

PROGRAMOVÁ NÁPLŇ OBORU

ZDRAVÁ VÝŽIVA

PRAHA, ročník 2021 a 2022

4 výukové bloky, celkem 78 hodin teorie a 28 hodin praxe během dvou let

1. výukový blok: ZDRAVOTNÍ MINIMUM – celkem 39 hodin

PSYCHOLOGIE aneb k jádru šťastného a smysluplného života – 13 hodin **Prim. Mgr. Rostislav Homola, B.Th.**

- výuka interaktivní a zážitkovou formou
- vybrané okruhy z aplikované sociální psychologie
- aktivity zaměřené na sebepoznání
- vnímání, potřeby, hodnoty, motivace, postoje
- sebepojetí, vnitřní osoby, tabu, trauma, hranice
- stres a zdraví, vnitřní inventura, prostředky k sebeléčení

SOMATOPATOLOGIE – 13 hodin

Základy fungování lidského těla ve vztahu k duchovním příčinám nemocí

MUDr. Alexandra Kovářová

- seznámení se základními orgány a orgánovými soustavami se zaměřením na jejich fyziologickou a patologickou funkci – ve vztahu k duchovním příčinám nemocí
- obecné principy duchovních příčin nemocí
- zdroje informací a principy práce s klienty
- využití znalostí fyziologie a patologie při práci s duchovními příčinami nemocí
- symbolika lidského těla a patologických stavů
- symboly v oblasti systémů kardiovaskulárního, dýchacího, pohybového, kožního, trávicího, močopohlavního, nervového a endokrinního

PRAKTICKÉ LÉČITELSTVÍ – 13 hodin

Dědek Kořenář Břetislav Nový

- jak na diagnostiku
- jaké jsou souvislosti orgánů a jejich funkce z pozice léčitele
- proč a jak s bylinnými přípravky a co lze od nich očekávat
- nebylinné postupy
- s čím přichází klient a s čím by měl odcházet

2. výukový blok: ZDRAVÁ VÝŽIVA – celkem 26 hodin teorie

VNITŘNÍ SOUVISLOSTI VITAMÍNŮ, MINERÁLŮ A STOPOVÝCH PRVKŮ PREVENCE A LÉČBA NADVÁHY

aneb VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ Z HLEDISKA PŘÍČINNÝCH SOUVISLOSTÍ

Bc. Lenka Zelinová Votavová - 13 hodin

- výživové poradenství z hlediska příčinných souvislostí
- duše a tělesná váha
- duše a strava
- práce "alternativního" výživového poradce v praxi
- duše a jednotlivé složky potravy
- vnitřní souvislosti vitamínů a prvků - jak se naše vzorce myšlení promítají do nedostatku vitamínů, minerálů či stopových prvků v našem těle
- duše a pohyb

LÉČBA STRAVOU A ŽIVOTEM

Štěpánka Pfliegerová - 13 hodin

- diagnostika nerovnovážných stavů na úrovni jednotlivých orgánů, resp. orgánových soustav
- poznání oslabení či zatížení orgánů po fyzické i psychické stránce
 - léčba STRAVOU – strava, která pomáhá jednotlivé nerovnováhy léčit a potraviny, které je třeba vyloučit
- léčba ŽIVOTEM - orgány propojíme s emocemi a duchovním pozadím. Jaké přístupy určité orgány posilují, a které naopak oslabují.

3. výukový blok - PRAKTICKÁ ZDRAVÁ VÝŽIVA – celkem 28 hodin praxe

Lektoruje: Štěpánka Pfliegerová - témata 7 setkání zdravého vaření v praxi:

1) RAW STRAVA jedna z možných cest vedoucí ke zdraví

Seminář o přednostech a pravidlech Raw stravy, mixování, krájení, spiralizování, sušení, klíčení, odšťavňování a marinování. Přijďte si vyzkoušet jednoduché, rychlé a chutné recepty na snídaně, polévky, hlavní jídla, saláty, svačinky a smoothie, kterými můžete oživit svůj jídelníček, osvěžit i detoxikovat své tělo a podpořit jeho celkové zdraví.

2) HŘÍŠNĚ DOBRÉ NETRADIČNÍ VÁNOCE

Zkuste si představit, že jednou prožijete Vánoce s chutí a lehkostí. Jak na to si povíme i ukážeme během našeho vánočního workshopu, kde budeme tvořit lehké sváteční štědrovečerní menu, hřejivé i slavnostní nápoje a hříšně dobré cukroví, po kterém se budete cítit fit.

3) LEDVINY, MOČOVÝ MĚCHÝŘ - vztahy, strachy a smutky

Venku ještě panuje hluboká zima a to je správný čas na to zůstat v teple a věnovat pozornost naší životní svíčke - ledvinám. Bolesti kolen, beder, studené ruce, záněty středního ucha, pomočování dětí, záněty močových cest aj. odráží právě jejich kondici. Aby byla co nejlepší, naučíme vás o ně pečovat. Budeme vařit pokrm, který je prohřeje a podpoří jejich funkci. Dozvíte se, jak poznáte oslabení obou orgánů a jak je můžete uvést opět do rovnováhy.

4) JÁTRA, ŽLUČNÍK

- barometr naší nálady, náš osobní energizer a generál

Příroda se probouzí a s ní i naše tělo, nejvyšší čas mrknout, co se děje v naší největší biochemické továrně. Vysvětlíme vám, co všechno pro nás játra a žlučník dělají. Ukážeme si 2 základní příčiny nerovnováhy těchto orgánů a naučíme se je harmonizovat pomocí šťavnaté a svěží jarní stravy.

5) SRDCE A TENKÉ STŘEVO

- aneb chci se radovat a smát, protože je to dobré pro mě i mé srdce

Jaké jsou funkce orgánů srdce a tenkého střeva dle západní medicíny a co nám o nich prozradí tradiční čínská medicína a orientální diagnostika? Ukážeme vám to. Řekneme vám, jaké jsou příznaky emocionální i fyzické nerovnováhy obou orgánů. Co s tím můžeme dělat, jaké potraviny a chutě vyhledávat. Vařit budeme s vášní v elementu ohně.

6) SLEZINA, SLINIVKA A ŽALUDEK

- cesta do středu země aneb za vším hledej lásku

Nyní zbystřete všichni notoričtí dietáři, věční starostové, přízemní materialisté a životní nešťastníci. Tyto orgány vám totiž dají odpověď na řadu vašich otázek začínajících slůvkem „Proč“. Vezmeme to pěkně od začátku, pohledem západní i východní medicíny. Popíšeme si, jak se fyzicky projeví disharmonie obou orgánů, rozklíčujeme si emoční pozadí této nerovnováhy. Uvaříme si menu, za které vás bude slinivka se slezinou i žaludkem milovat, protože život je sladký.

7) PLÍCE, TLUSTÉ STŘEVO, KŮŽE

- dávat a brát, svobodně komunikovat a žít

Připravte se na cestování v čase a tak trošku důlní práci, budeme fárat do tlustého střeva, vykopeme vše, co už nám neslouží, zbavíme se nastřádaného balastu. Naučíme se svobodně dýchat a vědomě komunikovat s okolním světem. A aby nám šla práce dobře od ruky, uvaříme si pokrm, které nás na této cestě podpoří.

4. výukový blok: PSYCHOSOMATIKA - celkem 13 hodin

CO SKUTEČNĚ UZDRAVUJE?

MUDr. Tomáš Lehenhart – 13 hodin

- co skutečně uzdravuje?
- komplexní léčba onkologicky nemocného pacienta prostředky přírodní medicíny
- komplexní léčba pacienta s depresí prostředky přírodní medicíny
- pojetí zdravé výživy
- očkování
- autopatie

- akutní homeopatie
- mnoho dalších informací z praxe uznávaného lékaře celostní léčby