

Kurs Dietetyki Klinicznej – edycja 2022

Uwaga: spis treści jest aktualizowany po każdym odbyłym module. Zobaczysz go w wersji kompletnej 30.04.2022



Spis treści

Moduł 1: Białka i ich rola	4
Z tego materiału dowiesz się:	4
Moduł 2: Węglowodany i ich rola	5
Z tego materiału dowiesz się:	5
Moduł 3: Tłuszcze i ich rola	6
Z tego materiału dowiesz się:	6
Moduł 4: Witaminy i minerały	7
Z tego materiału dowiesz się:	7
Moduł 5: Substancje problematyczne w żywności	9
Z tego materiału dowiesz się:	10
Moduł 6: Przegląd popularnych diet	11
Z tego materiału dowiesz się:	11
Moduł 7: Pory karmienia – jak często i o której jeść	12
Z tego materiału dowiesz się:	12
Moduł 8: Teoria liczenia kalorii	12

Z tego materiału dowiesz się:.....	13
Moduł 9: Rola stylu życia.....	13
Z tego materiału dowiesz się:.....	13
Moduł 10: Rola psychiki	14
Z tego materiału dowiesz się:.....	15
Moduł 11: Stany zapalne	16
Z tego materiału dowiesz się.....	16
Moduł 12: Zęby, zgryz, wady postawy	16
Z tego materiału dowiesz się.....	17
Moduł 13: Wątroba	17
Z tego materiału dowiesz się.....	18
Moduł 14: Mitochondria	18
Z tego materiału dowiesz się.....	19
Moduł 15: Jelita.....	20
Z tego materiału dowiesz się.....	20
Moduł 16: Pasożyty	21
Z tego materiału dowiesz się.....	21
Moduł 17: Alergie wziewne i reakcje krzyżowe	22
Z tego materiału dowiesz się.....	22
Moduł 18: Nietolerancje pokarmowe i alergie kontaktowe	23
Z tego materiału dowiesz się.....	23
Moduł 19: Histamina i substancje „alergizujące”.....	24
Z tego materiału dowiesz się.....	24
Moduł 20: Metale ciężkie i toksyny.....	24
Z tego materiału dowiesz się.....	25
Moduł 21: Choroby odkleszczowe	26
Z tego materiału dowiesz się.....	26
Moduł 22: Zaburzenia hormonalne.....	27
Z tego materiału dowiesz się.....	27
Moduł 23: Choroby autoimmunologiczne.....	28
Moduł 24: Choroby w gabinecie dietetycznym.....	28
Moduł 25: Wywiad z pacjentem.....	28
Moduł 26: Diagnostyka.....	28
Moduł 27: Dietoterapia.....	28
Moduł 28: Suplementy, substancje czynne.....	28
Moduł 29: Prowadzenie gabinetu dietetycznego	28

Moduł 1: Białka i ich rola

Białko to drugi co do wielkości (po wodzie) składnik naszego organizmu. Można powiedzieć, że wszystko zbudowane jest z białka: mięśnie, stawy, organy wewnętrzne, hormony, enzymy. W organizmie ludzkim jest około 10–14 kg białka, z czego około 300 g dobowo (tj. ok. 3%) podlega wymianie. Każda komórka mięśniowa w ciągu sześciu miesięcy wymienia swoje białka. Co jakiś czas stajemy się jakby nowym organizmem. Aminokwasy do syntezy nowych białek pochodzą zarówno z pokarmu, jak i z puli białek wewnątrzustrojowych, pochodzących z rozpadu. Aby ten proces sprawnie i nieprzerwanie przebiegał, niezbędny jest regularny dowóz pełnowartościowych białek wraz z pożywieniem.

Czas trwania: 5h34

Z tego materiału dowiesz się:

- Czym są aminokwasy i ile ich potrzeba, żeby mówić o białku
- Co budują aminokwasy
- Jakie składniki są potrzebne, by coś wybudować (mur)
- metabolizmie aminokwasów i białek
- źródłach – tych prawdziwych i tych pozornych
- Jakie aminokwasy są pełnowartościowe i niepełnowartościowe
- Czy dieta składająca się z niepełnowartościowych białek jest wystarczająca
- roli białek i aminokwasów
- Co to są białka fazy ostrej, co oznaczają wyniki badań, jakie można wdrożyć interwencje dietetyczne
- Co to są aminokwasy egzogenne, endogenne i półegzogenne
- Co to są aminokwasy ketogenne i glukogenne
- Czy rośliny strączkowe, orzechy, pestki i zboża mogą być odżywcze
- Co to jest aminokwas ograniczający
- substancjach antyodżywczych: kwasie fitynowym, hemaglutyninach i inhibitorach tripsyny
- wpływie fermentacji na ilość aminokwasów w pożywieniu
- Czy soja jest wartościowa i bezpieczna jako źródło białka
- Kiedy nadmiar białka jest szkodliwy
- Czy nadmiar białka uszkadza nerki, wątrobę, powoduje niedobór wapnia czy choroby metaboliczne
- Czy niedobór białka powoduje atrofię mięśniową
- Czy dieta paleo jest dietą wysokobiałkową, a dieta Kowalskiego – normobiałkową
- Porównanie wartości odżywczych wybranych jadalnościsów
- Dlaczego niektóre białka mogą być problematyczne (alergie, nietolerancje, gluten, lektyny)
- Czym się różnią aminokwasy BCAA, EAA i NEAA oraz czy należy je suplementować
- ważnych aminokwasach, które czasami warto suplementować, przegląd aminokwasów, dawkowanie, zastosowanie
- Suplementacja – tak czy nie
- Dlaczego glikacja może być problemem i których białek dotyczy
- Co to jest równowaga azotowa
- Amoniak, encefalopatia wątrobowa i pozostałe konsekwencje zdrowotne
- Badania pomocne przy określaniu dysfunkcji związanych z niedoborem/nadmiarem białka
- Choroby spowodowane zaburzeniem metabolizmu aminokwasów
- Homocysteina – kiedy jest problemem i jak sobie poradzić (badania, dieta, suplementacja)
- Trawienie białek – jak przebiega, jak je wspomóc, co w tym przeszkadza
- Czy dieta rozdzielną ma sens
- Przegląd enzymów wspomagających trawienie
- Ważne aminokwasy jako suplementy, jak, kiedy, ile, z czym łączyć
- Interwencje dietetyczne
- Interwencje suplementacyjne

- Propozycje literatury uzupełniającej
- Przykłady z gabinetu

Wykład to 339 slajdów prezentacji

Moduł 2: Węglowodany i ich rola

Węglowodany są najszybciej i najchętniej używanym przez organizm materiałem energetycznym. Dość szybko wchodzi w krwioobieg, a kiedy nie są w danym momencie potrzebne, są magazynowane w postaci tkanki tłuszczowej. Dietetyka nie klasyfikuje ich jako niezbędne (tak jak niektóre aminokwasy), a jednak oficjalne zalecenia brzmią – „5 porcji węglowodanów w ciągu dnia”. Z drugiej strony apogeum popularności zdobywają diety low-carb, paleo i ketogeniczne opierające się na niskiej zawartości węglowodanów. Wiele osób na tego typu dietach chudnie i poprawia parametry gospodarki glukozowo-insulinowej. Naukowcy biją na alarm, że jedzenie węglowodanów nie jest zdrowe. Gdzie leży prawda?

Czas trwania: 4h59

Z tego materiału dowiesz się:

- Co to są węglowodany i czy wszystkie są słodkie
- Jak dzielimy węglowodany i które są dobre, a które złe
- Czy w białej mące znajdziemy węglowodany proste
- Czy sok bez dodatku cukru faktycznie jest bez cukru
- Czy mleko bez laktozy nie ma cukru
- Jak się nazywają poszczególne węglowodany i gdzie możemy je znaleźć
- Dlaczego piwo ma wyższy indeks glikemiczny od glukozy
- Jaka jest różnica między cukrem białym, brązowym, buraczanym a trzcinowym
- Całej prawdy o fruktozie
- Dlaczego zwykły cukier jest lepszy od syropu glukozowo-fruktozowego
- Ile faktycznie potrzebujesz węglowodanów w zależności o stanu zdrowia i celu diety
- Ile cukru potrzebuje twój mózg
- Jak duży wpływ mają węglowodany na mózg, jelita i nowotwory
- Zapotrzebowanie węglowodanów w aktywności fizycznej
- Co to jest glikacja, czyli co cukier niszczy
- Czy cukier przyspiesza proces starzenia się
- Gdzie kryje się cukier i w jakim celu
- Czy aspartam jest lepszy od cukru i jakie mamy inne alternatywy
- Co kryje się w produktach light
- Czy węglowodany uzależniają
- Typowe produkty węglowodanowe oraz czy produkty razowe są lepsze
- Czy banany i ziemniaki są tuczące
- Jaka jest rola poszczególnych węglowodanów w naszym organizmie
- Diety low-carb
- Dieta SCD
- Dieta GAPS
- Dieta low FODMAP
- Co to jest błonnik, jak go dzielimy i komu jest niezbędny, a komu szkodzi
- Kwas fitynowy – dlaczego mówimy o nim przy węglowodanach, jaką ma funkcję, w czym pomaga, a w czym przeszkadza
- Nietolerancja fruktozy, diagnostyka, interwencje
- Nietolerancja laktozy, diagnostyka, interwencje
- Dna moczanowa, diagnostyka, interwencje

- Trawienie węglowodanów
- Jak dobrać enzymy trawienne w zależności od potrzeb
- Jak dobrać prebiotyki i co oznacza „NO FOS”
- Diagnostyka laboratoryjna w kontekście węglowodanów
- Cukrzyca, dna moczanowa, wątroba, trzustka, wątroba, insulina, insulinooporność, hipoglikemia, hemoglobina glikowana, hipoglikemia reaktywna
- Interwencje dietetyczne
- Interwencje suplementacyjne
- Polecana literatura i materiały dodatkowe
- Zadanie domowe do wykonania
- Jako materiały dodatkowe otrzymasz listę produktów z wysoką zawartością FODMAP

Wykład to 220 slajdów prezentacji

Moduł 3: Tłuszcze i ich rola

Tłuszcze są materiałem budulcowym i energetycznym dla organizmu. Lipidy, cholesterol, aminokwasy i niektóre minerały to najważniejsze „cegiełki” z których powstają ważne struktury w organizmie. Bez odpowiedniego dowozu tłuszczu w diecie nie możliwe jest prawidłowe funkcjonowanie organizmu, w szczególności ucierpi układ nerwowy i hormonalny. Lipidy i glikolipidy – budują błony komórkowe i osłonki mielinowe układu nerwowego. Cholesterol to składnik błon komórkowych, prekursor do syntezy hormonów płciowych, kory nadnerczy i kwasów żółciowych. Podwyższony poziom cholesterolu we krwi jest markerem stanu zapalnego i sam w sobie nie jest zły.

Czas trwania: 4h32

Z tego materiału dowiesz się:

- Co to są tłuszcze
- Jaki jest podział tłuszczów (kwasów tłuszczowych)
- Jakie właściwości mają tłuszcze o różnych łańcuchach
- Czy kwasy tłuszczowe to zło, a może są niezbędne
- Co to są omega-3, omega-6 i omega-9
- Co to jest enzym delta-6-desaturaza i dlaczego w organizmie jest konkurencja
- Które tłuszcze są rakotwórcze i miażdżycotwórcze (podpowiedź – nie są to tłuszcze zwierzęce)
- Jakie mięso jest najtłustsze
- Zobaczysz tabele z porównaniem ilości tłuszczu
- Dowiesz się, że łośność ma tak dużo tłuszczów nasyconych co mięso (czerwone) i nie jest źródłem omega-3
- Dowiesz się, że w smalcu są takie same tłuszcze co w oliwie z oliwek
- Dlaczego EPA i DHA są tak ważne, ale nie powinny być najważniejsze
- Czy warto suplementować tran, a może tran fermentowany, a może jednak same kwasy DHA i EPA oraz kiedy które są ważniejsze
- Jaka jest różnica między olejem z kryla, a olejem z ryby
- Różne źródła kwasów omega 3
- Czym się różnią poszczególne kwasy tłuszczowe od siebie, jakie mają właściwości dla zdrowia
- Kwas mirystynowy, laurynowy i kaprylowy i ich znaczenie dla jelit
- Suplementy wspierające jelita oraz transport kwasów tłuszczowych do komórek
- Olej kokosowy, jaki wybrać, właściwości dla zdrowia
- Terapie płukania ust olejem
- Rola oliwy z oliwek
- Protokół Nemecheka
- Kwasy tłuszczowe trans dobre i złe

- Oleje dla zdrowia: olej z wiesiołka, ogórecznika, olej lniany, z czarnuszki
- Możliwości wykorzystania oleju rycynowego, z pestek kolendry oraz oliwy z betuliną
- Terapia pestkowa dla kobiet
- Suplementy z omega 3 i 6
- Co to jest TOTOX i jak ocenić jakość tłuszczu
- Jakie inne wskaźniki świadczą o tłuszczu
- Jak zbadać poziom kwasów omega 3 i 6 w komórkach
- Dlaczego masło jest najlepsze, ale nie każde masło jest masłem, nawet jeśli tak się nazywa
- Dlaczego warto stosować smalec i olej kokosowy
- Temperaturze dymienia, sposobie przechowywania olejów i co kryje się w butelce oleju
- Jak można poznać, że tłuszcz jest oszukany
- Dlaczego wysoki cholesterol nie jest zły, a niski może oznaczać chorobę
- Jak interpretować wyniki badań lipidogramu
- Co z orzechami, pestkami, mąkami alternatywnymi i cudotwórczymi olejami
- Jak się trawi tłuszcz
- Suplementy wspierające trawienie tłuszczu
- Czy są tłuszcze lepsze i gorsze
- Co oznacza biegunka tłuszczowa
- Skąd się biorą kamienie w pęcherzyku żółciowym
- Czy są badania pokazujące czy dobrze trawisz tłuszcze
- Co na to genetyka – genetyczne podłoże hipercholesterolemii
- Rola cholesterolu w organizmie, źródła cholesterolu
- Co wspólnego z tłuszczami ma pregnenolon i jaką pełni rolę
- Choroby neurodegeneracyjne (Alzheimer, Parkinson, neuroborelioza – czy tłuszcze mogą pomóc)
- Jakie tłuszcze do smażenia
- Jakie tłuszcze do spożywania na zimno
- Jakich tłuszczów unikać
- Interwencje dietetyczne
- Interwencje suplementacyjne
- Dostaniesz sporo zadań domowych: ciekawe artykuły do przeczytania, polecane książki
- Otrzymasz materiały dodatkowe do ściągnięcia: materiały na temat kwasów tłuszczowych i badań profilaktycznych
- Dodatkowo moduł dotyczący miażdżycy, jaka jest jej przyczyna w świetle badań, ja sobie z nią poradzić, jakie są interwencje dietetyczne, suplementacyjne i dotyczące stylu życia (46 slajdów)

Wykład to 253 slajdy prezentacji

Moduł 4: Witaminy i minerały

Dzisiejsza żywność nie jest tak bogata w witaminy i minerały jak to było jeszcze 50 lat temu. Do tego jemy produkty przetworzone, sztucznie wzbogacane, mocno obrobione termicznie. Czy taka żywność jeszcze odżywia? Dietetycy często szczycą się, że ich dieta jest wystarczająco odżywcza i dobry dietetyk nie potrzebuje korzystać z suplementów. A co, jeśli w twoim organizmie jest np. defekt wytwarzania witaminy B12, masz autoagresję na czynnik Castle'a albo dysbiozę jelitową, a zatem twoje jelita nie wspomagają cię w produkcji czy wchłanianiu mikrośladników? Dietetyka kliniczna tym różni się od zwykłej dietetyki, że wie, kiedy i jakie suplementy oraz w jakich dawkach zastosować i tego właśnie dowiesz się z tego webinaru.

Czas trwania: 5h42

Z tego materiału dowiesz się:

- Czym się różnią normy dla ludności od norm funkcjonalnych

- W jakim celu powstała ustawa o suplementach
- Co to są witaminy, gdzie je znajdziemy
- Jaki jest podział witamin i substancji witaminopodobnych
- Co to są minerały i jak je dzielimy
- Co to są trancy minerały
- Czy minerały są konkurencyjne
- Kiedy powstają niedobory w organizmie
- Co powoduje niedobory odżywcze
- Jak się zachowuje „głodny” organizm, bez właściwego wysycenia składnikami odżywczymi
- Tabele wartości witaminowych i mineralnych w warzywach kiedyś i dzisiaj
- Witamina A: podział, źródła, dawkowanie, tabele zawartości, wątróbka, zalecenia dla kobiet ciężarnych, kiedy lepsze są retinole, a kiedy karotenoidy
- Witaminy B kompleks jako grupa
- Witamina B1: postać w suplementach, dawkowanie, kiedy suplementować tiaminę, a kiedy przydatna będzie benfotiamina
- Witamina B2: dlaczego po B complex mamy mocno żółte siki, jaka jest postać witaminy w suplementach, co jest niezbędne by się witamina przekształcała w aktywną postać, zastosowanie
- Witamina B3: różnica między niacyną – kwasem nikotynowym, a amidem kwasu nikotynowego, co to jest efekt flush i czy formy bez tego efektu są polecane, dawkowanie i w czym może pomóc, do jakich dawek podnosi się suplementację w depresji czy problemach skórnych
- Witamina B5 (kwas pantotenowy i pantetyna): w jakich problemach może pomóc, ile się suplementuje
- Witamina B6: która postać jest najskuteczniejsza, ile potrzeba witaminy w detoksykacji, czy wystarczy suplementować B complex, jakie jest powiązanie witaminy B6 z kryptopirrolurią
- Witamina B12: różnice między kobalaminą, hydroksykobalaminą, metylokobalaminą i adenozylokobalaminą, kiedy którą postać wybierać, co to jest zaburzenie metylacji, co to znaczy polimorfizm MTHFR, dlaczego witamina B12 może być markerem nowotworu, czy witamina B12 jest pronowotworowa, jakie są alternatywy suplementacyjne
- Kwas foliowy: co złego jest w kwasie foliowym, jaki wybrać suplement, czym się różni kwas zmetylowany od niezmetylowanego, jakie są formy folianów, jakie są dolegliwości po formach zmetylowanych (jeśli są), co znajduje się w składzie suplementów „prenatal”
- Biotyna : czy jest tylko witaminą od włosów, skóry i paznokci, czy może pomóc wątrobie i mózgowi, jakie są doniesienia naukowe w kwestii wpływu biotyny na regenerację włókien nerwowych, źródła, dawkowanie
- Cholina: dlaczego czasami ciężko jest dobrać jej formę, kiedy lepiej suplementować lecytynę, kiedy fosfatydylocholinę, a kiedy cholinę, jakie są formy choliny i kiedy którą wybrać, dlaczego warto zrobić test Bravermana, źródła choliny, dawkowanie
- Inozytol: ile jest form inozytolu i co go łączy z kwasem fitynowym, którą formę wybrać dla wątroby, którą w PCOS, wypadaniu włosów czy androgenizacji, a którą do poprawy nastroju
- PABA: nieznaną rolę w profilaktyce zmarszczek i siwieniu włosów, dawkowanie
- Witamina C: rola, dawkowanie codzienne, dawkowanie interwencyjne, dlaczego duże dawki są niezbędne i nieszkodliwe, czy witamina C szkodzi na nerki, badania naukowe przemawiające za, formy witaminy C i czy warto przepłacać
- Witamina D: źródła pokarmowe i kiedy słońce nie zadziała, dlaczego czasami pomimo suplementacji wciąż jest niedobór, co wpływa na wchłanianie i aktywizowanie witaminy D3, co warunkuje jej syntezę, jakie suplementy pomocnicze są niezbędne, kiedy badać 25OH, a kiedy 1,25-(OH)₂, normy witaminy D, kiedy jakie dawki włączyć i jakie suplementy wybierać, kiedy witamina D może być problematyczna, co zbadać by ocenić ryzyko związane z witaminą D
- Witamina K: jakie są rodzaje witamin K i jak się dzieli K2, dlaczego MK4 jest lepsza od MK7, ile dawkować, jakie suplementy polecam, czy K2 jest problematyczna przy zakrzepicy
- Witamina E: czym się różni syntetyczna od naturalnej i dlaczego ta pierwsza może być pronowotworowa, dlaczego o tokotrienolach mówi się przy okazji mówienia o witaminie E, jaką rolę może odegrać witamina w naszym organizmie, jakie suplementy wybierać

- Cynk: rola, źródła, formy, przykład użycia w schemacie suplementacyjnym, dawki, jak ocenić we krwi, jak zestawić w proporcji do miedzi
- Selen: rola, źródła, dawkowanie, jaka jest rola dla odporności organizmu oraz Hashimoto, czy można łączyć z cynkiem
- Jod: rola, źródła, dawkowanie, protokół jodowy, suplementy dodatkowe, czym się różnią suplementy między sobą, badanie jodu dobowe, zbiórka moczu, przegląd suplementów
- Mangan: jego rola dla detoksykacji organizmu, ile suplementować na co dzień, ile np. w kryptopiroliurii, a ile w boreliozie, kiedy może być problematyczny
- Miedź: rola, postać, dawkowanie, jak zestawić z cynkiem, jak zbadać z krwi i ocenić proporcję do cynku, co gdy miedzi jest za dużo
- Bor: rola, dawkowanie, dlaczego może pomóc w gospodarce hormonalnej i jak może pomóc kościom, z czym go zestawić
- Chrom: wpływ na gospodarkę glukozy i insulinową, dawkowanie
- Molibden: rola, dawkowanie
- Siarka: dlaczego siarka to jeden z ważniejszych minerałów dla organizmu (regeneracja, detoksykacja), jak wygląda protokół siarkowy, ciekawostka na temat MSM, MMS (żeby nie pomylić) i DMSO, dlaczego siarka czasami może być problematyczna
- Krzem: rola krzemu w detoksykacji z aluminium, wpływ na włosy, skórę i paznokcie
- Lit: jego rola dla mózgu, samopoczucia i czy ma wpływ na tarczycę, jaką formę suplementować i ile
- Magnez: rola w organizmie, dawkowanie, kąpiele magnezowe, formy magnezu
- Wapń: czym się różni wapń od d-glukaranu stosowanego w detoksykacji, jak sprawdzić zawartość wapnia w wapniu
- Potas: dlaczego czasami może być problem z jego suplementacją i dlaczego czasami lepiej stosować elektrolity czy zjeść banana
- Diagnostyka wysycenia witaminami i minerałami z krwi, moczu oraz włosów
- Diagnostyka witaminy B12 w moczu i we krwi
- Diagnostyka tężyczkowa
- Gdzie szukać wsparcia w rozszyfrowaniu wyników analizy pierwiastkowej włosa
- Jakie suplementy na wsparcie odporności
- Mnóstwo polecanych książek, artykułów, stron www i filmów na youtube
- Gdzie szukać informacji o suplementacji dzieci
- Materiały dodatkowe do ściągnięcia: przykładowy wynik Metabolomix, interpretacja wyników NutriEval (po angielsku), przykładowy wynik analizy włosa (po angielsku), protokół jodowy

Wykład to 367 slajdów prezentacji

Moduł 5: Substancje problematyczne w żywności

Rośliny w przeciwieństwie do pokarmu zwierzęcego zawierają sporo substancji antyodżywczych, które jeśli nie są w odpowiedni sposób przygotowane są dla ludzkiego organizmu toksyczne. W roślinach mamy takie związki, które można usunąć poprzez obróbkę termiczną, ale również takie których usunąć się nie da. Znajomość tych związków ma kluczowe znaczenie w dietetyce klinicznej. Dla przykładu mnóstwo badań potwierdza, że glikoalkaloidy zawarte w roślinach psiankowatych mogą nasilać autoagresję na tkanki, gluten jako lektyna może negatywnie oddziaływać na kosmki jelitowe oraz nerki, związki fitynowe mogą zmniejszać biodostępność minerałów, inhibitory trypsyny inaktywować enzymy trawienne, a szczawiany wyciągać wapń z organizmu. Takich związków jest mnóstwo, a bez ich znajomości dieta z udziałem roślin może być problematyczna. Gdy mówimy o substancjach problematycznych warto również wspomnieć o substancjach alergizujących czy toksynach wynikających ze specyfiki uprawy, hodowli oraz produkcji spożywczej.

Podczas wykładu omówię na czym polega szkodliwość danego związku, gdzie występuje, czy jest możliwość jego usunięcia i na co zwrócić uwagę podczas przetwarzania oraz kto i kiedy powinien unikać spożywania konkretnych produktów.

Czas trwania: 4h51

Z tego materiału dowiesz się:

Na temat substancji odżywczych i antyodżywczych, jakie niosą korzyści oraz zagrożenia, jak zmniejszyć ekspozycję na nie i kiedy są problemem, a kiedy korzystnie wpływają na nasze zdrowie.

- Substancje antyodżywcze – co to takiego
- Kwas fitynowy
- Fermentacja żywności
- Kwas szczawiowy
- Taniny
- Polifenole
- Inhibitory tripsyny lub chymotrypsyny
- Saponiny
- Glikozydy
- Glikozydy cyjanogenne
- Glikoalkoloidy
- Solanina
- Rośliny psiankowate
- Lekтины
- Celiakia
- Gluten
- Zonulina
- Glukozynolany
- Związki wywołujące fawizm
- Związki wywołujące latyryzm
- GOS – galaktooligosacharydy
- Fikotoksyny
- Fitoestrogeny
- Inaktywatory witamin
- Askorbinaza
- Awidyna
- Tiainaza
- Substancje problematyczne w żywności – co to takiego
- Substancje alergizujące
- Salicylany
- Metale ciężkie
- Aminy biogenne
- Histamina
- Tirole
- Mykotoksyny
- Bonus – czy musztarda jest zdrowa
- Polecane publikacje

Wykład to 203 slajdów prezentacji

Moduł 6: Przegląd popularnych diet

W świecie internetu pojawiają się co rusz nowe spektakularne diety. Reklamują je celebryci chwalcący się tym, że do tej pory nie mogli schudnąć, a na tej konkretnej diecie schudli, albo pojawiają się rankingi 100 diet od najlepszych do najgorszych. Dietetycy w nurcie „standardowym” pieją z zachwytu nad dietą XYZ bo została sklasyfikowana w pierwszej piątce, a wyszydzą diety niskowęglowodanowe sklasyfikowane na końcu rankingu nie bacząc na to, że jednocześnie te diety są jednymi z częściej poszukiwanych w sieci. Jest mnóstwo badań naukowych nad ich skutecznością i wielu osobom pomogły. Co kryje się za fenomenem? Tylko moda, a może badania naukowe. Dobry dietetyk sprawdza doniesienia naukowe. Osoba zajmująca się doradzaniem jak żywić ludzkość, czy też chcąc wybrać najlepszy sposób odżywiania dla siebie powinna wiedzieć jak ocenić dietę pod kątem jej odżywczości, wad, zalet, ale również pod kątem substancji antyodżywczych, alergizujących, kondycji jelit, wątroby, nerek. Wszystko to razem może przesądzić, że coś co jest ostatnie we wspomnianym rankingu dla tej konkretnej osoby będzie najlepsze.

Podczas tego wykładu opowiem o tym jak dobierać dietę, na co zwrócić uwagę, jakie są wady i zalety kilku popularnych diet oraz jak patrzeć na dietę pod kątem jej doboru do konkretnej osoby.

Czas trwania: 4h04

Z tego materiału dowiesz się:

- Jak są wyznaczniki dopasowania diety
- Jak nie patrzeć na dietę
- Co jest ważne przy układaniu diety (diagnostyka, cel, stan zdrowia, stan jelit, rytm wypróżnień, stan odżywienia, alergie, nietolerancje, metale ciężkie, makroskładniki itd.)
- Badania naukowe vs życie
- Przykładowe podejście akademickie do diet
- Praca z prawdziwymi przypadkami medycznymi
- Najczęstsze problemy z jakimi zgłaszają się pacjenci
- Przegląd rankingu diet
- Dieta śródziemnomorska
- Zdrowy talerz
- Dieta DASH
- Dieta flexitariańska
- Dieta odchudzająca
- Dieta eliminacyjna (zasady w alergiach, nietolerancjach, substancje antyodżywcze)
- Dieta paleo
- Dieta samuraja
- Protokół autoimmunologiczny
- Dieta niskowęglowodanowa
- Dieta ketogeniczna
- Dieta dobrych produktów
- Dieta niskotłuszczowa
- Dieta lekkostrawna
- Dieta SIRT-uinowa
- Dieta wegetariańska
- Dieta wegańska
- Przegląd diet szpitalnych

Wykład to 96 slajdów prezentacji ale i sporo pracy praktycznej

Moduł 7: Pory karmienia – jak często i o której jeść

Powtarzają, że często a mało, a okazuje się że w podręcznikach medycznych za fizjologiczne uznaje się przerwy między posiłkami 4-6 godzinne. Wychodzi na to, że dietetyka mówi jedno a fizjologia ludzkiego organizmu co innego. Ponadto na dzień dzisiejszy jest już wiele badań na temat diety IF (Intermittent Fasting), jest to właściwie schemat odżywiania nakładany na dowolną dietę polegający na stosowaniu dłuższej przerwy nocnej, a ograniczeniu częstotliwości posiłków w dzień. Są również badania wskazujące, że z punktu widzenia stabilizacji gospodarki glukozowo-insulinowej lepsze są 2 posiłki niż 6 chociaż przy tej samej kaloryczności.

Czas trwania: 4h03

Z tego materiału dowiesz się:

- Co się dzieje podczas spożywania posiłku
- Czy napój to posiłek oraz co z piciem herbaty czy wody z cytryną
- Co mówią podręczniki medycyny o spożywaniu posiłków
- Jaka częstotliwość spożywania posiłków jest najlepsza
- Fizjologia układu pokarmowego
- Rytm dobowy
- Czy kobiety powinny jeść częściej niż mężczyźni
- Czy częstotliwość spożywania posiłków zależy od zdrowia
- Czy śniadanie jest najważniejsze i o której godzinie powinno być zjedzone
- Jaki wpływ na organizm ma pora spożywania posiłku
- Jakie znaczenie mają inne czynniki (skład posiłku, słońce, sen, stres)
- Regulacja rytmu dobowego, a wpływ na zdrowie
- Czy teoria częstego jedzenia z wyliczeniem kalorii daje się w świetle najnowszych badań obronić
- Czy przekąski mają sens
- Pory spożywania posiłków a stany zapalne
- Omówimy pojęcia: telomery, mitochondria, insulinooporność, insulina, cholesterol, trójglicerydy, glikogem, glukagon, ciała ketonowe, ketogeneza, dieta ketogeniczna, peptyd C, cukrzyca typ 1, cukrzyca typ 2, wrażliwość insulinowa, intermittent fasting, AMPK, mikrobiota, melatonina, jet lag społeczny, autofagia, mTOR, IGF1, SOD, katalaza, (KAT), peroksydaza glutationowa (GPX).
- Śniadanie białkowo-tłuszczowe w świetle badań
- Jedzenie o stałych porach czy dowolność
- Światło a glukoza
- Intermittent fasting, ketoza a nowotwory
- Co się dzieje gdy późno spożywasz posiłek
- Rola światła i ciemności
- Stany zapalne
- Przegląd badań naukowych

Wykład to 131 slajdów prezentacji

Moduł 8: Teoria liczenia kalorii

Czy liczenie kalorii ma sens? Czy w naturze zwierzęta liczą kalorie? Wiem, że dziwne pytanie, ale właśnie od tego należy wyjść, czy człowiek zbyt daleko odszedł od natury. Przeglądając badania naukowe okazuje się, że na przestrzeni lat zmieniła się ilość kalorii w poszczególnych produktach, inaczej oblicza się kalorie błonnika, wiemy też że zdecydowanie zmniejszyła się zawartość witamin i minerałów, co sprawia, że przy tej samej ilości kalorii organizm dostaje mniej składników odżywczych. Badacze podważają sens kalorii, twierdzą, że jest to błędne postrzeganie tematu otyłości, przeliczanie go jedynie na cyfry i otwarta furtka dla producentów śmieciowej żywności, czy dodawania cukru. Jak wiadomo wszystko się zmieści w bilansie energetycznym. Wiemy jednak, że

oddziaływaniu pokarmu na gospodarkę hormonalną, uczucie sytości, głód, jelita, jak również chęć do bycia w ruchu nie zależy od kalorii lecz od składu produktu, a przede wszystkim jego makroskładników. Organizm zupełnie inaczej zareaguje na tę samą ilość kalorii z oliwy, a np. z kaszy. W tym drugim przypadku efekt chęci zjedzenia kolejnej porcji będzie silniejszy.

Czas trwania: 3h51

Z tego materiału dowiesz się:

- Co to jest kaloria i dlaczego kaloria kalorii nie jest równa
- Że nie kaloria jest ważna lecz rodzaj spożywanego pożywienia
- Jak obliczyć PPM – podstawową przemianę materii (wzory)
- Co to jest całkowita przemiana materii- współczynnik aktywności fizycznej
- Dlaczego jest problem z obliczeniem podstawowej przemiany materii
- Dlaczego jest problem z określeniem całkowitego zapotrzebowania energetycznego
- Dlaczego liczenie kalorii nie sprawdza się
- Jak zmieniała się kaloryczność tych samych produktów na przestrzeni lat
- Jak traktowany jest błonnik w tabelach kalorii
- Jakie jest swoiste oddziaływanie pokarmów na organizm
- Jak poszczególne rodzaje kalorii oddziałują na grelinę, leptynę, glukagon i insulinę (w świetle badań naukowych)
- Jak myślenie o jedzeniu oddziałuje na organizm
- Jak się ma teoria kalorii do gospodarki hormonalnej
- Co to jest gęstość odżywcza i biologiczna dostępność składników odżywczych
- Co to jest współczynnik aktywności fizycznej
- Jak określić aktywność fizyczną bez współczynnika aktywności
- Co ma białko, węglowodany i tłuszcz do przemiany materii
- Czy liczenie kalorii ma sens
- Sposób określania otyłości
- Skąd się bierze otyłość
- Cel diety ubogoenergetycznej
- Jakie produkty są zalecane i niezalecane w diecie ubogoenergetycznej
- Jak zaplanować dietę ubogoenergetycznie
- Konsekwencje diet ubogoenergetycznych dla organizmu (w świetle badań)
- Liczenie kalorii w świetle badań naukowych
- Spożycie kalorii, a pora dnia – czy to ma znaczenie

Wykład to 121 slajdów prezentacji

Moduł 9: Rola stylu życia

Standardowa dietetyka zakłada, że dla szczupłej sylwetki niezbędna jest przede wszystkim dieta. Sama się na studiach uczyłam, że za zdrowie i choćby sukces sportowca w 80% odpowiada dieta. Dzisiaj wiem, że jest to nie prawda. Znam mnóstwo ludzi, którzy nie żywią się dobrze, a funkcjonują świetnie i odwrotnie. Co kryje się za tym fenomenem? Zaczęłam przeszukiwać bazy medyczne i okazało się, że na zdrowie oprócz tego, że wpływa dieta to przede wszystkim stan ducha i styl życia. Osoby szczęśliwe, wysypiające się, mające kontakt z przyrodą są zdrowsze, ale i dokonują intuicyjnie lepszych wyborów żywieniowych. Na tym wykładzie przeanalizujemy wszystkie czynniki, które mają ogromny wpływ na funkcjonowanie organizmu.

Z tego materiału dowiesz się:

- Fizyczne źródła stanu zapalnego
- Aktywność fizyczna dla zdrowia – ale jaka

- Nadmierna aktywność fizyczna
- Jak ćwiczyć, co ćwiczyć, w jakich porach
- Hałas – czy to ma wpływ na zdrowie
- Mizofonia i nie radzenie sobie z dźwiękami
- Hałas a sen
- Światło – jaką odgrywa rolę
- Słońce i okulary słoneczne
- Słońce – jak z niego korzystać
- Sen – ile spać i w jakich godzinach
- Jakie znaczenie ma sen
- Przydatne akcesoria dla lepszego snu
- Konsekwencje deprivacji snu
- Melatonina a zdrowie
- Zaburzacze snu
- Oczyszczanie i jonizacja powietrza
- Balans w życiu
- Stałe pobudzanie się
- Jak wypoczywać
- Kontakt z naturą
- Natura i uważność
- Sylwoterapia
- Rośliny w domu
- Uziemianie się
- Chodzenie boso
- Refleksoterapia
- Terapia zimnem i ciepłem
- Morsowanie i kriokomora
- Światło podczerwone
- Sauna – jaka i jak często
- Rola oddechu
- Metoda: Wima Hofa, Butejki, G-Combat, 4-7-8
- Metody relaksacji
- Medytacja i jej wpływ na zdrowie
- Muzykoterapia
- Promieniowanie elektromagnetyczne – czary mary czy prawda
- Urządzenia do pomiaru pola elektromagnetycznego
- Telefon komórkowy a jakość snu i tarczycy
- Jak zmniejszyć oddziaływanie pola elektromagnetycznego
- Dieta niskoinformacyjna
- Przytulanie i dotyk
- Zwierzęta
- Kontakty międzyludzkie
- Brud i aktualizacja bazy wirusów

Wykład to 249 slajdów prezentacji

Moduł 10: Rola psychiki

Psychika jest ważnym czynnikiem wpływającym na zdrowie, który jednak rzadko kto bierze pod uwagę. Zwykle myślimy, że wystarczy zastosować dietę z jakiegoś pisma, a kiedy nie zadziała, myślimy, „A nie mówiłam? Na mnie to już nic nie działa”. Często nawet nie zastanowimy się, że ważne musi być także coś poza tym, co jemy,

skoro dziesiąta dieta nie zadziałała. Nie przyjdzie nam do głowy, że może warto zastosować chociażby dwie zasady: wysypiam się i chodzę codziennie na spacer. Jeszcze rzadziej zdajemy sobie sprawę z tego, że poza dietą i stylem życia jest jeszcze trzeci filar zdrowia, a jest nim GŁOWA. Jak to głowa? Przecież wystarczy, że ja chcę – myślimy. Niestety, nie wystarczy, bo nasza głowa to nie tylko świadomość, ale i podświadomość. Już Hipokrates powiedział: „Trzeba wiedzieć, że z mózgu samego płyną nasze przyjemności, radość, śmiech, wesołość, a także nasze smutki, ból, żałość i łzy...” oraz „Zdrowie wymaga stanu równowagi między wpływami środowiska, sposobem życia oraz różnymi elementami ludzkiej natury”.

Z tego materiału dowiesz się:

- Dlaczego wszystko zaczyna się od głowy
- Dobrostan umysłowy
- Wpływ myśli na ciało
- Człowiek jako całość
- Harmonia
- Co jest za darmo dla zdrowia
- Jak wyznaczać sobie cele
- Motywacja pozytywna, negatywna, wewnętrzna i zewnętrzna
- Działanie z miłości, zamiast nienawiści
- Poczucie szczęścia
- Metoda małych kroków
- Work, life, balance
- Tu i teraz
- Jak wyjść z matrixa
- Nieprawidłowe zachowania żywieniowe - skąd się biorą, jak im zaradzić
- Nie radzenie sobie z emocjami
- Głód a zachcianki
- Rola pożywienia
- Jak poradzić sobie z emocjami i ich wpływem na odżywianie
- Dietetyczny samo-coaching
- Jak wzmacniać własną skuteczność
- Co sabotuje dietę
- Skupianie się na rzeczach miłych
- Radość z rzeczy nowych
- Balans
- Placebo i nocebo
- Co wpływa na dłuższe życie
- Terapia dobrostanu
- Kiedy potrzeba psychodietetyka, psychologa czy psychiatry
- Śmiechoterapia
- Odpuszczenie i wybaczenie
- Kontakty międzyludzkie
- Dlaczego ważne są relacje z samym sobą
- Czy inni ludzie są nam potrzebni do szczęścia
- Co to jest wdzięczność i jak ją praktykować
- Czy afirmacje to dobry pomysł
- Plan działania

Wykład to 127 slajdów prezentacji

Moduł 11: Stany zapalne

Wiele źródeł naukowych donosi, że podstawą szeregu chorób są stany zapalne. Mają one również wpływ na wywoływanie nowotworów, jak również chorób autoagresywnych, do których należą między innymi: Hashimoto, toczeń czy reumatoidalne zapalenie stawów. Czynniki prozapalne mogą być m.in. żywność, ale i styl życia, np. brak spacerów, zaburzenia snu, stres, hałas, promieniowanie elektromagnetyczne. Wśród czynników prozapalnych są również czynniki wewnętrzne, takie jak dysbioza jelitowa, pasożyty, infekcje. Wiele badań pokazuje, że stan zapalny jelit to stan zapalny całego ciała. Dysbioza w jelitach ma wpływ na całe ciało, stan umysłu i skóry. Wydostające się z jelit poprzez układ krwionośny endotoksyny LPS (biologiczny czynnik zapalny) aktywują prozapalne cytokiny, zwiększają uwalnianie histaminy, upośledzają funkcje detoksykujące wątroby. Można powiedzieć, że stan zapalny to taki początek drogi do wszystkich chorób, po drodze często pojawiają się [alergie](#), [nietolerancja histaminy](#) czy [zaburzenia hormonalne](#).

Z tego materiału dowiesz się

- Jak dzielimy stany zapalne
- Różnica między ostrym stanem zapalnym, a przewlekłym stanem zapalnym
- Stresory organizmu, czynniki stanu zapalnego
- Czym się różni krótkotrwały mobilizujący stan zapalny od długotrwałego - destrukcyjnego
- Źródła stanu zapalnego
- Reakcja organizmu na stany zapalne
- Kaskada szlaków prozapalnych
- Prozapalne markery - typowe
- Markery stany zapalnego – pośrednie
- Prozapalne cytokiny
- Histamina
- Osie układu immunologicznego: Th1, Th2, Th17
- Endotoksyny
- Badanie stanu zapalnego - diagnostyka
- Mediatory stanu zapalnego
- Jelita, zęby, styl życia, hałas, promieniowanie elektromagnetyczne
- Miażdżyca, otyłość, choroby nerek, a powiązanie ze stanem zapalnym
- Wpływ alergii na stany zapalne
- Koinfekcje, a stany zapalne
- Wpływ mikrobioty jelitowej na cały organizm
- Interpretacja morfologii krwi, analiza badań, dużo ćwiczeń praktycznych
- Stany zapalne i ich powiązanie z chorobami
- Kortyzol i jego oddziaływanie na organizm
- Działania przeciwzapalne
- Dieta przeciwzapalna
- Suplementy przeciwzapalne
- Terapie przeciwzapalne

Prezentacja ma 326 slajdów

Moduł 12: Zęby, zgryz, wady postawy

Wady zgryzu powiązane są z wadami postawy oraz nieprawidłowo funkcjonującymi narządami natomiast stan jamy ustnej z chorobami serca, nowotworami, stanami zapalnymi migdałków i gardła a nawet pęcherza moczowego. Ponadto wykazano połączenie między stanem jamy ustnej, a chorobami neurodegeneracyjnymi. Podczas tego wykładu omówione zostaną zagadnienia związane z wpływem jamy ustnej na całe ciało, ale również wpływem sposobu odżywiania na jamę ustną.

Z tego materiału dowiesz się

- Co to jest stres ciała i jakie znaczenie ma rodzaj porodu
- Postawa ciała a zgryz
- Układ czaszkowy a dieta
- Tor oddechowy
- Dlaczego miękka dieta nie jest dla nas dobra
- Migdałki, a zdrowie
- Lektyny, gluten, mleko – dlaczego mają znaczenie
- Metylacja – jaki to ma wpływ
- Stres, kortyzol, hormony
- Układ odpornościowy
- Balans Th1/Th2
- Rtęć i jej wpływ na zdrowie
- Bariera krew-mózg
- Wątroba i ścieżki detoksu
- Nutrigenomika
- Równowaga kwasowo-zasadowa
- Leczenie ortodontyczne
- Dysfunkcje stawu skroniowo-żuchwowego
- Rola odtwarzania zębów
- Bruksizm i sprawdzone/niesprawdzone metody
- Stany zapalne w jamie ustnej
- Zęby a zdrowie
- Amalgamaty, usuwanie, wpływ na zdrowie
- Detoksykacja po usuwaniu amalgamatów
- Sanacja jamy ustnej
- Powiązanie problemów z jamą ustną i chorobami
- Implanty
- Badania alergiczne przed wykonaniem implantów
- Leczenie kanałowe
- Remineralizacja zębów
- Co zabiera zębom minerały
- Paciorkowce
- Badania: paciorkowce, PANDAS, wymazy
- Choroby odkleszczowe, a ból zębów
- Fluoryzacja – tak czy nie
- Nadmierna higiena – czyli jak często myć zęby

Wykład składa się z dwóch części:

- Stres ciała, czyli zaburzenia biomechaniki ciała - 270 slajdów
- Zęby, zgryz, wady postawy - 65 slajdów

Moduł 13: Wątroba

Jeden z ważniejszych narządów naszego ciała, ściśle powiązany z jelitami oraz z głową. Wpływa na gospodarkę glukozy-insulinową, funkcjonowanie hormonów, trawienie, magazynowanie, rozdysponowanie składników odżywczych, detoksykację i wiele innych funkcji. Nie jest możliwe osiągnięcie pełni zdrowia bez wsparcia wątroby. Właściwie zawsze należy mieć ją na względzie kiedy mamy w planie terapię lekami, ziołami, detoksykację organizmu czy przywrócenie równowagi w jelitach. Każdą terapię, czy to przeciwpasożytniczą, czy przeciwbakteryjną należy rozpocząć od zabezpieczenia wątroby. Alergie, mgła mózgowa, swędzenie skóry, brak

możliwości schudnięcia to tylko kilka z problemów, których źródła można szukać w nieprawidłowo działającej wątrobie.

Z tego materiału dowiesz się

- Funkcje wątroby
- Rola żółci
- Trawienie tłuszczu
- Budowa wątroby i dróg żółciowych
- Diagnostyka dysfunkcji wątroby
- Bilirubina całkowita, wolna i związana
- ALT, AST, GGTP
- ALP, ALP izoenzymy
- 5-nukleotydaza
- Badania obrazowe
- PT, INR, AFP, LDH, WZW-A, WZW-B, WZW-C
- Fibrynogen i czynniki krzepnięcia
- Przemiany białek w organizmie i mocznik
- Amoniak
- Encefalopatia wątrobowa
- Co źle wpływa na wątrobę
- Wątroba a metale ciężkie
- Badania kwasów organicznych z moczu
- Powiązanie mózgu z wątrobą
- Zdrowie, a wątroba – jakie objawy
- Stłuszczenie i marskość wątroby – skąd i jakie objawy
- Jak naprawić sytuację w organizmie
- Naturalne procesy detoksykacyjne w organizmie
- Fazy detoksu wątrobowego
- I faza i cytochrom P450, diagnostyka, suplementy wspomagające
- II faza, diagnostyka, wsparcie suplementacyjne
- Faza pośrednia, jak zadziałać antyoksydacyjnie
- Jaką rolę odgrywa sprawna metylacja
- Faza IV i wydalanie, jak wspomóc
- Rola glutationu, jak wesprzeć wytwarzanie w organizmie, badania, suplementacja
- Choroby wątroby – krótki przegląd
- Suplementy wspierające wątrobę
- Zioła wspierające wątrobę
- Inne metody wsparcia wątroby
- Przykłady badań pacjentów – case study
- Przykładowe plany suplementacyjne – case study

Prezentacja ma 213 slajdów

Moduł 14: Mitochondria

Malutkie twory wewnątrz komórki o niezwykle istotnych funkcjach dla naszego organizmu. Wydaje się, że temat jest świeży i modny, ale o mitochondriach mówiono już w 1850 roku. Wraz z upływem czasu dowiedziano się o nich znacznie więcej i nauczono diagnozować. Dzisiaj uważa się, że większość problemów to mitochondriopatie, czyli problemy wynikające z dysfunkcji mitochondriów. Te z kolei są uszkodzane poprzez nasz styl życia, stany zapalne, niektóre leki, żywność czy substancje chemiczne. Mitochondria to kolejny puzzle w zdrowotnej układance. Człowiek to całość, to nie tylko dieta, ale i styl życia oraz głowa. Zdrowie człowieka nie

zależy tylko od tego co je ale również od tego jak żyje. W tym wykładzie skupimy się na tym co lubią, a czego nie nasze mitochondria czyli jak żyć dłużej i by życie to przebiegało w zdrowiu.

Z tego materiału dowiesz się

- Co to jest medycyna mitochondrialna
- Historia prac nad tematyką mitochondrialną
- Co to jest medycyna ortomolekularna
- Czym są mitochondria i jaką rolę odgrywają
- Budowa mitochondrium
- Błona zewnętrzna, jej rola i funkcja MAO
- Różnica między MAO i DAO i ich rola w alergii i nietolerancji
- Przestrzeń międzybłonowa i jej rola
- Cytochrom C
- Błona wewnętrzna i jej rola
- Grzebienie mitochondrialne
- Zaopatrzenie organizmu w energię
- Tworzenie materiału budulcowego
- Oczyszczanie organizmu
- Glikoliza i tworzenie pirogronianu
- Pirogronian i kwas mlekowy, ich rola, diagnostyka
- NAD i NADH w energetyce, suplementować czy nie i kiedy
- Badania diagnostyczne pirogronianu i mleczanu (mocz, krew, stosunek, kwasy organiczne, analiza pierwiastkowa włosów)
- Kwasica mleczanowa, skutki, diagnostyka, przeciwdziałanie
- Cykl Krebsa, rola, diagnostyka, rola mitochondrium
- Łańcuch oddechowy i poszczególne kompleksy
- Suplementacja wspierająca poszczególne kompleksy łańcucha oddechowego
- Ubichinon czy ubichinol
- Beta-oksydacja, rola i wsparcie suplementacyjne
- Glukoneogeneza, rola i wsparcie suplementacyjne
- Mitoceutyki, czyli suplementy wspierające mitochondria
- Mitochondriopatie pierwotne i wtórne
- Objawy mitochondriopatii
- Co łączy stany zapalne, dysfunkcje nadnerczy z mitochondriopatiami
- Działanie terapeutyczne, jak wesprzeć mitochondria
- Co lubią mitochondria
- Odżywianie i styl życia
- Chemia w żywności
- Składniki odżywcze
- Witaminy i minerały
- Dieta paleo, LOGI, keto, SIRT, dieta dobrych produktów
- Regulacja rytmu dobowego
- Redukcja metali ciężkich
- Diagnostyka dysfunkcji mitochondrialnych
- Enzymy antyoksydacyjne wewnątrzustrojowe

Prezentacja ma 160 slajdów

Moduł 15: Jelita

Jelita to centrum naszej odporności. Często się mówi, że od jelit wszystko się zaczyna, innym razem że to od jamy ustnej. Prawda jest na pewno po środku, zarówno jelita jak i jama ustna są niezwykle istotne z punktu widzenia zdrowia. Stan zapalny w jelitach wpływa na stan zapalny w całym organizmie. Znane jest też powiedzenie, że jeżeli w jelitach się źle dzieje to i w głowie nie najlepiej. Związane to jest z tym, że w jelitach "produkowane" są neuroprzekaźniki. Z drugiej strony jak pokazują badania stan naszego umysłu, jakość myślenia oraz nastrój wpływają na stan jelit. Przykładowo osoby pogrążone w stresie, smutku i żalu mogą mieć problemy z wchłanianiem składników odżywczych, wzdęciami oraz produkcją soków trawiennych. Także nie do końca wiadomo co było pierwsze, ale pewne jest że jelita są jednym z ważniejszych organów warunkujących zdrowie.

Z tego materiału dowiesz się

- Rola jelit
- Składowe układu pokarmowego
- Odgłosy z wnętrza
- Obserwacja "kupy"
- Skala bristolka ukształtowania stolca
- Kształt, konsystencja, kolor - co oznacza
- Pływająca czy opadająca
- Częstotliwość wypróżnień
- Najlepsza pozycja do defekacji
- Jak długo należy się wypróżniać
- Co zwiastuje problem
- Objawy ze strony układu pokarmowego
- Objawy ze strony układu nerwowego
- Neurotransmitery a jelita
- Jelita a mózg
- Badanie neurotransmiterów
- Przykłady badań pacjentów - case study
- Test Bravera
- Czynniki negatywnie wpływające na pracę jelit
- Powiązanie jelit z mózgiem, skórą, hormonami, układem odpornościowym
- Zespół jelita przesiąkliwego
- Objawy zespołu jelita przesiąkliwego
- Przyczyny rozszczelnienia jelita
- Diagnostyka jelita przesiąkliwego: test buraczany, laktuloza/mannitol, zonulina, okludyna, LPS
- Analiza wyników badań: endotoksyny LPS, sIgA, kalprotektyna, M2PK, mikrobiota jelitowa (Vitaimmun, Instytut Mikrobiologii, Mikrobiom - Profil Kompleksowy), Gastro Organix, nietolerancje pokarmowe (IgA, IgG)
- Rola kwasów żółciowych
- Bakterie produkujące maślan
- Jaka dieta wpływa na szczelność bariery jelitowej
- Jak naprawić jelita
- Zaparcia (skąd, co pomaga, suplementy, mity)
- Celiakia (diagnostyka, rodzaje nietolerancji glutenu, objawy, case study, białka krzyżujące się z glutenem, suplementy)
- Zespół jelita nadwrażliwego (przyczyny, możliwe rozwiązania, diagnostyka, suplementy, zioła)
- Choroby zapalne jelit (interwencje dietetyczne i suplementacyjne)
- Wrzodziejące zapalenie jelita grubego
- Choroba Leśniowskiego-Crohna

- Zapalenie żołądka
- Helicobacter pylori
- Candida (przyczyny, diagnostyka, suplementacja, dieta - różne podejścia)
- SIBO (diagnostyka, przyczyny, schematy leczenia, suplementacja, dieta)
- Jak wesprzeć jelita
- Jak wspomóc trawienie
- Case study pacjentów - zestawy suplementacyjne

Prezentacja do tego modułu to 301 slajdów.

Jako BONUS do modułu dołączony jest materiał video i prezentacja z wykładu Oś jelitowo - mózgowa.

Moduł 16: Pasożyty

Pasożyty to organizmy żyjące naszym kosztem, żywiące się naszym pokarmem, a czasami naszymi tkankami. Czy należy z nimi bezwzględnie walczyć? To zależy. Z jednej strony infekcje pasożytnicze wykorzystuje się do wspomagania leczenia alergii, chorób jelit czy chorób autoimmunologicznych (helmintoterapia), a z drugiej strony organizm nadmiernie obciążony, to organizm którego należy oczyścić z niepożądanych gości. [Pasożyty](#) towarzyszą człowiekowi od zawsze, żyły z nim przez wiele lat w symbiozie. Jednak coś poszło nie tak. Nadmierna sterylizacja, obciążenie toksynami, leki, profilaktyczne odrobaczanie, [niedbałość o sen](#), kontakt z przyrodą czy właściwe odżywianie sprawiły, że organizm z zaburzonym systemem immunologicznym nie potrafi trzymać pasożytów w ryzach dopuszczając do ich nadmiernego rozrośnięcia się. Obecnie gdy wiele osób cierpi na [stany zapalne](#), choroby autoimmunologiczne, problemy z jelitami, pasożyty są kolejnym obciążeniem, który należy mieć na względzie w holistycznym podejściu do zdrowia.

Z tego materiału dowiesz się

- Co to są pasożyty
- Wpływ pasożytów na organizm
- Helmintoterapia, czyli leczenie pasożytami
- Nadmierna higiena a brak higieny
- Drogi infekcji
- Cięża a pasożyty
- Najczęstsze infekcje pasożytnicze
- Klasyfikacja pasożytów
- Źródła zakażenia
- Działanie mechaniczne pasożytów
- Działanie toksyczne pasożytów
- Działanie alergizujące
- Przenoszenie czynników chorobotwórczych
- Działanie stresogenne
- Adaptacja pasożytów
- Profilaktyka
- Objawy parazytozy
- Diagnostyka: kał, krew, mocz
- Omówienie wyników badań - case study
- Zestaw badań przeciw pasożytniczych
- Omówienie skuteczności badań
- Biorezonans - warto, czy nie
- Przykładowe wyniki badań pacjentów - omówienie przypadków klinicznych
- Omówienie wybranych pasożytów (objawy, zakażenie, zwalczanie): giardia lamblia, glista ludzka, owsiki, schistosoma, przywry, tęgoryjec dwunastnicy, węgorok jelitowy, włosień kręty, bąbłowiec, toksokaroza, tasiemiec psi/koci

- Eliminacja pasożytów - za i przeciw
- Pasożyty a toksyny, metale ciężkie, zatrucie organizmu
- Metody naturalne a chemiczne
- Leki przeciwpasożytnicze
- Zioła przeciwpasożytnicze
- Odżywianie a walka z pasożytami
- Wzmacnianie organizmu czy zagłodzić pasożyta
- Wspomaganie w trakcie terapii: odżywianie, suplementacja, ziołoterapia, wsparcie wątroby, jelit
- Odrobaczanie psów i kotów

Prezentacja do tego modułu ma 158 slajdów

Moduł 17: Alergie wziewne i reakcje krzyżowe

Uważa się, że co trzecia osoba cierpi na alergię, a w Polsce jest to nawet co druga osoba. Zwykle zaczyna się wysiękiem z nosa, trudnościami z oddychaniem, wysypką, a kończy zwykle na astmie. Jedynym sposobem na alergię wg medycyny akademickiej jest odczulanie, unikanie alergenów i leki p/c alergiczne, a ostatecznie leki sterydowe na astmę. Zaskakujący jest fakt, że kiedyś nie mieliśmy tak dużego odsetka ludzi cierpiących na alergię i z roku na rok jest to co raz większy problem. Można powiedzieć, że szkodzi nam życie, ponieważ to z czym zmagają się alergicy jest naszym otoczeniem, czyli pyłki roślin, popularne produkty czy roztocza. Układ immunologiczny dokonuje fatalnej pomyłki i traktuje jako wroga elementy otaczającej nas przyrody. Tym wykładem chcę pokazać jak w naturalny sposób poprzez dbałość o jelita, wątrobę, styl życia, ale i dietę można zmniejszyć dolegliwości alergiczne, czasami całkowicie je wyeliminować i dać szansę przyszłym pokoleniom na zdrowie.

Z tego materiału dowiesz się

- Możliwe przyczyny alergii
- Mykotoksyny, czyli zakumulowane toksyny grzybów
- Dodatki do żywności
- Pesticyny
- Stres
- Powiązanie jelit ze skórą, mózgiem, stanami zapalnymi, alergiami
- Alergia rodzinna
- Różnice między alergią, nietolerancją, nadwrażliwością, dysbiozą
- Możliwe sposoby oddziaływania glutenu i diagnostyka
- Przeciwciała: IgA, IgE, IgG, IgM, IgD
- Charakterystyka poszczególnych przeciwciał i typów reakcji
- 4 typy odpowiedzi immunologicznej
- Powiązanie eozynofilii z alergią i zapaleniami typu eozynofilowego
- Droga lektynowa
- Mimikra molekularna
- Prozapalne cytokiny
- Objawy alergii
- Różnice w pokarmach alergizujących, dlaczego jedno jabłko uczula, a drugie nie
- Alergie wziewne
- Diagnostyka alergii: testy IgE, Alex
- Omówienie wyników badań
- Różnice między testami skórnymi, a testami z krwi
- Case study – omówienie badań na przykładzie pacjentów
- Alergia na roztocza
- Reakcje na grzyby

- Oczyszczacze powietrza, jonizatory, maski
- Roślinni pomocnicy
- Reakcje krzyżowe z alergenami wziewnymi i pokarmowymi
- Przykłady możliwych i częstych reakcji krzyżowych
- Komponenty odpowiedzialne za reakcje krzyżowe
- Profiliny, PR-10, nsLTP, albuminy surowicy, tropomiozyny, polkalcyny, lipokaliny, parwalbuminy,
- Jak wyjść z alergii
- Ważne składniki witaminowo-mineralne dla alergików
- Jak działać poprzez dietę

Prezentacja do tego modułu ma 245 slajdów

Moduł 18: Nietolerancje pokarmowe i alergie kontaktowe

Dietetycy i lekarze podzielili się w tym czy coś takiego jak nietolerancja pokarmowa istnieje. Podzielili się również w tym które testy są bardziej lub mniej wiarygodne. Niezależnie od tego o co toczy się spór badania pokazują, że poza alergią IgE zależną, czyli alergią I stopnia mamy jeszcze do czynienia z alergią III stopnia czyli późną odpowiedzią immunologiczną, a wyłączenie pewnych pokarmów z diety niezależnie od wyników testów alergicznych przynosi ulgę, zmniejsza dolegliwości, a nawet astmę. W tym materiale skupię się na tym jak dietą można poprawić stan skóry, ale również jak ważne jest wykonanie testów alergii kontaktowych np. przed zabiegami implantologicznymi. Niby co ma wspólnego alergii kontaktowa z dietą, ma i to dużo. Jeśli ktoś planuje wykonać implanty zębowe z użyciem niklu, na który jest wrażliwy jego organizm będzie funkcjonował w ciągłym stanie zapalnym i reagował np. na produkty typu zielone warzywa i rośliny strączkowe, które uważane są za zdrowe. Omówię również popularne alergie na zapachy, ma to ogromne znaczenie, gdyż obecnie mocno idziemy w kierunku produktów naturalnych, tymczasem okazuje się, że nie wszystko co naturalne jest dla nas bezpieczne w szczególnych sytuacjach.

Z tego materiału dowiesz się

- Nietolerancje IgG zależne
- Różnice między IgG 1, 2, 3 i 4
- Zespół jelita przesiąkliwego
- Objawy nietolerancji pokarmowej
- Przykłady badań pod kątem nietolerancji pokarmowej
- Alergie IgG, a IgA
- Reakcje krzyżowe w nietolerancjach pokarmowych
- Różnice między diagnostyką IgG 1-3 a IgG 4
- Testy MRT, ALCAT, testy cytotoxycywności – różnice
- Dieta rotacyjna i eliminacyjna w nietolerancjach pokarmowych
- Alergie kontaktowe
- Panele kontaktowe – diagnostyka
- Alergie na metale, a implantologia
- Alergie na: nikiel, chrom, kobalt – diagnostyka, objawy, dieta, suplementy
- Alergie na środki zapachowe, aromaty, kosmetyki, chemię domową
- Tatuaż, a alergii
- Atopowe zapalenie skóry – czym się różni od alergii kontaktowej, dieta, suplementacja
- Najbardziej uczulające zapachy
- Dlaczego naturalne olejki również mogą uczulać
- Balsam peruwiański – alergizacja, gdzie występuje
- Kalafonia – alergizacja, gdzie występuje
- Alergia na propolis i pierzę

Prezentacja do tego modułu ma 180 slajdów

Moduł 19: Histamina i substancje „alergizujące”

Nietolerancja histaminy może udawać wszystkie inne rodzaje alergii. Problem polega również na tym, że histamina jest jednym z pierwszych mediatorów stanu zapalnego co oznacza, że zawsze tam gdzie alergja, nietolerancja, dysbioza, choroby autoimmunologiczne, infekcja, czy po prostu stan zapalny pojawia się dodatkowy problem z produktami bogatymi w histaminę. Z jednej strony są to produkty odżywcze, wspierające jelita, a z drugiej strony mogą dołożyć przysłowiowej oliwy do ognia powodując wzdęcia, biegunki, przelewanie się w jelitach, katar, a nawet tak nietypowe objawy jak endometrioza, wysoki puls, migreny, bóle stawów czy zaczerwienienie i opuchliznę ciała. W tym module skupimy się na tym jak połączyć temat histaminy w całość, kiedy warto zastosować dietę niskohistaminową, a kiedy nie ma takiej potrzeby i wystarczy się wesprzeć probiotykami, kwercetyną, witaminą C czy ziołami.

Z tego materiału dowiesz się

- Co to są aminy biogenne, jak się dzielą i gdzie występują
- Jakie bakterie (nawet te pożyteczne) wpływają na wzrost zawartości amin
- Dlaczego „zdrowe” produkty mogą szkodzić
- Stany zapalne a histamina
- Komórki tuczne, mastocytoza, zespół aktywacji komórek tucznych
- Substancje obniżające poziom enzymu DAO
- DAO i MAO – ich mechanizm działania
- Co podnosi poziom histaminy w organizmie
- Jakie produkty są wyzwalaczami histaminy
- Jakie produkty dostarczają amin biogennych, w tym histaminy
- Jaką rolę odgrywają w organizmie aminy biogenne
- Tyramina, czy jest problemem, kiedy, jakie produkty ją zawierają
- Tabele z aminami biogennymi
- Mykotoksyny jako wyzwalacze komórek tucznych
- Suplementacja wspierająca organizm
- Diagnostyka nietolerancji histaminy i amin biogennych: krew, mocz, kał, badania z prowokacją
- Neurotransmitery
- Konsekwencje podwyższonego poziomu histaminy
- Rozkładanie histaminy na poziomie komórkowym oraz w jelicie
- Zaburzacze działania enzymów rozkładających histaminę
- Analiza case study
- Tabele inhibitorów DAO
- Tabele wyzwalaczy histaminy
- Tabele źródeł histaminowych
- Suplementy wspierające rozkładanie histaminy
- Probiotykoterapia, jakie szczepy sprzyjają rozkładowi histaminy

Prezentacja do tego modułu ma 199 slajdów

Moduł 20: Metale ciężkie i toksyny

Metale ciężkie to dzisiaj realne zagrożenie. Problemem są coraz bardziej zakwaszone gleby i większa zawartość związków toksycznych w żywności, a z drugiej strony metale ciężkie dodawane są do kosmetyków, leków, jako konserwanty, jako składniki środków służących do ostrykiwania mięsa, znajdziemy je w szczepionkach, powietrzu, wodzie, rybach czy popularnych plombach amalgamatowych. Ponadto nasz organizm zatrutowany jest poprzez plastki, z którego zrobione są butelki, opakowania żywności, czy odzież i wiele innych toksyn, np. z patelni, garnków, paneli czy

farb. W tym module dowiesz się jak chronić się przed ekspozycją, jak zdiagnozować czy masz zanieczyszczony organizm, jak wspierać organizm w detoksie oraz jak oczyścić się ze zakumulowanych metali ciężkich i innych zanieczyszczeń.

Z tego materiału dowiesz się

- Skąd się bierze problem metali ciężkich
- Zanieczyszczenie środowiska, żywności, kosmetyków
- Ekspozycja na toksyny w życiu codziennym
- 5 najbardziej problematycznych metali ciężkich
- Plastik, bisfenol A i inne substancje
- Mikroplastik, dlaczego nam szkodzi i gdzie go znajdziemy
- Co mówi raport TENDR i WHO na temat substancji toksycznych
- Co działa pronowotworowo
- Jak radzić sobie z plastikiem i jak się oczyścić
- Aluminium – diagnostyka, oczyszczanie, czego unikać
- Czy gliniane naczynia są bezpieczne
- Dlaczego grillowanie na aluminiowych tackach jest problematyczne oraz jak transportować kanapki
- Arsen – dlaczego ryby są problemem
- Jak zdiagnozować przeładowanie arsenem oraz jak się go pozbyć z organizmu
- Źródła arsenu w diecie
- Dlaczego soki z marchwi i selera mogą nieść w sobie kadm
- Jak zbadać kadm i jak się go pozbyć z organizmu
- Gdzie w domu kryją się niebezpieczne zanieczyszczenia
- Diagnostyka metali ciężkich z krwi, moczu, włosów – omówienie
- GPL-TOX – czyli jak wykryć w organizmie toksyny
- Myco-TOX – czyli jak wykryć w organizmie toksyny grzybów
- Usuwanie mykotoksyn, dieta, suplementacja
- Smog, pyłki, pleśnie, opary – jak sobie radzić
- Oczyszczacze otoczenia
- Mechanizmy detoksykujące w organizmie i jak je wesprzeć
- Porfiryny z moczu
- Analiza pierwiastkowa włosów
- Reguły Cutlera i zaburzony transport mineralny
- Objawy zatrucia poszczególnymi metalami ciężkimi
- Zatrucie żelazem i miedzią
- Objawy zatrucia rtęcią i detoksykacja
- Chelatory naturalne i syntetyczne
- Suplementy wspierające detoksykację
- Suplementy wspierające chelatację
- Protokół Cutlera i suplementacja dodatkowa
- Redystrybucja metali ciężkich
- Case study protokołu Cutlera
- Gotowe zestawy zielarskie wspierające oczyszczanie
- Protokół jodowy
- Protokół dr Shade
- Przegląd ciekawych suplementów

Prezentacja do tego modułu ma 275 slajdów

Moduł 21: Choroby odkleszczowe

W praktyce dietetyki klinicznej co raz częściej spotykamy się z sytuacją wielosymptonowości. Ciężko jest jednoznacznie wskazać czy ból brzuch jest kwestią stresu, alergii, nietolerancji, pasożytów, dysbiozy jelitowej, zaburzeń produkcji kwasów żołądkowych czy też koinfekcji odkleszczowych. Pewne jest jedno dietetyka kliniczna to podejście holistyczne czyli całościowe, a zatem należy spojrzeć na człowieka jak na koktajl różnych problemów. Często bez skutecznego zadbania o eliminację Candidy czy mykotoksyn nie będzie możliwości zadbania o eliminację stanów zapalnych., ale też ciężko będzie zadbać o naczynia krwionośne stosując np. standardowe podejście medycyny akademickiej jakim jest eliminacja cholesterolu z diety jeśli problem leży w Bartonelli, która słynie z niszczenia naczyń krwionośnych. Warto jest wiedzieć, że astmę może nie wywoływać alergen, roztocze, a Chlamydia pneumoniae czy Mycoplasma pneumoniae. Wiele z tych koinfekcji jest współwinnych chorób autoimmunologicznych, co skutecznie mogłoby zapobiec wprowadzaniu protokołu autoimmunologicznego, a pozwoliłoby przekierować siły na inne obszary w ciele.

Z tego materiału dowiesz się

- Jak diagnozować choroby odkleszczowe
- Borelioza – objawy, diagnostyka, schematy suplementacyjne
- Anaplazmoza
- Babeszjoza
- Bartonelloza
- Czynniki VEGF-A
- Bruceloza
- Zakażenie Chlamydią pneumoniae oraz inne Chlamydie
- Mykoplazmoza (Chlamydia pneumoniae i inne)
- Riketsjozy
- Jersinioza
- Toksoplazmoza
- Drogi infekcji, objawy, diagnostyka, leczenie, suplementacja
- Omówienie metod terapeutycznych, schematy suplementacyjne i ziołowe
- Dieta i styl życia w infekcjach odkleszczowych
- Elementy na które należy zwrócić uwagę: głowa, sen, aktywność, jelita, wątroba, mitochondria, śródbłonek, działanie p/c zapalne
- Suplementy wspierające
- Rozbijanie i trawienie biofilmów
- Suplementy mitochondrialne
- Podejście holistyczne
- Protokoły leczenia
- Polecane książki i strony internetowe do poszerzenia wiedzy
- Leki OTC, homeopatia, moje zdanie o metodach konwencjonalnych
- Badania naukowe n/t metod konwencjonalnych
- Protokół Buhnera
- Protokół Cowdena
- Formuły liposomalne

Prezentacja do tego modułu ma 131 slajdów

Moduł 22: Zaburzenia hormonalne

Wypadanie włosów, zmienność nastroju, akumulacja wody w organizmie, nastroje depresyjne czy wiele innych symptomów może oznaczać dominację estrogenową. Wypadanie włosów może również oznaczać problem z tarczycą, niedobór żelaza, pasożyty czy androgenizację. By móc prawidłowo dobrać dietę i suplementację należy znać pierwotną przyczynę, ale żeby ją poznać należy wiedzieć gdzie szukać. W mojej praktyce dietetyka klinicznego spotkałam się z sytuacją w której biegunki wywołane były zaburzeniami hormonalnymi, a nie szkodliwością pokarmów, nastroje depresyjne udało się w łatwy sposób wyeliminować poprzez naturalne podniesienie poziomu progesteronu, a przybieranie na wadze poprzez zmniejszenie androgenizacji, a co za tym idzie powiązanej insulinooporności. Dieta i suplementacja to potężne narzędzia lecz żeby je odpowiednio zastosować należy najpierw namierzyć przyczynę. W tym module przybliżę tematykę dysbalansu hormonalnego, który ma ogromny wpływ na jakość życia kobiet i mężczyzn.

Z tego materiału dowiesz się

- Skąd się biorą zaburzenia hormonalne
- Jakie problemy ma człowiek obecnych czasów
- Skąd się bierze przewlekły stan zapalny
- Jaka dieta jest panaceum na problemy hormonalne
- Czy zboża są fizjologicznym pokarmem człowieka i kiedy mogą się przydać
- Ile chemii kryje się w żywności
- Jakich składników żywnościowych potrzebują hormony
- Dlaczego potrzebujemy cholesterolu z diety
- Co robi z hormonami stres i którą ścieżką pójda twoje hormony
- Czego potrzebuje tarczyca
- Dlaczego regulacja rytmu dobowego jest ważna
- Dlaczego potrzebujesz słońca i księżyca
- Jak duże znaczenie ma sen
- Jakie korzyści daje śniadanie białkowo-tłuszczowe
- Ile węglowodanów potrzebujesz
- Sezonowość w diecie
- Ciepło – zimno, jakie to ma znaczenie
- Omówienie roli hormonów u kobiet i mężczyzn: testosteron, estrogeny, prolaktyna, progesteron, LH, FSH
- PCOS i insulinooporność, diagnostyka, dieta, suplementacja
- Rola SHBG
- Sprzężenia zwrotne w organizmie
- Kortyzol, krzywa kortyzolu, badanie z krwi i ze śliny, hiper i hipokortyzolemia, choroba Addisona, choroba Cushinga
- Androgeny u kobiet, diagnostyka, dieta, styl życia, suplementy
- Co kiedy warto zbadać, dni cyklu, proporcje hormonów, hormony u mężczyzn
- Cykl owulacyjny u kobiety
- Rola męskich i żeńskich hormonów u mężczyzny
- Sposoby na podniesienie testosteronu u mężczyzny
- Sposoby na poprawę erekcji oraz jakości nasienia
- Męska suplementacja
- Co odpowiada za libido
- Stany zapalne a gospodarka hormonalna
- Leptyna, grelina, insulinooporność, leptynooporność
- Dieta w leptynooporności

- Co gdy leptyny jest za mało
- Podwzgórze i CRH
- Oś podwzgórze-przysadka-nadnercza
- Adaptogeny
- Tarczyca: hormony, TSH, T3, T4, T3 reverse, diagnostyka, normy, USG, zależności, sprzężenia zwrotne, jak to policzyć
- Dieta dla tarczycy
- Suplementy dla tarczycy
- Przykłady badań: hormony, USG, interpretacja
- Co lubi tarczyca
- Kobięce oleje
- Kobięce suplementy
- Przegląd farmaceutyków dla tarczycy
- Rola melatoniny
- Przewaga estrogenowa: diagnostyka, dieta, suplementacja
- Niedobór estrogenu – jak to zdiagnozować, co suplementować
- Niedobór progesteronu, objawy, diagnostyka, suplementacja, kremy z progesteronem
- Suplementacja w cyklu menstruacyjnym
- Przemiany estrogenów: E1, E2, E3, metabolity: typ 2, 4, 16
- Pronowotworowe działanie niektórych estrogenów i sposoby radzenia sobie
- Suplementy w menopauzie
- Kalkulator proporcji estrogenu do progesteronu
- Ksenoestrogeny i metaloestrogeny

Prezentacja do tego modułu ma 364 slajdów

Moduł 23: Choroby autoimmunologiczne

Moduł 24: Choroby w gabinecie dietetycznym

Moduł 25: Wywiad z pacjentem

Moduł 26: Diagnostyka

Moduł 27: Dietoterapia

Moduł 28: Suplementy, substancje czynne

Moduł 29: Prowadzenie gabinetu dietetycznego