

Prevence výživou

OSNOVY PŘEDNÁŠEK

Termíny a obsah studia pro akademický rok 2018/2019

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

Praktické semináře probíhají v sobotu od 9,00 do 17,00 hod a v neděli od 9,00 do 15,00 hod.

Vyhrazujeme si možnost dodatečné úpravy.

JAK NA STRAVOVÁNÍ DLOUHOVĚKÝCH

ROGER GREEN

22. - 23. září 2018

Existuje vůbec něco takového? Je možné stravou ovlivnit délku a kvalitu života? Mají dlouhověké národy, co se týče stravování, něco společného? Intenzivní seminář věnovaný unikátnímu konceptu Stravování dlouhověkých nás kromě základních principů, na kterých stojí, seznámí i s tím, co můžeme v dnešní době úspěšně aplikovat z tradičních výživových znalostí různých kultur i jaké jsou nejnovější poznatky nutriční vědy, jak stavět na umírněnosti, rovnováze, jednoduchosti a jak si udržet dobré zdraví po celý dlouhý život.

- Principy stravování podle zásad dlouhověkosti
- Rozdíly mezi přístupem západní a východní civilizace ke stravování
- Celostní přístup ke stravování
- Zásady výživy
- Základní pojmy
- Energetické vlastnosti potravin
- Typy potravin: horké, zahřívající, neutrální, ochlazující, studené
- Doktrína signatur
- Heteropatický přístup k vyrovnávání energetické nerovnováhy
- Nedostatečnost krve
- Nedostatek jinu, esence, či, jangu
- Vlhkost, chlad, horkost
- Stagnace či, stagnace jangu
- Šen
- Vliv ročních období
- Přejícné období
- Změny životního stylu
- Byliny a potraviny vhodné k hubnutí
- Léčivé a preventivní dietetické zásady
- Potraviny pro dobrou náladu, potraviny pro emocionální pohodu
- Kterým jídlům se vyhnout
- Základní výživové doplňky, základní vitamíny, základní minerály

VAŘENÍ DLE SEZÓN | BABÍ LÉTO

MARTA TOVTOVÁ, ING. MICHAELA SEDLÁČKOVÁ
ING. KATEŘINA HALAMOVÁ, PH.D., MGR. JAN TOMEČEK

29. - 30. září 2018 nebo 6. - 7. října 2018 nebo 13. - 14. října 2018 nebo 20. - 21. října 2018

Zážitkový praktický seminář plný intenzivního vaření, kvalitního jídla a inspirativního povídání. Každý den si připravíte snídani, oběd a svačinu nebo večeři (a často i více), dozvíte se, jaké jsou vhodné potraviny pro dané roční období i způsob jejich úpravy. Na místě budete mít k dispozici materiál s recepty k dané sezóně pro vaše poznámky. Heslo zní - kvalitní nůž a krabičky na přebytky s sebou!

VAŘENÍ DLE SEZÓN | PODZIM

MARTA TOVTOVÁ, ING. MICHAELA SEDLÁČKOVÁ
ING. KATEŘINA HALAMOVÁ, PH.D., MGR. JAN TOMEČEK

3. - 4. listopadu 2018 nebo 10. - 11. listopadu 2018 nebo 17. - 18. listopadu 2018 nebo 24. - 25. listopadu 2018

Zážitkový praktický seminář plný intenzivního vaření, kvalitního jídla a inspirativního povídání. Každý den si připravíte snídani, oběd a svačinu nebo večeři (a často i více), dozvíte se, jaké jsou vhodné potraviny pro dané roční období i způsob jejich úpravy. Na místě budete mít k dispozici materiál s recepty k dané sezóně pro vaše poznámky. Heslo zní - kvalitní nůž a krabičky na přebytky s sebou!

ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK

BC. MONIKA DIVIŠOVÁ

15. prosince 2018

Právě proto, že neexistuje jeden ideální způsob stravování, přinášíme vám rámci studia v Akademii léčivé výživy pohledy různých stravovacích směrů. Monika nás však zavede ze světa Číny a makrobiotiky na chvílku zpět domů a tak trochu zpět na „na zem“. Dostanete přehled základních principů západní dietetiky včetně bílkovin, sacharidů i kalorií. Povíte si o glykemickém indexu, lepku, cukru, bio potravinách, nakupování i etiketách. Protože Moničinou vášní je praxe, tak k této klasické teorii dostanete rovnou i skvělou pomůcku na zorganizování vašeho talíře nejen pro sebe, ale i pro vaše budoucí klienty.

- Základní orientace v problematice západní dietetiky – výhody a nevýhody, kombinace v praxi s ostatními výživovými směry, podklady a reference na samostudium.
- Přehled pojmů používaných napříč všemi výživovými směry: bílkoviny, sacharidy, glykemický index, kalorická hodnota, etikety, bio potraviny.
- Jednoduché vysvětlení základních principů propojující většinu výživových směrů a praktické tipy k jejich rychlému zařazení do praxe.
- Praktická pomůcka na sestavení zdravého jídelníčku pro osobní použití i pro práci s klienty.
- Sdílení zkušeností téměř dvacetileté praxe z individuální práce s klienty.

PREVENCE Z POHLEDU FUNKČNÍ MEDICÍNY

MUDR. JAN VOJÁČEK

16. prosince 2018

Funkční medicína je novým směrem medicíny, která zkoumá souvislosti příčin a následků v rámci našeho celkového zdravotního stavu. Pochopila tzv. nové zátěže valící se na člověka a jejich roli v chronických nemocích.

Místo toho, aby člověka rozpoložkovala na 10 různých diagnóz, snaží se přemýšlet o tom, jak jsou tyto zdánlivě nesouvisející symptomy pospojované do celkového obrazu, který vypovídá o jedné nerovnováze jednoho konkrétního pacienta. Funkční medicína navíc používá moderní diagnostiku, laboratorní testy, i moderní přístrojové vybavení. Funkční medicína zasazuje výsledky jednotlivých vyšetření do jednoho konkrétního rámce a spřádá je v jeden ucelený příběh. Hraje významnou roli jak při řešení již konkrétních potíží, tak v rámci skutečné prevence nemocí.

Kde má své místo v současném systému zdravotní péče a proč má velice blízko k individualizovanému způsobu stravování? Jaké používá nástroje a principy v léčbě civilizačních nemocí a jak může být prospěšná v jejich prevenci?

- Funkční medicína – vznik a přínos, v čem se liší od klasického přístupu
- Epigenetika – geny ve svých rukou
- Stres – motor i zabiják
- Mikrobiom – život v nás
- Subklinické deficity mikronutrientů- podvýživa 21. století ve vyspělých zemích
- Záněť – skrytá bomba
- Insulinová rezistence a metabolický syndrom – epidemie 21. století
- Xenoestrogeny a jejich vliv na zdraví
- Oxidativní stres
- Základy P.N.E.I. – psycho-neuro-endokrinno-imunologie

VAŘENÍ DLE SEZÓN | ZIMA

MARTA TOVTOVÁ, ING. MICHAELA SEDLÁČKOVÁ

ING. KATEŘINA HALAMOVÁ, PH.D., MGR. JAN TOMEČEK

5. - 6. ledna 2019 nebo 12. - 13. ledna 2019 nebo 19. - 20. ledna 2019 nebo 26. - 27. ledna 2019

Zážitkový praktický seminář plný intenzivního vaření, kvalitního jídla a inspirativního povídání. Každý den si připravíte snídaně, oběd a svačinu nebo večeři (a často i více), dozvíte se, jaké jsou vhodné potraviny pro dané roční období i způsob jejich úpravy. Na místě budete mít k dispozici materiál s recepty k dané sezóně pro vaše poznámky. Heslo zní - kvalitní nůž a krabičky na přebytky s sebou!

DIETETIKA V SOUVISLOSTECH

MUDR. MICHAELA ŠIMKOVÁ

9. - 10. února 2019

V rámci tohoto semináře si propojíme znalosti z moderní fyziologie trávicího systému se starou moudrostí východní medicíny.

Budeme se věnovat tomu, jak probíhá proces trávení a jací hráči vstupují do hry, když sedíme u stolu a jíme.

Na druhé straně si doplníme ještě energetický pohled na jídlo a půjčíme si k tomu základní pojmy čínské medicíny a celé to spojíme do smysluplného celku tak, aby vše, co načerpáte, bylo prakticky využitelné.

- Základní anatomie a fyziologie trávicího systému – ústní dutina, jícen, žaludek, tlusté a tenké střevo (jak to vypadá uvnitř a co se tam děje)
- Anatomie a fyziologie jater, slinivky, slinných žláz (proč jsou tak důležité pro trávení)
- Základní fyziologie trávicích šťáv, enzymů, žluči, trávicích hormonů
- Funkci lymfatického systému a dalších podpůrných systémů, které se účastní metabolismu (co dělají hormony štítné žlázy, inzulín, glukagon atp.)
- Pět elementů, teorie yin a yang a jak Číňané vnímají jídlo a jaké vlastnosti má z jejich pohledu strava
- Základní vlastnosti potravin z hlediska Tradiční čínské medicíny a jejich uplatnění v praxi

PŘÍČINY A PREVENCE CIVILIZAČNÍCH NEMOCÍ

PROF. RNDR. ANNA STRUNECKÁ, DRSC.

9. - 10. března 2019

Převratné změny ve způsobu života, složení potravin a stravování v průběhu posledních 50 let se projevují dramatickým nárůstem závažných civilizačních nemocí, jako jsou diabetes 2. typu, srdečně-cévní onemocnění, obezita, chronická únava, deprese, Alzheimerova nemoc i rakovina.

Problém civilizačních nemocí současné doby spočívá v tom, že je lékař zjistí, když už je pozdě.

Jedná se o nemoci, které se vyvíjejí nepozorovaně po dlouhá léta a je tedy důležitá včasná prevence.

V rámci semináře se seznámíme s průběhem vzniku civilizačních nemocí, jejich hlavními příčinami i možnostmi a praktickými kroky směřujícími k jejich prevenci či nápravě již nastupujících obtíží.

- Doba jedová a škodliviny všedního dne
- Prevence civilizačních nemocí
- Hormonální disruptory
- Prevence diabetu 2. typu
- Autismus jako nová epidemie
- Očkování a jeho rizika
- Problematika geneticky modifikovaných potravin

VAŘENÍ DLE SEZÓN | JARO

MARTA TOVTOVÁ, ING. MICHAELA SEDLÁČKOVÁ
ING. KATEŘINA HALAMOVÁ, PH.D., MGR. JAN TOMEČEK

6. - 7. dubna 2019 nebo 13. - 14. dubna 2019 nebo 27. - 28. dubna 2019 nebo 4. - 5. května 2019

Zážitkový praktický seminář plný intenzivního vaření, kvalitního jídla a inspirativního povídání. Každý den si připravíte snídani, oběd a svačinu nebo večeři (a často i více), dozvíte se, jaké jsou vhodné potraviny pro dané roční období i způsob jejich úpravy. Na místě budete mít k dispozici materiál s recepty k dané sezóně pro vaše poznámky. Heslo zní - kvalitní nůž a krabičky na přebytky s sebou!

ZDRAVÉ STŘEVO A ZDRAVÁ KREV

DR. BARBARA MILLER

18. - 19. května 2019

V poslední době se čím dál častěji diskutuje pojem „mikrobiom“ (někdy také „mikrobiota“). Ne všichni mu ale správně rozumíme. Naše trávicí soustava je domovem více než sta triliónů bakterií. Každý z nás má své vlastní unikátní bakteriální osídlení, jak uvnitř organismu, tak na povrchu těla. Mikrobiom je souhrnem genů všech těchto mikroorganismů. Někdy je proto také označován jako „druhý lidský genom“ nebo „druhý mozek“. Mikrobiom sehrává závažnou roli v nejrůznějších aspektech lidského zdraví. Nedávné výzkumy ukázaly, že stojí za poměrně širokým spektrem chorob včetně obezity, depresí, astmatu a alergií.

Střevo je navíc velkým endokrinním orgánem, v němž jsou syntetizovány mnohé hormony. K jejich syntéze dochází v důsledku vstřebávání potravy stěnami střeva.

Zdraví střeva je tedy nesporně jednou z nejdůležitějších součástí tělesného zdraví jako celku a endokrinního systému zvláště. Ve světle těchto informací důležitost jeho zdraví a kvality naší stravy mnohonásobně vzrůstá. Záleží na tom totiž naše schopnost poskytnout buňkám v těle všechny živiny, vše co potřebují, aby mohly plnit své úkoly a regenerovat se. Pojd'me se tedy dozvědět, proč je bez zdravých střev tělesné zdraví nemyslitelné i jak je možné dosáhnout zdravého mikrobiomu a udržet si ho zdravý do konce života.

VAŘENÍ DLE SEZÓN | LÉTO

MARTA TOVTOVÁ, ING. MICHAELA SEDLÁČKOVÁ
ING. KATEŘINA HALAMOVÁ, PH.D., MGR. JAN TOMEČEK

1. - 2. června 2019 nebo 8. - 9. června 2019 nebo 15. - 16. června 2019 nebo 22. - 23. června 2019

Zážitkový praktický seminář plný intenzivního vaření, kvalitního jídla a inspirativního povídání. Každý den si připravíte snídani, oběd a svačinu nebo večeři (a často i více), dozvíte se, jaké jsou vhodné potraviny pro dané roční období i způsob jejich úpravy. Na místě budete mít k dispozici materiál s recepty k dané sezóně pro vaše poznámky. Heslo zní - kvalitní nůž a krabičky na přebytky s sebou!