

Osnovy přednášek 2020/2021

Program PREVENCE VÝŽIVOU

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

Praktické semináře probíhají v sobotu od 10,00 do 18,00 a v neděli od 9,00 do 15,00.

Vyhrazujeme si možnost dodatečné úpravy.



PREVENCE Z POHLEDU FUNKČNÍ MEDICÍNY

MUDR. JAN VOJÁČEK

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?

- Epigenetika.
- Mikrobiom.
- Co je skutečná prevence?
- Potravinové intolerance a alergie.
- Oxidativní stres a antioxidační kapacita organismu.



VAŘENÍ BABÍ LÉTO

ING. MICHAELA SEDLÁČKOVÁ MARTA TOVTOVÁ

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. Heslo zní - kvalitní nůž a krabičky na přebytek s sebou!



VAŘENÍ PODZIM

ING. MICHAELA SEDLÁČKOVÁ

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. Heslo zní - kvalitní nůž a krabičky na přebytek s sebou!



ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK & PŘÍČINY A PREVENCE CIVILIZAČNÍCH NEMOCÍ

BC. MONIKA DIVIŠOVÁ PROF. RNDR. ANNA STRUNECKÁ, DRSC.

ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK

V tomto velmi prakticky postaveném semináři 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 přátele.

- 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

PŘÍČINY A PREVENCE CIVILIZAČNÍCH NEMOCÍ

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 ZIMA

ING. KATEŘINA HALAMOVÁ, PH.D. MARTA TOVTOVÁ

Zážitkový praktický seminář plný intenzivního vaření, kvalitního jídla a inspirativního povídání. Každý den si připravíte snídaní, oběd a svačinu nebo večeři (a často i více), dozvíte se, jaké jsou vhodné potraviny pro dané roční období i způsob jejich úpravy. Heslo zní - kvalitní nůž a krabičky na přebytky s sebou!



DIETETIKA V SOUVISLOSTECH

MUDR. MICHAELA ŠIMKOVÁ

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, jícn, žaludek, tlusté a tenké střevo (jak to vypadá uvnitř a co se tam děje) se zaměřením na praktické využití
- Anatomie a fyziologie jater, slinivky, slinných žláz (proč jsou tak důležité pro trávení)
- Základní fyziologie trávicích šťáv, enzymů, žluči, trávicích hormonů
- Pět elementů, teorie yin a yang a jak vnímat jídlo z hlediska energetické medicíny
- Základní vlastnosti potravin z hlediska Tradiční čínské medicíny a jejich uplatnění v praxi



STRAVOVÁNÍ DLOUHOVĚKÝCH ROGER GREEN

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
- Přechodné 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 JARO ING. KATEŘINA HALAMOVÁ, PH.D. MARTA TOVTOVÁ

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. Heslo zní - kvalitní nůž a krabičky na přebytky s sebou!



ZDRAVÍ STŘEV, ZDRAVÁ KREV

DR. BARBARA MILLER

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. Pojdme 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 LÉTO

ING. KATEŘINA HALAMOVÁ, PH.D. MARTA TOVTOVÁ

Zážitkový praktický seminář plný intenzivního vaření, kvalitního jídla a inspirativního povídání. Každý den si připravíte snídaní, 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!