studia pro akademický rok 2019/2020

Teoretické semináře probíhají v sobotu od 10,00 do 17,30 a v neděli od 9,00 do 16,30 hod.

Vyhrazujeme si možnost dodatečné úpravy.

MUŽ A ŽENA V PRŮBĚHU ŽIVOTA

MUDR. MICHAELA ŠIMKOVÁ

28. - 29. září 2019

Tradiční čínská dietetika nám nabízí velmi široký a propracovaný systém preventivního i léčebného stravování. Tvoří jeden z důležitých pilířů tradiční čínské medicíny.

Jak pohlíží na rozdílné potřeby mužů a žen v různých etapách jejich života?

- Jaké je optimální stravování v jednotlivých fázích menstruačního cyklu u žen, jak se liší a co je pro danou fázi podstatné.
- Jaká jsou specifika stravování v období přechodu.
- Jaká strava je ideální pro muže v různých věkových kategoriích.
- Čím si můžeme ve stravě pomoci při onemocnění prostaty.

PSYCHOLOGIE JÍDLA

BC. KATEŘINA LITERÁKOVÁ

19. - 20. října 2019

Víte, že téměř 90 % žen odmítá své vlastní tělo, 98 % procent lidí, kteří zhubnou, naberou svou váhu zpět do 1-2 let. Přes 65 % lidí trpí trávicími potížemi, přes 50 % lidí zažívají častou až chronickou únavu.

Až 70 % všech nemocí může být zvráceno prevencí v podobě zdravého jídla.

V závislosti na tom, na jakou studii se zrovna díváte, od 20 % do 80 % žen je dlouhodobě na „dietě“.

To všechno dohromady nám výživovým poradcům, nutričním průvodcům, terapeutům a wellness koučům ukazuje, že mnoho lidí, včetně našich blízkých, žije v tichém utrpení pramenícím z nespokojenosti s vlastním vzhledem anebo tím, co jí.

Záchvatovité jedení, večerní či noční přejídání, trávicí obtíže, snížená imunita, nemožnost redukovat váhu i přes snahu jíst zdravě a hodně cvičit, tzv. zpomalený metabolismus, to všechno jsou témata, která se týkají mnoha z nás

i našich klientů a zároveň témata, kterými se budeme zabývat na semináři z hlediska dynamické psychologie jídla a „mind-body“ nutrition.

- Dynamická psychologie jídla
- „Mind – body“ výživa

- Psychosomatická výživa (výživa ve stresové a hojivé fázi)
- 4 základní otázky pro práci s klientem
- Moudrá lidská buňka a její výživa
- Mužský a ženský princip ve výživě
- Sexualita jako metabolický „posilovač“
- Archetypální náhledy ve výživě
- Alchymie redukce váhy
- Body-image v dnešní době
- Kolektivní duše a její promítání do problémů ve výživě
- Práce se ženami a s muži, s mladými lidmi
- Specifika některých zdravotních problémů:
- Trávení jako metafora
- Imunita a její širší psychosomatický obraz
- Přejídání a záchvatovité jedení a jejich aspekty
- Deprese a její „řešení“ v dnešní době
- Metabolické posilovače
- Jak „vlastnit“ své tělo, jak jej naplno zabydlet v jakémkoliv stavu a váze a naučit to své klienty
- Postupy, vedoucí k laskavému přijetí našeho vztahu k jídlu
- Fáze ve výživě a jak s nimi nakládat u klientů (i u nás)

CIVILIZAČNÍ NEMOCI Z POHLEDU KLASICKÉ MEDICÍNY KOLEKTIV LEKTORŮ

16. - 17. listopadu 2019

V rámci tohoto semináře se seznámíme s pohledem západní medicíny na výživu a její roli v prevenci a léčbě některých civilizačních onemocnění, zejména metabolického syndromu a aterosklerózy.

Klasická medicína nahlíží na výživu přes jednotlivé živiny (cukry, tuky, bílkoviny, ionty) na úrovni molekul a způsoby, kterými je naše tělo přijíma a dále zpracovává. Proto se podíváme také na biochemii živin a metabolismus.

CIVILIZAČNÍ NEMOCI Z POHLEDU CELOSTNÍHO PŘÍSTUPU KOLEKTIV LEKTORŮ

14. - 15. prosince 2019

Jak se dívat na civilizační onemocnění z hlediska východní moudrosti a medicíny - propojení s moderními poznatky vědy. Jaká je obecně smysluplná prevence.

Cílem semináře je najít praktická konkrétní doporučení z hlediska režimových opatření, dietetiky, příp. výživové doplňky a byliny u jednotlivých civilizačních onemocnění jako např.:

- infarkt myokardu,
- cévní mozková příhoda,
- diabetes mellitus,
- metabolický syndrom,
- nádorová onemocnění,
- střevní dysbioza,
- alergie, astma,
- autoimunitní onemocnění
- další volitelná témata, která vyvstanou v průběhu.

PSYCHOSOMATIKA

MILAN HOŘÍNEK

25. - 26. ledna 2020

Má psychika vztah ke stavu našeho fyzického těla a případné nemoci? O tom už dnes asi nikdo nepochybuje. Ale jaké jsou zákonitosti tohoto vztahu a jak pracovat s psychikou, tak abychom si vlastní zdraví nesabotovali tzv. zevnitř? Pojdme se na to společně podívat.

- Psychobiomodulace
- Personalizované přístupy
- Základy biomodulačních principů
- Biologie emocí – biomodulační vztah emocí a fyzických potíží
- Teorie traumatu
- Vznik traumatu a udržovací stresory
- Stresové a traumatické procesy v mozku
- Proces disociace (oddělení) při zážitku traumatu
- Forma disociovaných částí – tři osobnostní Já
- Mnohvrstevnatost traumatu a role terapeuta
- Traumatické zapletení a traumatický vír
- Řeč traumat – pocity těla
- Předcházení retraumatizaci, krizová intervence
- Narušené vztahové vazby jako možná příčina fyzických i psychických potíží
- Vztahové vazby v prenatálním věku
- Vztahové vazby v raném dětství
- Vliv narušených vztahových vazeb na další vývoj člověka
- Psychosomatika
- Anatomie – základní znalosti umístění a funkce orgánů
- Nemoci – základní charakteristiky a příznaky vybraných nemocí
- Anatomie mozku ve vztahu k identifikaci traumat
- Evoluční psychosomatika – synchronicita vývoje orgánů a psychických obranných systémů
- Charakteristika průběhu nemocí
- Specifický vliv traumat na konkrétní fyzické orgány, příklady
- Psychické poruchy z hlediska psychosomatiky, příklady
- Integrace traumatu, terapeutické techniky, vztah k výživovým návykům