

# Kurs Dietetyki Klinicznej – edycja 2025 wersja rozszerzona



## Spis treści

Moduł 1. Białka i ich rola .....	3
Moduł 2. Węglowodany i ich rola .....	4
Moduł 3. Tłuszcze i ich rola .....	5
Moduł 4. Witaminy i minerały .....	7
Moduł 5. Substancje problematyczne w żywności .....	9
Moduł 6. Przegląd popularnych diet .....	10
Moduł 7. Pory karmienia – jak często i o której jeść .....	11
Moduł 8. Teoria liczenia kalorii .....	12
Moduł 9. Rola stylu życia .....	13
Moduł 10. Rola psychiki .....	14
Moduł 11. Stany zapalne .....	15
Moduł 12. Zęby, zgryz, wady postawy .....	16
Moduł 13. Wątroba .....	17
Moduł 14. Mitochondria .....	18
Moduł 15. Jelita .....	19
Moduł 16. Pasożyty .....	20

Moduł 17. Alergie wziewne i reakcje krzyżowe.....	21
Moduł 18. Nietolerancje pokarmowe i alergie kontaktowe .....	22
Moduł 19. Histamina i substancje „alergizujące” .....	23
Moduł 20. Metale ciężkie i toksyny .....	24
Moduł 21. Choroby odkleszczowe .....	25
Moduł 22. Zaburzenia hormonalne .....	26
Moduł 23. Choroby autoimmunologiczne .....	28
Moduł 24. Choroby w gabinecie dietetycznym .....	29
Moduł 25. Wywiad z pacjentem.....	30
Moduł 26. Diagnostyka .....	31
Moduł 27. Dietoterapia .....	31
Moduł 28. Suplementy i substancje czynne .....	32
Moduł 29. Prowadzenie gabinetu dietetycznego .....	32
Moduł 30. Sesja Q&A – Kurs Dietetyki Klinicznej .....	33
Kurs Diagnostyki w Dietetyce.....	34

## 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 6 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: 5 h 34 min

### 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)?
- o metabolizmie aminokwasów i białek
- o źródłach – tych prawdziwych i tych pozornych; jakie aminokwasy są pełnowartościowe i niepełnowartościowe
- czy dieta składająca się z niepełnowartościowych białek jest wystarczająca?
- o 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?
- o substancjach antyodżywczych: kwasie fitynowym, hemaglutyninach i inhibitorach tripsyny
- o 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? jak wypada porównanie wartości odżywczych wybranych jadłospisów?
- dlaczego niektóre białka mogą być problematyczne (alergie, nietolerancje, gluten, lektyny)?
- czym się różnią aminokwasy BCAA, EAA i NEAA oraz czy należy je suplementować?
- o ważnych aminokwasach, które czasami warto suplementować (przegląd aminokwasów, dawkowanie, zastosowanie)
- czy stosować suplementację?
- dlaczego glikacja może być problemem i których białek dotyczy?
- co to jest równowaga azotowa?
- amoniak, encefalopatia wątrobowa i pozostałe konsekwencje zdrowotne
- jakie są badania pomocne przy określaniu dysfunkcji związanych z niedoborem/nadmiarem białka?
- jakie są 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?
- jakie są enzymy wspomagające trawienie – przegląd?
- jakie są ważne aminokwasy jako suplementy, jak je stosować, kiedy, ile, z czym łączyć?

Poznasz też:

- interwencje dietetyczne
- interwencje suplementacyjne
- propozycje literatury uzupełniającej; przykłady z gabinetu

Wykład to 340 slajdów prezentacji.

## Moduł 2. Węglowodany i ich rola

Węglowodany są najszybciej i najchętniej używanym przez organizm materiałem energetycznym. Dość szybko wchodzą 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: 4 h 59 min

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?
- jakie jest 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?
- jakie są typowe produkty węglowodanowe oraz czy produkty razowe są lepsze?
- czy banany i ziemniaki są tuczące?
- jaka jest rola poszczególnych węglowodanów w naszym organizmie?
- o diecie low-carb
- o diecie SCD; o diecie GAPS; o diecie 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?
- o nietolerancji fruktozy (diagnostyka, interwencje)
- o nietolerancji laktozy (diagnostyka, interwencje)
- o diecie moczanowej (diagnostyka, interwencje)

- jak wygląda trawienie węglowodanów; jak dobrać enzymy trawienne w zależności od potrzeb
- jak dobrać prebiotyki i co oznacza „NO FOS”?
- jak wygląda diagnostyka laboratoryjna w kontekście węglowodanów; cukrzyca, dna moczanowa, wątroba, trzustka, wątroba, insulina, insulinooporność, hipoglikemia,
- hemoglobina glikowana, hipoglikemia reaktywna – co trzeba wiedzieć.

Poznasz:

- interwencje dietetyczne
- interwencje suplementacyjne
- polecaną literaturę i materiały dodatkowe

Otrzymasz:

- zadanie domowe do wykonania;
- listę produktów z wysoką zawartością FODMAP jako materiał dodatkowy.

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 człowieka. Bez odpowiedniego dowozu tłuszczu w diecie niemożliwe jest prawidłowe funkcjonowanie organizmu, w szczególności ucierpią układ nerwowy i układ 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: 4 h 32 min

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; jak prezentują się tabele z porównaniem ilości tłuszczu?
- ktoś ma tak dużo tłuszczów nasyconych, co mięso (czerwone) i nie jest źródłem omega-3?
- 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?
- jakie są różne źródła kwasów omega-3?

- czym się różnią poszczególne kwasy tłuszczowe od siebie, jakie mają właściwości dla zdrowia?
- jakie znaczenie dla jelit mają kwas mirystynowy, laurynowy i kaprylowy?
- jakie suplementy wspierają jelita oraz transport kwasów tłuszczowych do komórek?
- jaki olej kokosowy wybrać i jakie ma właściwości dla zdrowia?
- na czym polegają terapie płukania ust olejem?
- jaka jest rola oliwy z oliwek?
- co to jest protokół Nemecheka?
- kwasy tłuszczowe trans – jakie są dobre i złe?
- oleje dla zdrowia: olej z wiesiołka, ogórecznika, olej lniany, z czarnuszki – co warto wiedzieć?
- jakie są możliwości wykorzystania oleju rycynowego, z pestek kolendry oraz oliwy z betuliną?
- na czym polega terapia pestkowa dla kobiet?
- jakie są suplementy z omega-3 i omega-6; co to jest TOTOX i jak ocenić jakość tłuszczu?
- jakie inne wskaźniki świadczą o tłuszczu?
- jak zbadać poziom kwasów omega-3 i omega-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?
- jakie suplementy wspierają trawienie tłuszczów?
- 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?
- jaka jest 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.

Poznasz:

- interwencje dietetyczne
- interwencje
- suplementacyjnie.

Dostaniesz:

- sporo zadań domowych: ciekawe artykuły do przeczytania, polecane książki;
- materiały dodatkowe do ściągnięcia: materiały na temat kwasów tłuszczowych i badań profilaktycznych
- dostęp do modułu dotyczącego miażdżycy (jaka jest jej przyczyna w świetle badań, jak 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 obrabione termicznie. Czy taka żywność jeszcze odżywia? Dietetycy często szczytają się, że ich dieta odżywia i dobry dietetyk nie potrzebuje korzystać z suplementów. A co, jeśli w Twoim organizmie jest defekt wytwarzania witaminy B12, np. masz autoagresję na czynnik Castle'a albo dysbiozę jelitową, a zatem Twoje jelita nie wspomagają Cię w produkcji czy wchłanianiu mikrośladków? 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 modułu (wykładu).

Czas trwania: 5 h 42 min

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 trane minerals?
- czy minerały są konkurencyjne?
- kiedy powstają niedobory w organizmie; co powoduje niedobory odżywcze?
- jak się zachowuje „głodny” organizm, bez właściwego wysycenia składnikami odżywczymi?
- jak prezentują się tabele wartości witaminowych i mineralnych w warzywach kiedyś i dzisiaj?
- witaminie A: podział, źródła, dawkowanie, tabele zawartości, wątróbka, zalecenia dla kobiet ciężarnych, kiedy lepsze są retinole, a kiedy karotenoidy?
- witaminie B kompleks jako grupie?
- witaminie B1: postać w suplementach, dawkowanie, kiedy suplementować tiaminę, a kiedy przydatna?
- będzie benfotiamina; witaminie B2: dlaczego po B kompleks mamy mocno żółty mocz, jaka jest postać witaminy w suplementach, co jest niezbędne, by się witamina przekształcała w aktywną postać, zastosowanie?
- witaminie 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?
- witaminie B5 (kwas pantotenowy i pantetyna): w jakich problemach może pomóc, ile się suplementuje?
- witaminie B6: która postać jest najskuteczniejsza, ile potrzeba witaminy w detoksykacji, czy wystarczy suplementować B kompleks, jakie jest powiązanie witaminy B6 z kryptopirrolurą?
- witaminie 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;
- kwasie foliowym: 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”?
- biotynie: 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
- cholinie: 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 Bravera, źródła choliny, dawkowanie inozytolu: 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
- witaminie 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?
- witaminie 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)<sub>2</sub>, 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?
- witaminie 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?
- witaminie 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 E w naszym organizmie, jakie suplementy wybierać?
- cynku: rola, źródła, formy, przykład użycia w schemacie suplementacyjnym, dawki, jak ocenić we krwi, jak zestawić w proporcji do miedzi?
- selenie: rola, źródła, dawkowanie, jaka jest rola dla odporności organizmu oraz Hashimoto, czy można łączyć z cynkiem?
- jodzie: rola, źródła, dawkowanie, protokół jodowy, suplementy dodatkowe, czym się różnią suplementy między sobą, badanie jodu dobowe, zbiórka moczu, przegląd suplementów
- manganie: jego rola dla detoksykacji organizmu, ile suplementować na co dzień, ile np. w kryptopirurii, a ile w boreliozie, kiedy może być problematyczny?
- miedzi: rola, postać, dawkowanie, jak zestawić z cynkiem, jak zbadać z krwi i ocenić proporcję do cynku, co, gdy miedzi jest za dużo?
- borze: rola, dawkowanie, dlaczego może pomóc w gospodarce hormonalnej i jak może pomóc kościom, z czym go zestawić?
- chromie: wpływ na gospodarkę glukozowo-insulinową, dawkowanie
- molibdenie: rola, dawkowanie
- siarce: 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?
- krzemie: rola krzemu w detoksykacji z aluminium, wpływ na włosy, skórę i paznokcie
- licie: jego rola dla mózgu, samopoczucia i czy ma wpływ na tarczycę, jaką formę suplementować i ile?
- magnezie: rola w organizmie, dawkowanie, kąpiele magnezowe, formy magnezu
- wapniu: czym się różni wapń od d-glukaranu stosowanego w detoksykacji, jak sprawdzić zawartość wapnia w wapniu
- potasie: dlaczego czasami może być problem z jego suplementacją i dlaczego czasami lepiej stosować elektrolity czy zjeść banana?
- jak wygląda diagnostyka wysycenia witaminami i minerałami z krwi, moczu oraz włosów?
- jak wygląda diagnostyka witaminy B12 w moczu i we krwi?



- jak wygląda diagnostyka tężyczkowa?
- gdzie szukać wsparcia w rozszyfrowaniu wyników analizy pierwiastkowej włosa?
- jakie suplementy są pomocne na wsparcie odporności?
- jakie polecam książki, artykuły, strony www i filmy na YouTube?
- gdzie szukać informacji o suplementacji dzieci?

Otrzymasz:

- 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 glikoalkoloidy 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: 4 h 51

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. Materiał obejmuje takie zagadnienia, jak:

- substancje antyodżywcze – co to takiego?
- kwas fitynowy
- fermentacja żywności
- kwas szczawowy
- taniny
- polifenole
- inhibitory trypsyny lub chymotrypsyny
- saponiny
- glikozydy
- glikozydy cyjanogenne
- glikoalkoloidy
- solanina
- rośliny psiankowate
- lektyny

- celiakia
- gluten
- zonulina
- glukozytolany
- związki wywołujące fawizm
- związki wywołujące latyryzm
- gos – galaktooligosacharydy
- fiktoksyny
- fitoestrogeny
- inaktywatory witamin
- askorbinaza
- awidyna
- tiaminaza
- substancje problematyczne w żywności – co to takiego?
- substancje alergizujące
- salicylany
- metale ciężkie
- aminy biogenne
- histamina
- tiole
- 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 zachwyty 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 względem 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: 4 h 4 min

Z tego materiału dowiesz się:

- jakie 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.)
- jak wyglądają badania naukowe vs życie?
- jak wygląda przykładowe podejście akademickie do diet?
- jak wygląda praca z prawdziwymi przypadkami medycznymi?

- jakie są najczęstsze problemy, z jakimi zgłaszają się pacjenci?
- jak prezentuje się przegląd rankingów diet?
- na czym polega dieta śródziemnomorska?
- co to jest zdrowy talerz?
- na czym polega dieta DASH?
- na czym polega dieta fleksytariańska?
- na czym polega dieta odchudzająca?
- na czym polega dieta eliminacyjna (zasady w alergiach, nietolerancjach, substancje antyodżywcze)?
- na czym polega dieta paleo?
- na czym polega dieta samuraja?
- na czym polega protokół autoimmunologiczny?
- na czym polega dieta niskowęglowodanowa?
- na czym polega dieta ketogeniczna?
- na czym polega dieta dobrych produktów?
- na czym polega dieta niskotłuszczowa?
- na czym polega dieta lekkostrawna?
- na czym polega dieta sirt-uinowa?
- na czym polega dieta wegetariańska?
- na czym polega dieta wegańska?
- jak prezentuje się 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 trzeba jeść często, a mało, a okazuje się, że w podręcznikach medycznych za fizjologiczne uznaje się 4–6-godzinne przerwy między posiłkami. Wychodzi na to, że dietetyka mówi jedno, a fizjologia ludzkiego organizmu drugie. Ponadto obecnie 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: 4 h 3 min

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?
- jak wygląda fizjologia układu pokarmowego?
- co to jest 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)?
- jak regulacja rytmu dobowego wpływa na zdrowie?
- czy teoria częstego jedzenia z wyliczeniem kalorii daje się w świetle najnowszych badań obronić?
- czy przekąski mają sens?

- jak pory spożywania posiłków wpływają na stany zapalne?
- co oznaczają pojęcia: telomery, mitochondria, insulinooporność, insulina, cholesterol, trójglicerydy, glikogem, glukagon, ciała ketonowe, ketogeneza, dieta ketogenna, peptyd C, cukrzyca typu 1, cukrzyca?
- typu 2, wrażliwość insulinowa, intermittent fasting, AMPK, mikrobiota, melatonina, jet lag społeczny, autofagia, mTOR, IGF1, sod, katalaza (KAT), peroksydaza glutationowa (GPX)
- jak wypada śniadanie białkowo-tłuszczowe w świetle badań?
- czy należy jeść o stałych porach czy o dowolnych?
- jaka jest zależność między światłem a glukozą?
- intermittent fasting, ketoza a nowotwory – o co chodzi?
- co się dzieje, gdy późno spożywasz posiłek?
- jaka jest rola światła i ciemności?
- co trzeba wiedzieć w kontekście stanów zapalnych?
- jak prezentuje się 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 liczba 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 liczbie 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 oddziaływanie 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 liczbę kalorii z oliwy, a np. z kaszy. W tym drugim przypadku efekt chęci zjedzenia kolejnej porcji będzie silniejszy.

Czas trwania: 3 h 51 min

### 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 się nie sprawdza?
- jak zmieniła 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 mają białko, węglowodany i tłuszcz do przemiany materii?
- czy liczenie kalorii ma sens?
- w jaki sposób określa się otyłość?

- skąd się bierze otyłość?
- jaki jest cel diety ubogoenergetycznej?
- jakie produkty są zalecane i niezalecane w diecie ubogoenergetycznej?
- jak zaplanować dietę ubogoenergetyczną?
- jakie są konsekwencje diet ubogoenergetycznych dla organizmu (w świetle badań)?
- jak wygląda 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 nie jest to 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 oddziałuje stan ducha i styl życia. Osoby szczęśliwe, wysypiające się, mające kontakt z naturą są zdrowsze, ale i dokonują intuicyjnie lepszych wyborów żywieniowych. Na tym wykładzie przeanalizujemy wszystkie czynniki, które mają ogromny wpływ na funkcjonowanie organizmu.

Czas trwania: 4 h 20 min

Z tego materiału dowiesz się:

- jakie są fizyczne źródła stanu zapalnego?
- jaka aktywność fizyczna jest dobra dla zdrowia?
- jak wpływa na nas nadmierna aktywność fizyczna?
- jak ćwiczyć, co ćwiczyć, w jakich porach?
- hałas – czy to ma wpływ na zdrowie?
- mizofonia i nieradzenie sobie z dźwiękami – co z tym zrobić?
- hałas a sen – jakie ma znaczenie; światło – jaką odgrywa rolę?
- słońce i okulary słoneczne – dlaczego nie ma się czego bać?
- słońce – jak z niego korzystać?
- sen – ile spać i w jakich godzinach; jakie znaczenie ma sen?
- jakie są przydatne akcesoria dla lepszego snu?
- jakie są konsekwencje deprivacji snu; jak melatonina wpływa na zdrowie; jakie są zaburzacze snu?
- oczyszczanie i jonizacja powietrza – jakie ma znaczenie?
- balans w życiu – na czym polega?
- stałe pobudzanie się – do czego prowadzi?
- jak wypoczywać?
- co daje kontakt z naturą; co dają natura i uważność?
- sylwoterapia – na czym polega?
- rośliny w domu – jakie warto mieć?
- uziemianie się – o co w nim chodzi; chodzenie boso – co daje?
- refleksoterapia – jaki ma wpływ na zdrowie?
- terapia zimnem i ciepłem – dlaczego warto?
- morsowanie i kriokomora – jakie dają korzyści?
- światło podczerwone – co warto wiedzieć?
- sauna – jaka i jak często?
- jaka jest rola oddechu na czym polega metoda: Wima Hofa, Butejki, G-Combat, 4–7–8?
- jakie są metody relaksacji?
- jak medytacja wpływa na zdrowie?
- jak muzykoterapia wpływa na zdrowie?

- promieniowanie elektromagnetyczne – czary mary czy prawda?
- jakie są urządzenia do pomiaru pola elektromagnetycznego?
- telefon komórkowy a jakość snu i tarczycy – jakie to ma znaczenie?
- jak zmniejszyć oddziaływanie pola elektromagnetycznego?
- dieta niskoinformacyjna – na czym polega?
- przytulanie i dotyk – co dają?
- dlaczego warto mieć zwierzęta?
- kontakty międzyludzkie – jak wpływają na zdrowie?
- brud i aktualizacja bazy wirusów – dlaczego to ma znaczenie?

Wykład to 249 slajdów prezentacji.

## Moduł 10. Rola psychiki

Psychika jest ważnym czynnikiem wpływającym na zdrowie, choć rzadko kto bierze ją pod uwagę. Zwykle myślimy, że wystarczy zastosować dietę z jakiegoś pisma, a kiedy nie zadziała, stwierdzamy: „A nie mówiłam(- łem)? Na mnie to już nic nie działa”. Często nawet się nie zastanowimy, że ważne musi być także coś poza tym, co jemy, skoro dziesięć dni nie zadziałała. Nie przyjdzie nam na myśl, 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, żal i łzy...” oraz „Zdrowie wymaga stanu równowagi między wpływami środowiska, sposobem życia oraz różnymi elementami ludzkiej natury”.

Czas trwania: 3 h 37 min

### Z tego materiału dowiesz się:

- dlaczego wszystko zaczyna się od głowy?
- dobrostan umysłowy – jaki ma wpływ na zdrowie?
- jak myśli wpływają na ciało?
- człowiek jako całość – dlaczego takie spojrzenie jest ważne?
- harmonia – co to znaczy?
- co jest za darmo dla zdrowia?
- jak wyznaczać sobie cele; co to jest motywacja pozytywna, negatywna, wewnętrzna i zewnętrzna?
- działanie z miłości zamiast nienawiści – jakie ma znaczenie?
- poczucie szczęścia – co nam daje na czym polega metoda małych kroków; na czym polega work, life, balance?
- co to znaczy „tu i teraz”; jak wyjść z matrixa?
- nieprawidłowe zachowania żywieniowe – skąd się biorą, jak im zaradzić; nieradzenie sobie z emocjami – co z tym zrobić?
- głód a zachcianki – jak to wpływa na zdrowie; jaka jest rola pożywienia; jak poradzić sobie z emocjami i ich wpływem na odżywianie?
- dietetyczny samo-coaching – co to takiego?
- jak wzmocnić własną skuteczność; co sabotuje dietę?
- skupianie się na rzeczach miłych – co daje?
- radość z rzeczy nowych – dlaczego warto; balans – co oznacza?
- co to jest placebo i nocebo?
- co wpływa na dłuższe życie?
- terapia dobrostanu – na czym polega kiedy potrzeba psychodietetyka, psychologa czy psychiatry?
- śmiechoterapia – co nam daje?

- odpuszczenie i wybaczenie – jakie mają znaczenie?
- kontakty międzyludzkie – jak wpływają na zdrowie?
- 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?
- jak wdrożyć plan działania?

Wykład to 127 slajdów prezentacji.

## Moduł II. 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 m.in. Hashimoto, toczeń czy reumatoidalne zapalenie stawów. Czynniki prozapalnymi mogą być np. żywność, ale i styl życia, jak brak spacerów, zaburzenia snu, stres, hałas, promieniowanie elektromagnetyczne. Wśród czynników prozapalnych są również czynniki wewnętrzne, takie jak dysbioza jelitowa, pasożyty, infekcje. Mnóstwo 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 wstęp do wszystkich chorób, a po drodze często pojawiają się alergię, nietolerancja histaminy czy zaburzenia hormonalne.

Czas trwania: 7 h 57 min

Z tego materiału dowiesz się:

- jak dzielimy stany zapalne?
- jaka jest różnica między ostrym a przewlekłym stanem zapalnym?
- jakie są stresory organizmu, czynniki stanu zapalnego?
- czym się różni krótkotrwały mobilizujący stan zapalny od długotrwałego – destrukcyjnego? jakie są źródła stanu zapalnego?
- jak organizm reaguje na stany zapalne?
- co to jest kaskada szlaków prozapalnych?
- jakie są prozapalne markery – typowe?
- jakie są markery stany zapalnego – pośrednie?
- co to są prozapalne cytokiny?
- co to jest histamina?
- ośie układu immunologicznego: Th1, Th2, Th17 – o co w tym chodzi?
- co to są endotoksyny?
- jak zbadać stan zapalny – diagnostyka?
- co to są mediatory stanu zapalnego?
- jelita, zęby, styl życia, hałas, promieniowanie elektromagnetyczne – jakie to ma znaczenie w kontekście stanu zapalnego?
- miażdżyca, otyłość, choroby nerek – jak wiążą się ze stanem zapalnym?
- jak alergię wpływają na stany zapalne?
- koinfekcje a stany zapalne – jakie mają znaczenie?
- jak mikrobiota jelitowa wpływa na cały organizm?
- jak interpretować morfologię krwi, analizować badania – dużo ćwiczeń praktycznych?
- jakie jest powiązanie między stanami zapalnymi a chorobami?
- jak kortyzol wpływa na organizm?
- działania przeciwzapalne – na czym polegają?
- dieta przeciwzapalna – na czym polega?
- suplementy przeciwzapalne – jakie mogą być pomocne?
- terapie przeciwzapalne – co warto o nich wiedzieć?

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 wiąże się 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 dotyczące wpływu jamy ustnej na całe ciało, ale również wpływu sposobu odżywiania na jamę ustną.

Czas trwania: 5 h 48 min

### Z tego materiału dowiesz się:

- co to jest stres ciała i jakie znaczenie ma rodzaj porodu?
- postawa ciała a zgryz – co mają wspólnego?
- układ czaszkowy a dieta – jak to na siebie wpływa?
- tor oddechowy – jakie ma znaczenie?
- dlaczego miękka dieta nie jest dla nas dobra?
- migdałki a zdrowie – co trzeba wiedzieć?
- lektyny, gluten, mleko – dlaczego mają znaczenie?
- metylacja – jaki to ma wpływ?
- stres, kortyzol, hormony – jak wpływają na zdrowie?
- układ odpornościowy – co trzeba wiedzieć?
- balans Th1/Th2 – o co w nim chodzi?
- jak rtęć wpływa na zdrowie?
- co to jest bariera krew–mózg?
- wątroba i ścieżki detoksu – jakie to ma tu znaczenie?
- na czym polega nutrigenomika?
- co to jest równowaga kwasowo–zasadowa?
- leczenie ortodontyczne – na co zwrócić uwagę?
- jak dysfunkcje stawu skroniowo–żuchwowego wpływają na zdrowie?
- jaka jest rola odtwarzania zębów?
- bruksizm – jakie są sprawdzone/niesprawdzone metody?
- stany zapalne w jamie ustnej – jak wpływa na organizm?
- zęby a zdrowie – jak to się ze sobą łączy?
- amalgamaty – czy usuwać i jak to wpływa na zdrowie?
- detoksykacja po usuwaniu amalgamatów – po co?
- sanacja jamy ustnej – na czym polega?
- jak problemy z jamą ustną wiążą się z chorobami?
- implanty – co warto wiedzieć?
- jakie badania alergiczne zrobić przed wykonaniem implantów?
- leczenie kanałowe – co warto wiedzieć?
- remineralizacja zębów – co to jest?
- co zabiera zębom minerały?
- paciorkowce – co trzeba wiedzieć?
- badaniach: paciorkowce, pandas, wymazy?
- choroby odkleszczowe a ból zębów – jaki to ma wpływ?
- 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 – czas trwania 4:06 h (materiał bonusowy).
- Zęby, zgryz, wady postawy – 65 slajdów – czas trwania 1:41 h.



## Moduł 13. Wątroba

Jeden z ważniejszych narządów naszego ciała, ściśle powiązany z jelitami oraz z głową. Wpływa na gospodarkę glukozy-insulinową, działanie 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 uwadze, kiedy mamy w planie terapię lekami, ziołami, detoksykację organizmu czy przywrócenie równowagi w jelitach. Każdą terapię – czy to przeciw pasożytniczą, czy przeciwbakteryjną – należy rozpocząć od zabezpieczenia wątroby. Alergie, mgła mózgowca, swędzenie skóry, brak możliwości schudnięcia to tylko kilka z problemów, których źródła można szukać w nieprawidłowo działającej wątrobie.

Czas trwania: 5 h 6 min

Z tego materiału dowiesz się:

- jakie są funkcje wątroby?
- jaka jest rola żółci?
- jak przebiega trawienie tłuszczów;?
- jak zbudowane są wątroba i drogi żółciowe?
- jak przebiega diagnostyka dysfunkcji wątroby?
- bilirubina całkowita, wolna i związana – co trzeba wiedzieć?
- co to jest ALT, AST, GGTP; co to jest ALP, ALP izoenzymy? co to jest 5-nukleotydaza?
- jakie badania obrazowe warto zrobić?
- PT, INR, AFP, LDH, WZW-A, WZW-B, WZW-C – co trzeba wiedzieć?
- fibrynogen i czynniki krzepnięcia – co trzeba wiedzieć?
- przemiany białek w organizmie i mocznik – co trzeba wiedzieć?
- amoniak – co trzeba wiedzieć?
- co to jest encefalopatia wątrobowa?
- co źle wpływa na wątrobę?
- wątroba a metale ciężkie – jak na siebie wpływają?
- badania kwasów organicznych z moczu – co trzeba wiedzieć?
- jakie jest powiązanie między mózgiem a wątrobą?
- jak objawiają się problemy z wątrobą; stłuszczenie i marskość wątroby – skąd się bierze i jak się objawia?
- jak naprawić sytuację w organizmie?
- jakie mamy naturalne procesy detoksykacyjne w organizmie?
- jakie są fazy detoksu wątrobowego?
- I faza i cytochrom p450, diagnostyka, suplementy wspomagające – co trzeba wiedzieć?
- II faza, diagnostyka, wsparcie suplementacyjne – co trzeba wiedzieć?
- faza pośrednia – jak zadziałać antyoksydacyjnie?
- jaką rolę odgrywa sprawna metylacja?
- faza IV i wydalanie – jak wspomóc?
- rola glutationu – jak wesprzeć wytwarzanie go w organizmie, badania, suplementacja
- jakie znamy choroby wątroby – krótki przegląd
- jakie suplementy wspierają wątrobę?
- jakie zioła wspierają wątrobę; jakie są 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 kłopoty 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. Podczas tego wykładu skupimy się na tym, co lubią, a czego nie lubią nasze mitochondria, czyli jak żyć dłużej i jak sprawić, by życie przebiegało w zdrowiu.

Czas trwania: 3 h 46 min

Z tego materiału dowiesz się:

- co to jest medycyna mitochondrialna?
- jak wyglądała historia prac nad tematyką mitochondrialną?
- co to jest medycyna ortomolekularna?
- czym są mitochondria i jaką rolę odgrywają;?
- jak zbudowane jest mitochondrium;?
- błona zewnętrzna – jej rola i funkcja MAO?
- jaka jest różnica między MAO i DAO i ich rola w alergii i nietolerancji?
- przestrzeń międzybłonowa – jaka jest jej rola
- co to jest cytochrom C?
- błona wewnętrzna – jaka jest jej rola;?
- co to są grzebienie mitochondrialne?
- jak przebiega zaopatrzenie organizmu?
- jak przebiega oczyszczanie organizmu?
- glikoliza i tworzenie pirogronianu – co warto wiedzieć?
- pirogronian i kwas mlekowy – jaka jest ich rola, diagnostyka; NAD i NADH w energetyce – suplementować czy nie i kiedy?
- jakie są badania diagnostyczne pirogronianu i mleczanu (mocz, krew, stosunek, kwasy organiczne, analiza pierwiastkowa włosów)?
- co to jest kwasica mleczanowa – skutki, diagnostyka, przeciwdziałanie?
- co to jest cykl Krebsa – rola, diagnostyka, rola mitochondrium?
- co to jest łańcuch oddechowy i jakie są poszczególne kompleksy?
- jaka suplementacja wspiera poszczególne kompleksy łańcucha oddechowego?
- ubichinon czy ubichinol – co warto wiedzieć?
- beta-oksydacja – co to jest, rola i wsparcie suplementacyjnie?
- glukoneogeneza – co to jest, rola i wsparcie suplementacyjnie?
- czym są mitoceutyki, czyli suplementy wspierające mitochondria?
- mitochondriopatie pierwotne i wtórne – co trzeba wiedzieć?
- jakie są objawy mitochondriopatii?
- co łączy stany zapalne, dysfunkcje nadnerczy z mitochondriopatiami?
- jak działać terapeutyczne, jak wesprzeć mitochondria?
- co lubią mitochondria?
- odżywianie i styl życia – co jest ważne?
- chemia w żywności – jaki ma wpływ na mitochondria?
- składniki odżywcze – na co zwrócić uwagę?
- witaminy i minerały – na co zwrócić uwagę?
- dieta paleo, LOGI, keto, SIRT, dieta dobrych produktów – co warto wiedzieć?
- jakie znaczenie ma regulacja rytmu dobowego?
- jakie znaczenie ma redukcja metali ciężkich?
- jak diagnozować dysfunkcje mitochondrialne; jakie są 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 neuroprzekazniki. Z drugiej strony, jak pokazują badania, stan naszego umysłu, jakość myślenia oraz nastrojów wpływają na stan jelit. Na przykład osoby pogrążone w stresie, smutku i żalu mogą mieć problemy z wchłanianiem składników odżywczych, wzdęciami oraz produkcją soków trawiennych. Nie do końca więc wiadomo, co było pierwsze, ale pewne jest, że jelita są jednym z ważniejszych organów warunkujących zdrowie.

Czas trwania: 12 h 56 min

### Z tego materiału dowiesz się:

- jaka jest rola jelit?
- co składa się na układ pokarmowy?
- odgłosy z wnętrza – o czym świadczą?
- jakie informacje daje obserwacja stolca?
- skala bristolowa kształtowania stolca – co to jest?
- kształt, konsystencja, kolor stolca – co oznacza?
- stolec pływający czy opadający – jakie to ma znaczenie?
- częstotliwość wypróżnień – co trzeba wiedzieć?
- jaka jest najlepsza pozycja do defekacji?
- jak długo należy się wypróżniać?
- co zwiastuje problem?
- jakie są niepokojące objawy ze strony układu pokarmowego?
- jakie są niepokojące objawy ze strony układu nerwowego?
- neurotransmitery a jelita – co trzeba wiedzieć?
- jelita a mózg – jak są powiązane?
- badanie neurotransmiterów – o co w nim chodzi jak interpretować wyniki: przykłady badań pacjentów – case study test Bravermana – co to jest?
- jakie czynniki negatywnie wpływają na pracę jelit?
- jak praca jelit jest powiązana z mózgiem, skórą, hormonami, układem odpornościowym?
- co to jest zespół jelita przesiąkliwego?
- jakie są objawy zespołu jelita przesiąkliwego?
- jakie są przyczyny rozszczelnienia jelita?
- jak zdiagnozować jelito przesiąkliwe: test buraczany, laktuloza/mannitol, zonulina, okludyna, LPS?
- jak analizować wyniki badań: endotoksyny LPS, sigA, kalprotektyna, M2PK, mikrobiota jelitowa (Vitaimmun, Instytut Mikrobiologii, Mikrobiom – profil kompleksowy), Gastro Organix, nietolerancje pokarmowe (igA, igG); jaka jest rola kwasów żółciowych?
- jakie bakterie produkują maślan?
- jaka dieta wpływa na szczelność bariery jelitowej?
- jak naprawić jelita?
- skąd się biorą zaparcia – co pomaga, mity na ten temat; celiakia – co trzeba wiedzieć (diagnostyka, rodzaje nietolerancji glutenu, objawy, case study, białka krzyżujące się z glutenem, suplementy)?
- zespół jelita nadwrażliwego – co trzeba wiedzieć (przyczyny, możliwe rozwiązania, diagnostyka, suplementy, zioła)?
- jakie są choroby zapalne jelit (interwencje dietetyczne i suplementacyjne); co to jest wrzodziejące zapalenie jelita grubego?

- co to jest wrzodzące zapalenie jelita grubego?
- co to jest choroba Leśniowskiego–Crohna?
- zapalenie żołądka – co trzeba wiedzieć?
- Helicobacter Pylori – co trzeba wiedzieć?
- Candida – co trzeba wiedzieć (przyczyny, diagnostyka, suplementacja, dieta - różne podejścia)?
- SIBO – co trzeba wiedzieć (diagnostyka, przyczyny, schematy leczenia, suplementacja, dieta)?
- jak wesprzeć jelita?
- jak wspomóc trawienie?
- jak dobierać suplementację – case study pacjentów: zestawy suplementacyjne?

Wykład składa się z dwóch części:

- Jelita – prezentacja do tego modułu ma 301 slajdów.
- Oś jelitowo–mózgowa – 378 slajdów – materiał bonusowy (gratis).

Prezentacja do tego modułu to 301 slajdów.

## 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, który 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 niewłaściwe 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, które należy mieć na uwadze w holistycznym podejściu do zdrowia.

Czas trwania: 5 h 43 min

Z tego materiału dowiesz się:

- co to są pasożyty?
- jak pasożyty wpływają na organizm?
- co to jest helmintoterapia, czyli leczenie pasożytami?
- nadmierna higiena a brak higieny – jak wpływa na zdrowie?
- drogi infekcji – jak można się zarazić; ciąża a pasożyty – co trzeba wiedzieć?
- jakie są najczęstsze infekcje pasożytnicze?
- jak klasyfikuje się pasożyty?
- jakie są źródła zakażenia?
- jakie jest działanie mechaniczne pasożytów?
- jakie jest działanie toksyczne pasożytów?
- jakie jest działanie alergizujące pasożytów?
- jak przenoszą się czynniki chorobotwórcze?
- jak pasożyty działają stresogenne?
- adaptacja pasożytów – co warto wiedzieć?
- profilaktyka – jak się chronić?
- jakie są objawy parazytozy?
- co zbadać – diagnostyka: kał, krew, mocza?

- jak interpretować wyniki badań – case study?
- jakie są zestawy badań przeciwpasożytniczych?
- jaka jest skuteczność badań – omówienie
- biorezonans – warto czy nie?
- jak interpretować wyniki badań pacjentów – omówienie przypadków klinicznych omówienie wybranych pasożytów (objawy, zakażenie, zwalczanie): giardia lamblia, glista ludzka, owsiki, schistosoma, przywry, tęgoryjec dwunastnicy, węgorek jelitowy, włosień kręty, bąblowiec, toksokaroza, tasiemiec psi/koci
- eliminacja pasożytów – za i przeciw
- pasożyty a toksyny, metale ciężkie, zatrucie organizmu – co trzeba wiedzieć?
- jakie są metody naturalne i chemiczne w walce z pasożytami?
- jakie są leki przeciwpasożytnicze?
- jakie są zioła przeciwpasożytnicze?
- jak odżywianie wpływa na walkę z pasożytami?
- co robić: wzmacniać organizm czy zagłodzić pasożyta?
- co wspomaga organizm w trakcie terapii: odżywianie, suplementacja, ziołoterapia, wsparcie wątroby, jelit
- odrobaczanie psów i kotów – co warto wiedzieć?

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. Zazwyczaj zaczyna się to 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. Zdziwiający jest fakt, że kiedyś nie mieliśmy tak dużego odsetka ludzi cierpiących na alergię i z roku na rok jest to coraz większy problem. Można powiedzieć, że szkodzi nam życie, ponieważ to, z czym zmagają się alergicy, jest naszym otoczeniem (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.

Czas trwania: 4 h 16 min

### Z tego materiału dowiesz się:

- jakie są możliwe przyczyny alergii?
- co to są mykotoksyny, czyli zakumulowane toksyny grzybów?
- jak dodatki do żywności wpływają na organizm?
- pestycydy – co warto wiedzieć?
- stres – jakie ma znaczenie w kontekście alergii?
- jakie jest powiązanie jelit ze skórą, mózgiem, stanami zapalnymi, alergiami?
- alergja rodzinna – co warto wiedzieć?
- jakie są różnice między alergią, nietolerancją, nadwrażliwością, dysbiozą
- jakie są możliwe sposoby oddziaływania glutenu i diagnostyka; przeciwciała: IgA, IgE, IgG, IgM, IgD – co warto wiedzieć?
- jaka jest charakterystyka poszczególnych przeciwciał i typów reakcji?
- jakie są 4 typy odpowiedzi immunologicznej?
- jakie jest powiązanie eozynofilii z alergią i zapaleniami typu eozynofilowego?
- droga lektynowa – co to jest?
- mimikra molekularna – co to jest?

- prozapalne cytokiny – czym są?
- jakie są objawy alergii?
- jakie są różnice w pokarmach alergizujących, dlaczego jedno jabłko uczula, a drugie nie?
- jakie są alergię wziewne?
- jak diagnozować alergię: testy IgE, Alex?
- jak interpretować wyniki badań – omówienie
- jakie są różnice między testami skórnymi a testami z krwi?
- jak interpretować wyniki: case study – omówienie badań na przykładzie pacjentów alergica na roztocza – co trzeba wiedzieć?
- jakie są reakcje na grzyby?
- oczyszczacze powietrza, jonizatory, maski – czy warto?
- roślinni pomocnicy – co może pomóc?
- jakie są reakcje krzyżowe z alergenami wziewnymi i pokarmowymi?
- jakie są przykłady możliwych i częstych reakcji krzyżowych?
- jakie komponenty są odpowiedzialne za reakcje krzyżowe?
- profiliny, PR-10, nsLTP, albuminy surowicy, tropomiozyny, polkalcyny, lipokaliny, parwalbuminy – co trzeba wiedzieć?
- jak wyjść z alergii?
- jakie są ważne składniki witaminowo-mineralne dla alergików?
- jak działać poprzez dietę?

Prezentacja do tego modułu ma 245 slajdów.

## Moduł 18. Nietolerancje pokarmowe i alergię kontaktowe

Dietetycy i lekarze podzielili się w tym, czy istnieje coś takiego jak nietolerancja pokarmowa. 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 alergię 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 alergię 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 poszczególnych sytuacjach.

Czas trwania: 3 h 42 min

Z tego materiału dowiesz się:

- co to są nietolerancje IgG zależne?
- jakie są różnice między IgG 1, 2, 3 i 4?
- co to jest zespół jelita przesiąkliwego?
- jakie są objawy nietolerancji pokarmowej?
- jakie badania zrobić pod kątem nietolerancji pokarmowej – przykłady
- alergię IgG a IgA – co trzeba wiedzieć?
- jakie są reakcje krzyżowe w nietolerancjach pokarmowych?
- jakie są różnice między diagnostyką IgG 1–3 a IgG 4; testy MRT, ALCAT, testy cytotoxyczności – jakie są różnice?
- na czym polega dieta rotacyjna i eliminacyjna w nietolerancjach pokarmowych?
- alergię kontaktowe – co trzeba wiedzieć?

- panele kontaktowe – jak wygląda diagnostyka?
- alergię na metale a implantologia – co trzeba wiedzieć?
- alergię na: nikiel, chrom, kobalt – co trzeba wiedzieć (diagnostyka, objawy, dieta, suplementy)?
- alergię na środki zapachowe, aromaty, kosmetyki, chemię domową – co trzeba wiedzieć? tatuaż a alergię – czy jest tu jakiś związek?
- atopowe zapalenie skóry – czym się różni od alergii kontaktowej, dieta, suplementacja?
- jakie są najbardziej uczulające zapachy?
- dlaczego naturalne olejki również mogą uczulać?
- balsam peruwiański – alergizacja, gdzie występuje?
- kalafonia – alergizacja, gdzie występuje?
- alergię na propolis i pierzę – co trzeba wiedzieć?

## 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 alergię, 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 one dolać 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.

Czas trwania: 4 h 22

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 – co trzeba wiedzieć?
- co to są komórki tuczne, mastocytoza, zespół aktywacji komórek tłuszczowych?
- jakie substancje obniżają poziom enzymu DAO; DAO i MAO – jaki jest 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?
- jak prezentują się tabele z aminami biogennymi?
- mykotoksyny jako wyzwalacze komórek tłuszczowych – co trzeba wiedzieć?
- jaka suplementacja wspiera organizm?
- jak wygląda diagnostyka nietolerancji histaminy i amin biogennych: krew, mocz, kał, badania z prowokacją?
- co to są neurotransmitery?
- jakie są konsekwencje podwyższonego poziomu histaminy?
- jak wygląda rozkładanie histaminy na poziomie komórkowym oraz w jelicie?
- co zaburza działanie enzymów rozkładających histaminę?
- jak analizować wyniki – case study?
- jak wyglądają tabele inhibitorów DAO?
- jak wyglądają tabele wyzwalaczy histaminy?
- jak wyglądają tabele źródeł histaminowych?
- jakie suplementy wspierają 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 czy składniki środków służących do ostrzykiwania mięsa, znajdziemy je w szczepionkach, powietrzu, wodzie, rybach czy popularnych plombach amalgamatowych. Ponadto nasz organizm zatruty jest poprzez plastik, 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.

Czas trwania: 5 h 29 min

Z tego materiału dowiesz się:

- skąd się bierze problem metali ciężkich?
- jak zanieczyszczenie środowiska, żywności, kosmetyków wpływa na organizm?
- jak wygląda ekspozycja na toksyny w życiu codziennym?
- jakich jest 5 najbardziej problematycznych metali ciężkich?
- plastik, bisfenol A i inne substancje – jak na nas wpływają?
- 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 – czego unikać, diagnostyka, oczyszczanie?
- 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?
- jakie są 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?
- jak wygląda 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?
- Jak usuwać mykotoksyny, dieta, suplementacja; smog, pyłki, pleśnie, opary – jak sobie radzić?
- jakie są oczyszczacze otoczenia?
- jakie są mechanizmy detoksykujące w organizmie i jak je wesprzeć?
- porfiryny z moczu – co trzeba wiedzieć analiza pierwiastkowa włosów – jak interpretować?
- reguły Cutlera i zaburzony transport mineralny – co trzeba wiedzieć?
- jakie są objawy zatrucia poszczególnymi metalami ciężkimi?
- jak objawia się zatrucie żelazem i miedzią; jakie są objawy zatrucia rtęcią i jak wygląda detoksykacja?
- chelatory naturalne i syntetyczne – co trzeba wiedzieć?
- jakie suplementy wspierają detoksykację?
- jakie suplementy wspierają chelatację?
- na czym polega protokół Cutlera i jak wygląda suplementacja dodatkowa?
- redystrybucja metali ciężkich – co trzeba wiedzieć?
- jak to wygląda w praktyce – case study protokołu Cutlera?
- jakie gotowe zestawy zielarskie wspierają oczyszczanie?
- na czym polega protokół jodowy; na czym polega protokół dr Shade?
- jakie suplementy są warte uwagi – przegląd



Prezentacja do tego modułu ma 275 slajdów.

## Moduł 21. Choroby odkleszczowe

W praktyce dietetyki klinicznej coraz częściej spotykamy się z sytuacją wielosymptomowości. Trudno jednoznacznie wskazać, czy ból brzucha 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 zatroszczyć się 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 wiedzieć, że astmę może wywoływać nie alergen, roztocze, lecz *Chlamydia pneumoniae* czy *Mycoplasma pneumoniae*. Wiele z tych koinfekcji jest współwystępowaniem chorób autoimmunologicznych, co skutecznie mogłoby zapobiec wprowadzaniu protokołu autoimmunologicznego, a pozwoliłoby przekierować siły na inne obszary w ciele.

Czas trwania: 5 h 43 min

### Z tego materiału dowiesz się:

- jak diagnozować choroby odkleszczowe?
- borelioza – co trzeba wiedzieć (objawy, diagnostyka, schematy suplementacyjnie)?
- co to jest anaplazmoza;?
- co to jest babeszjoza; co to jest bartonelloza?
- co to jest czynnik VEGF-A; co to jest bruceloza?
- zakażenie *Chlamydia pneumoniae* oraz inne *Chlamydie* – co trzeba wiedzieć?
- mykoplazmoza (*Chlamydia pneumoniae* i inne) – co trzeba wiedzieć?
- czym są riketsjozy?
- czym jest jersinioza?
- toksoplazmoza – co trzeba wiedzieć?
- jakie są drogi infekcji, objawy, jak przebiega diagnostyka, leczenie, suplementacja?
- jakie są metody terapeutyczne, schematy suplementacyjne i ziołowe?
- dieta i styl życia w infekcjach odkleszczowych – co zastosować?
- na które elementy należy zwrócić uwagę: głowa, sen, aktywność, jelita, wątroba, mitochondria, śródbłonek, działanie p/c zapalne
- jakie suplementy są wspierające?
- jak wygląda rozbijanie i trawienie biofilmów?
- jakie suplementy mitochondrialne mogą być pomocne?
- podejście holistyczne – czym jest?
- jakie są protokoły leczenia?
- jakie polecam książki i strony internetowe do poszerzenia wiedzy?
- leki OTC, homeopatia – jakie mam zdanie na temat metod konwencjonalnych?
- jakie są badania naukowe na temat metod konwencjonalnych?
- co to jest protokół Buhnera?
- co to jest protokół Cowdena?
- jakie są pomocne formuły liposomalne?

Wykład składa się z dwóch części:

- Choroby odkleszczowe – prezentacja do tego modułu ma 131 slajdów.
- Borelioza – choroba wieloukładowa – 203 slajdy – materiał bonusowy (gratis).

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 były spowodowane przez zaburzenia hormonalne, a nie szkodliwość 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.

Czas trwania: 9 h 44 min

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 pójdą 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?
- dlaczego sezonowość w diecie jest istotna?
- ciepło i zimno – jakie to ma znaczenie?
- jaka jest rola hormonów u kobiet i mężczyzn: testosteron, estrogeny, prolaktyna, progesteron, LH, FSH
- PCOS i insulinooporność – co trzeba wiedzieć (diagnostyka, dieta, suplementacja)?
- jaka jest rola SHBG?
- jakie sprzężenia zwrotne zachodzą w organizmie?
- kortyzol, krzywa kortyzolu, badanie z krwi i ze śliny, hiper- i hipokortyzolemia, choroba Addisona, choroba Cushinga – co trzeba wiedzieć?
- androgeny u kobiet – co trzeba wiedzieć (diagnostyka, dieta, styl życia, suplementy)?
- co i kiedy warto zbadać (dni cyklu, proporcje hormonów, hormony u mężczyzn)?
- jak przebiega cykl owulacyjny u kobiety?
- jaka jest rola męskich i żeńskich hormonów u mężczyzn?
- jak podnieść testosteron u mężczyzny?
- jak poprawić erekcję i jakość nasienia?
- jakie suplementy mogą być pomocne dla mężczyzn?
- co odpowiada za libido?
- jak stany zapalne wpływają na gospodarkę hormonalną?
- leptyna, grelina, insulinooporność, leptynooporność – co trzeba o tym wiedzieć?
- jaką dietę stosować w leptynooporności?
- co robić, gdy leptyny jest za mało?
- podwzgórze i CRH – co trzeba wiedzieć?

- oś podwzgórze–przysadka–nadnercza – jak działa?
- adaptogeny – co trzeba wiedzieć; tarczyca: hormony, TSH, T3, T4, T3 reverse, diagnostyka, normy, USG, zależności, sprzężenia zwrotne – co jest ważne i jak to policzyć?
- jaką dietę stosować dla tarczycy?
- jakie suplementy wspierają tarczycę?
- jak interpretować wyniki badań: hormony, USG?
- co lubi tarczyca?
- kobiece oleje – jakie są warte uwagi?
- jakie suplementy są dobre dla kobiet?
- jakie farmaceutyki dla tarczycy są dostępne – przegląd?
- jaka jest rola melatoniny?
- przewaga estrogenowa – co trzeba wiedzieć (diagnostyka, dieta, suplementacja)?
- niedobór estrogenu – jak to zdiagnozować, co suplementować?
- niedobór progesteronu – jak się objawia, jak zdiagnozować, jakie brać suplementy, kremy z progesteronem?
- suplementacja w cyklu menstruacyjnym – o czym pamiętać?
- przemiany estrogenów: E1, E2, E3, metabolity: typ 2, 4, 16
- pronowotworowe działanie niektórych estrogenów – jak sobie z tym radzić?
- jakie suplementy stosować w menopauzie?
- jak obliczyć proporcje estrogenu do progesteronu?
- ksenoestrogeny i metaloestrogeny – co trzeba wiedzieć?

Wykład składa się z dwóch części:

- Zaburzenia hormonalne – prezentacja do tego modułu ma 364 slajdy.
- Zaburzenia endokrynne (w chorobach autoimmunizacyjnych) – 130 slajdy – materiał bonusowy (gratis).

Prezentacja do tego modułu ma 364 slajdów.

## Moduł 23. Choroby autoimmunologiczne

Szacuje się, że istnieje ponad 80 rodzajów chorób autoimmunologicznych, a nawet więcej, gdyż w przypadku wielu schorzeń nie udało się jeszcze określić specyficznych przeciwciał. Choroby często zaczynają się od stanu zapalnego, który przebiega w sposób cichy i utajony. Jest to tzw. przewlekły stan zapalny, o którym coraz częściej wspomina literatura medyczna. Niektóre schorzenia atakują specyficzny organ, inne cały organizm. Natomiast warto wziąć pod uwagę fakt, że nawet Hashimoto, uważane za chorobę tarczycy, jest tak naprawdę chorobą całego organizmu. Choroby mają też tendencję do nakładania, czyli występowania we dwie, trzy lub nawet więcej. Dlatego też bez zmiany stylu życia oraz diety tak naprawdę nie zmieniasz nic, a dolegliwości pojawiają się coraz to nowe. Niestety medycyna w sprawach chorób autoimmunologicznych jest bezsilna. Ty za to możesz zrobić wiele.

Czas trwania: 3 h 41 min

Z tego materiału dowiesz się:

- co to są choroby autoimmunologiczne i jak często występują?
- jakie są najczęstsze choroby autoimmunologiczne?
- jakie są objawy chorób autoimmunologicznych?
- jak przebiega diagnostyka chorób autoimmunologicznych?
- jakie są fakty na temat przeciwciał?
- co to jest typ świecenia?
- co to jest typ fluorescencji i jaki ma związek z przeciwciałami?
- jaki jest schemat badania?
- ANA – co to takiego, diagnostyka, jakie są konsekwencje?
- geny a choroby autoimmunologiczne – kiedy ma to znaczenie?
- czy są na to leki, czy można wyleczyć, czy są dokładne badania – próba odpowiedzi na trudne pytania?
- jakie są możliwe przyczyny i współprzyczyny chorób autoimmunologicznych?
- jakie czynniki sprzyjają chorobie autoimmunologicznej?
- mitochondria a autoimmunizacja – co trzeba wiedzieć?
- mimikra molekularna – co trzeba wiedzieć?
- czy żywność jest problemem, a jeśli tak, to jaka?
- co wchodzi w reakcje krzyżowe z glutenem?
- dlaczego lektyny mogą być problemem?
- jak jelita wpływają na choroby autoagresywne?
- jak Hashimoto wpływa na całe ciało?
- jak przebiega diagnostyka Hashimoto?
- czy hormony tarczycy mogą być pomocne w Hashimoto?
- co może zapowiadać chorobę autoimmunologiczną?
- jakie są fakty o chorobach autoimmunologicznych?
- jaki jest prawidłowy obraz tarczycy (jej wielkość, USG, wyniki badań)?
- jakie są możliwe przyczyny problemów z tarczycą?
- MTHFR i nadtlenek wodoru – co trzeba wiedzieć?
- TSH, TRH, FT3, FT4, T3, T4 – co trzeba wiedzieć?
- co to jest świńska tarczyca i jakie są inne niestandardowe terapie?
- jakie suplementy są ważne dla tarczycy?
- jak postępować w konkretnym przypadku – case study z gabinetu dietetycznego?
- jaka dieta jest wskazana w chorobach autoimmunologicznych?
- czy AIP (protokół autoimmunologiczny) jest konieczny?
- na czym polega Body Ecology Diet?
- jakie składniki odżywcze są warte uwzględnienia w diecie?
- jak styl życia wpływa na choroby autoimmunologiczne (krótkie omówienie, ponieważ więcej o stylu życia zawiera moduł nr 9).

Prezentacja do tego wykładu ma 165 slajdów.

## Moduł 24. Choroby w gabinecie dietetycznym

W przypadku wielu chorób nie ma określonego schematu postępowania. Aby dobrać odpowiednie zalecenia dietetyczne i suplementacyjne, trzeba nauczyć się łączenia wielu kropek, a to z kolei wymaga holistycznego podejścia do zdrowia. Nie wystarczy skupić się na przykrych objawach i ich eliminacji. Dotarcie do ich pierwotnej przyczyny to podstawa. Ten moduł jest kontynuacją dotychczasowych 23 wykładów Kursu Dietetyki Klinicznej, bo wcześniej omawiałam już wiele schorzeń. Dowiedz się, jak w praktyce wygląda postępowanie w gabinecie dietetycznym w przypadku różnych chorób, w tym tych naprawdę rzadkich.

Czas trwania: 3 h 7 min

### Z tego materiału dowiesz się:

- dlaczego protokół autoimmunologiczny (AIP) to nie zawsze odpowiednie rozwiązanie?
- jakie są narzędzia w pracy dietetyka klinicznego?
- dieta w chorobie – jak ją dopasować?
- co jest podłożem wielu chorób?
- jakie są konsekwencje zdrowotne przewlekłych stanów zapalnych?
- z czego wynika wiele dysfunkcji?
- jakie narządy szczególnie trzeba zadbać i jak to zrobić?
- węglowodany, białka, tłuszcze – jak mogą pomóc albo przeszkodzić w walce z daną chorobą?
- cukrzyca typu 1 – co trzeba wiedzieć?
- jak postępować w przypadku cukrzycy typu 2?
- celiakia i dieta bezglutenowa – co trzeba wiedzieć?
- jak postępować w przypadku mało znanych chorób (fenyloketonuria, choroba syropu klonowego, deficyt LCHAD, homocystynuria itd.)?
- co to jest tyrozynemia typu 1?
- co to jest acyduria glutarowa typu 1?
- co to jest acyduria izowalerianowa?
- jak dopasować postępowanie do stosowanych leków?
- na co szczególnie zwrócić uwagę, a co często jest pomijane w przypadku m.in. dny moczanowej, nadciśnienia, problemów z nerkami, pęcherzem, pęcherzykiem żółciowym?
- czy warto stosować diety płynne?
- co robić w przypadku nowotworów?
- jak postępować przy problemach z jelitami?
- czy trzeba jeść nabiał, gdy ma się osteoporozę?
- czym powinien pamiętać podopieczny z problemem z metalami ciężkimi, miażdżycą, stanami zapalnymi, chorobami neurologicznymi?
- hemochromatoza – co robić?

Dodatkowo otrzymasz materiał bonusowy (gratis) – 9 poradników dotyczących chorób rzadkich.

Prezentacja do tego wykładu ma 64 slajdy.

## Moduł 25. Wywiad z pacjentem

Wywiad dietetyczny to podstawa w pracy z pacjentem. To wstęp, od którego należy zacząć, by móc skutecznie dobrać odpowiednie postępowanie. Często z pozoru niewinne pytania mogą dać wiele informacji, które krok po kroku mogą doprowadzić Cię do odpowiednich wniosków. W tym module omawiam, czego nie powinno zabraknąć podczas wywiadu dietetycznego oraz czego się nauczyłam w trakcie wieloletniej pracy w gabinecie. Praca z ludźmi niekiedy bywa trudna i na te sytuacje również warto się przygotować. Dowiedz się, jak przeprowadzić poszczególne konsultacje i dlaczego lepiej nie pomijać dokładnego wywiadu dietetycznego.

Czas trwania: 3 h 15 min

Z tego materiału dowiesz się:

- jak przygotować się do konsultacji?
- kiedy robić badania – przed konsultacją czy później?
- po co przeprowadzać ankietę z podopiecznym?
- dlaczego dzienniczek żywieniowy jest ważny?
- co powinno się znaleźć w ankiecie dla podopiecznego?
- jak analizować dzienniczek żywieniowy?
- jak prowadzić tzw. metryczkę – kartę zdrowia?
- co robić podczas pierwszej konsultacji?
- jakie zalecenia wprowadzić po pierwszej konsultacji?
- co robić po drugiej konsultacji i dostarczeniu wyników badań?
- co zwykle się dzieje po dwóch miesiącach od wizyty – z praktyki dietetyka klinicznego?
- jak postępować w konkretnym przypadku – case study, interpretacja wyników?
- jak nie tracić zapału pomimo trudnej pracy z ludźmi?
- jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami?
- co robić, gdy podopieczny nie stosuje się do zaleceń?
- jak współpracować z innymi specjalistami?
- co omówić podczas konsultacji kontrolnych?
- jaka jest rola dietetyka?
- dlaczego diety nie działają?
- co prowadzi do sukcesu podopiecznego?
- co robić w przypadku braku motywacji?
- jak przebiega proces pracy z pacjentem otyłym?
- czy każdy faktycznie potrzebuje diety?
- gdzie przebiega granica między zdrowym odżywianiem a ortoreksją?
- czym jest zasada 80/20?
- co to jest diet selfcoaching?
- jaki jest prawdziwy cel wywiadu dietetycznego i pracy z pacjentem?
- jakie są najczęstsze błędy podczas przeprowadzania wywiadu dietetycznego?
- jak nawiązać relację z podopiecznym i co może ją zniszczyć?
- co motywuje, a co demotywuje podopiecznych?
- jak rozmawiać z podopiecznymi?
- jakie są najważniejsze zasady w pracy z ludźmi?
- co zwiększa szansę na schudnięcie?
- jakie są trudne sytuacje w gabinecie i jak sobie z nimi radzić?
- jak przeprowadzać konsultacje kontrolne – case study?

Prezentacja do tego wykładu ma 111 slajdów.

## Moduł 26. Diagnostyka

Diagnostyka w dietetyce to bardzo ważny i często skomplikowany proces. O tym, jak przeprowadzać diagnostykę w przypadku wielu różnych schorzeń mówiłam w trakcie [innych modułów Kursu Dietetyki Klinicznej](#). Tutaj skupię się na omówieniu konkretnych sytuacji, z którymi spotkałam się w trakcie wieloletniej pracy w gabinecie dietetycznym. Dowiesz się, jak interpretować wyniki, jak szukać informacji i badań, jak krok po kroku łączyć dane, by postawić odpowiednią diagnozę.

Czas trwania: 3 h 11 min

Z tego materiału dowiesz się:

- jak przeprowadzać diagnostykę w dietetyce?
- jak postępować w przypadku zmagania się z konkretnymi objawami?
- czym mogą świadczyć dane objawy?
- jak interpretować wyniki konkretnych badań?
- jakie informacje daje zwykły „przeгляд” stanu zdrowia?
- jak postępować w przypadku pacjentów, którzy od lat bezskutecznie szukają pomocy (case study)?
- jak analizować wyniki badań pierwiastków typowych dla tężyczki?
- jak interpretować wynik analizy mikrobiomu?
- jak interpretować wyniki badań w kierunku borrelii?
- jak analizować panel alergenów?
- jak postępować w konkretnych przypadkach (4 case studies)?

Prezentacja do tego wykładu ma 147 slajdów.

## Moduł 27. Dietoterapia

Dobrze opracowana dietoterapia to sztuka, która wymaga wiedzy i doświadczenia. Dowiedz się, jak przygotować dietę dla podopiecznego w taki sposób, by pomogła mu uporać się z wybraną jednostką chorobową, pozwoliła przywrócić zdrowie i dobre samopoczucie. Sprawdź, jak to wygląda w praktyce, jak zabrać się do układania zaleceń i jakie ważne elementy przy tym uwzględnić, by dieta faktycznie mogła leczyć. Skuteczność dietoterapii zależy bowiem od wielu czynników. Przekonaj się, jak opracować indywidualną dietę na podstawie konkretnych przypadków, które szczegółowo omówię krok po kroku.

Czas trwania: 2 h 44 min

Z tego materiału dowiesz się:

- dietoterapia – jak wygląda proces układania zaleceń?
- jak zorganizować sobie pracę?
- co jest ważne podczas tworzenia dietoterapii?
- jak wygląda mój proces zaleceń dietetycznych – krok po kroku?
- co trzeba wziąć pod uwagę w trakcie układania diety?
- jak przygotować suplementację z dawkowaniem?
- jak rozszerzać dietę o kolejne produkty?
- jak komponować posiłki?
- jaką liczbę posiłków wybrać?
- jak korygować dietę podczas wizyt kontrolnych?
- jakie wyniki badań najbardziej wpływają na dobór diety?
- jak wygląda przygotowanie całego procesu dietoterapii na podstawie konkretnych przypadków (case study).

Prezentacja do tego wykładu ma 116 slajdów.

## Moduł 28. Suplementy i substancje czynne

Suplementacja to zawsze indywidualna sprawa. Należy dobierać preparaty z rozwagą i adekwatnie do współistniejących problemów zdrowotnych. Dobór odpowiedniej formy oraz dawki może być skomplikowaną kwestią, przy której trzeba uwzględnić wiele czynników. O tym, jakie suplementy polecam w przypadku konkretnych schorzeń, mówiłam w pozostałych modułach Kursu Dietetyki Klinicznej. Podczas tego wykładu będzie mowa o dotychczas niewspominanych substancjach. Będzie też dużo pracy praktycznej. Dowiesz się również, jak opracować zalecenia suplementacyjne dla trzech ~~osób zmagających się~~ z wieloma objawami.

Czas trwania: 2 h 2 min

### Z tego materiału dowiesz się:

- czym pamiętać podczas układania zaleceń suplementacyjnych?
- jak dobrać suplementację w trzech konkretnych przypadkach (case study)?
- co zawiera suplementacja wspierająca detoksykację, wątrobę, mitochondria, jelita?
- co zawiera suplementacja antypasożytnicza?
- jakie preparaty polecam?
- jak za pomocą suplementacji poprawić jakość nasienia?
- jak za pomocą suplementacji poprawić stan jelit?
- jakie suplementy pomagają na insulinooporność?
- jakie suplementy wspierają tarczycę?
- jakie suplementy wspierają nadnercza?
- jakie suplementy wspierają układ pokarmowy?
- jakie suplementy pomagają na wypadanie włosów?
- jakie suplementy wspierają wątrobę?
- jakie suplementy wspierają koncentrację?
- jakie suplementy są pomocne przy aktywności fizycznej?
- jakie suplementy wspierają przy braku sił witalnych?
- jakie suplementy pomagają na problemy trawienne?
- jakie peptydy są warte uwagi?

Prezentacja do tego wykładu ma 119 slajdów.

## Moduł 29. Prowadzenie gabinetu dietetycznego

Nie wystarczy znaleźć odpowiedniego miejsca i zacząć przyjmować podopiecznych, aby móc prowadzić gabinet dietetyczny. W praktyce wcześniej trzeba zadbać o wiele innych elementów. Dowiedz się, kto w świetle prawa może zostać dietetykiem, jak wystartować ze swoją działalnością, jak przyciągnąć klientów i nie wpakować się w kłopoty z powodu zaniedbania formalności. W tym module dokładnie omówię wszelkie kwestie prawne ważne z punktu widzenia dietetyka prowadzącego gabinet dietetyczny.

Czas trwania: 4 h 3 min

### Z tego materiału dowiesz się:

- co przygotować przed otwarciem gabinetu?
- jak wygląda kształcenie dietetyków w Polsce, kto może nim zostać?



- jak prezentuje się zawód dietetyka w świetle prawa?
- jak prowadzić dokumentację medyczną?
- jakie ubezpieczenie wykupić?
- jak otworzyć gabinet dietetyczny – co jest ważne?
- czy gabinet dietetyczny to działalność lecznicza?
- czy dietetyk leczy?
- jak ułatwić sobie wszelkie formalności?
- w jakich kierunkach się doksztalać?
- czy są potrzebne jakieś pozwolenia?
- co jest niezbędne do otwarcia działalności; lokal, sprzęt, wyposażenie – na co zwrócić uwagę?
- czy potrzebny jest program dietetyczny?
- jakie programy do obsługi klientów są pomocne?
- jak zadbać o bezpieczeństwo danych osobowych?
- co zawrzeć w regulaminie?
- jakie sprawy księgowe trzeba wziąć pod uwagę (VAT, podatki itd.)?
- czym pamiętać przy sprzedaży usług elektronicznych?
- czy kasa fiskalna jest potrzebna?
- fulfillment – kiedy się przydaje?
- co zawrzeć w ofercie gabinetu?
- jak ustalić stawki?
- procedura rejestracji – co jest ważne?
- systemy płatności – jakie są wady i zalety?
- marketing – gdzie się reklamować?
- jakie narzędzia marketingowe mogą być pomocne?
- jakie są źródła finansowania; co zawsze w swoim biznesplanie?
- jakie narzędzia do planowania mogą usprawnić pracę?
- outsourcing – tak czy nie?
- prawa autorskie – co jest ważne?

Prezentacja do tego wykładu ma 209 slajdów.

## Moduł 30. Sesja Q&A – Kurs Dietetyki Klinicznej

Nie wystarczy posiadać wiedzy z zakresu dietetyki klinicznej, aby skutecznie wspierać pacjentów w walce z różnymi schorzeniami. W praktyce, kluczowe jest umiejętne jej zastosowanie oraz zrozumienie wielu dodatkowych aspektów. Dowiedz się, jak dobierać odpowiednie terapie żywieniowe dla pacjentów z chorobami przewlekłymi, jak rozpoznawać kluczowe czynniki wpływające na zdrowie pacjentów oraz jak skutecznie zarządzać dietoterapią przy problemach metabolicznych, hormonalnych czy trawiennych. W tym module omówię, jakie strategie żywieniowe są skuteczne w leczeniu chorób autoimmunologicznych, jak wykorzystać najnowsze badania naukowe w swojej praktyce oraz jak prowadzić sesje Q&A, aby wspierać pacjentów w ich procesie leczenia. Zyskasz również wiedzę na temat rozwiązywania złożonych przypadków klinicznych oraz dowiesz się, jak dbać o ciągły rozwój zawodowy, aby zapewnić najwyższy standard opieki dietetycznej.

Czas trwania: 3 h 12 min

Z tego materiału dowiesz się:

- jak zastosować wiedzę z dietetyki klinicznej w praktyce?
- jakie są kluczowe czynniki wpływające na zdrowie pacjentów z różnymi schorzeniami?
- jak dobierać odpowiednie terapie żywieniowe dla pacjentów z chorobami przewlekłymi?

- jakie strategie dietetyczne są skuteczne w leczeniu autoimmunologicznych chorób zapalnych?
- jak podejść do dietoterapii pacjentów z problemami metabolicznymi, hormonalnymi czy trawiennymi?
- jakie są najnowsze badania naukowe w obszarze dietetyki klinicznej i jak je wdrażać w praktyce?
- jak prowadzić sesje Q&A z pacjentami, aby skutecznie odpowiadać na ich pytania i wspierać ich w procesie leczenia?
- jak rozwiązywać złożone przypadki kliniczne związane z żywieniem?
- jakie są najważniejsze zasady pracy dietetyka klinicznego, aby zapewnić profesjonalną opiekę zdrowotną?
- jak dbać o ciągłe doskonalenie zawodowe w obszarze dietetyki klinicznej?

## Kurs Diagnostyka w Dietetyce

### 3.04.2025r. KD 1/5 - Badania podstawowe, metaboliczne

w tym module:

- porozmawiamy o kluczowych badaniach laboratoryjnych, które są fundamentem diagnostyki w dietetyce klinicznej
- skupimy się na interpretacji wyników badań podstawowych, takich jak morfologia krwi, parametry funkcji nerek i wątroby oraz lipidogram
- omówimy badania metaboliczne, niezbędne w ocenie stanu zdrowia pacjenta, takie jak poziom glukozy, insuliny, HOMA-IR oraz wskaźniki metabolizmu lipidów
- przedstawimy praktyczne wskazówki dotyczące precyzyjnego dostosowania interwencji dietetycznych do indywidualnych potrzeb pacjenta
- zwrócimy uwagę na badania szczególnie istotne w kontekście chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca, otyłość i zaburzenia lipidowe
- omówimy przypadki kliniczne, które pomogą w zrozumieniu, jak skutecznie analizować wyniki badań i wdrażać odpowiednie zalecenia żywieniowe

### 10.04.2025r. KD 2/5 - nerki, wątroba, trawienie

w tym module:

- porozmawiamy o roli badań diagnostycznych związanych z funkcjonowaniem nerek, wątroby oraz układu trawiennego
- skupimy się na kluczowych parametrach, takich jak wskaźniki filtracji kłębuszkowej, enzymy wątrobowe oraz markery zdrowia jelit
- omówimy, jak wyniki tych badań mogą pomóc w ocenie funkcjonowania tych narządów oraz w precyzyjnym dopasowaniu interwencji dietetycznych
- przeanalizujemy przypadki kliniczne, które pokażą, jak diagnozować i wspierać pacjentów z chorobami nerek, wątroby i zaburzeniami trawienia za pomocą odpowiednich zaleceń żywieniowych

### **8.05.2025r. KD 3/5 – jelita, pasożyty**

w tym module:

- porozmawiamy o badaniach związanych z diagnostyką jelit oraz wykrywaniem pasożytów, które mogą wpływać na stan zdrowia i metabolizm pacjenta
- skupimy się na markerach zdrowia jelit, takich jak kalprotektyna i poziom kwasów tłuszczowych, oraz na metodach wykrywania pasożytów jelitowych
- omówimy, jak te wyniki mogą wspierać diagnozowanie zaburzeń trawiennych, w tym zespołu jelita drażliwego, oraz wpływ infekcji pasożytniczych na dietę
- przyjrzymy się przypadkom klinicznym, które pomogą zrozumieć, jak efektywnie diagnozować i wdrażać odpowiednie zalecenia żywieniowe w przypadku infekcji pasożytniczych i zaburzeń jelitowych

### **15.05.2025r. KD 4/5 – alergie, nietolerancje**

w tym module:

- porozmawiamy o diagnostyce alergii i nietolerancji pokarmowych, które mają kluczowe znaczenie w planowaniu odpowiedniej diety
- skupimy się na badaniach laboratoryjnych, takich jak testy na alergie IgE-zależne oraz na nietolerancje pokarmowe, w tym nietolerancję laktozy, glutenu i histaminy
- omówimy, jak interpretować wyniki tych badań, aby skutecznie dopasować dietę do indywidualnych potrzeb pacjentów z alergiami i nietolerancjami
- przyjrzymy się przypadkom klinicznym, które pokażą, jak diagnozować i zarządzać żywieniem w przypadku reakcji alergicznych lub nietolerancji pokarmowych

### **22.05.2025r. KD 5/5 – badania niestandardowe (konfekcje, metale ciężkie, stany zapalne, niedobory)**

w tym module:

- porozmawiamy o niestandardowych badaniach diagnostycznych, które dostarczają cennych informacji o stanie zdrowia pacjenta
- skupimy się na badaniach wykrywających obecność metali ciężkich, markerach stanów zapalnych oraz ocenach niedoborów witamin i minerałów
- omówimy nietypowe reakcje organizmu, takie jak konfekcje immunologiczne
- przeanalizujemy, jak interpretować wyniki tych badań, aby precyzyjnie dostosować interwencje dietetyczne do potrzeb pacjenta
- przedstawimy przykłady kliniczne ilustrujące zastosowanie badań niestandardowych w praktyce, m.in. w diagnostyce przewlekłych stanów zapalnych, toksyczności metali i niedoborów składników odżywczych

### **27.05.2025r. – sesja Q&A – dotyczący tematu badań**

w tym module:

- odpowiemy na pytania dotyczące kluczowych badań diagnostycznych stosowanych w dietetyce
- skupimy się na interpretacji wyników badań i ich wpływie na planowanie interwencji dietetycznych
- omówimy, jakie badania warto wykonać u pacjentów z chorobami metabolicznymi, nietolerancjami pokarmowymi czy stanami zapalnymi
- przedstawimy praktyczne wskazówki, jak wyniki badań mogą pomóc w wykrywaniu niedoborów składników odżywczych oraz problemów z funkcjonowaniem narządów
- umożliwimy uczestnikom zadawanie pytań i rozwiewanie wątpliwości dotyczących stosowania badań diagnostycznych w praktyce dietetycznej

### **SESJE Q&A + POWTÓRKI**

- 2.12.2024r. – Q&A 1/3 19:00 – transmisja na żywo – przygotuj swoje pytania do przerobionych modułów 1-8
- POWTÓRKA MATERIAŁU: 16.12-5.01.2025 – w tym czasie obejrzyj jeszcze raz i utrwal sobie wiadomości z modułów 1-12, obejrzyj również Q&A 1/3
- 3.02.2025r. – Q&A 2/3 19:00 – transmisja na żywo – przygotuj swoje pytania do przerobionych modułów 9-20
- POWTÓRKA MATERIAŁU: 3.02-16.02.2025 – w tym czasie obejrzyj jeszcze raz i utrwal sobie wiadomości z modułów 13-20, obejrzyj również Q&A 2/3
- 25.03.2025r. – Q&A 3/3 19:00 – transmisja na żywo – przygotuj swoje pytania do przerobionych modułów 21-29.
- POWTÓRKA MATERIAŁU: 24.03-31.03 – w tym czasie obejrzyj jeszcze raz i utrwal sobie wiadomości z modułów 21-29, obejrzyj również Q&A – moduł 30 oraz Q&A 3/3

**PAMIĘTAJ by kwiecień i maj wykorzystać na regularne powtarzanie wiadomości!**

**Egzamin online – do wyboru termin: 5, 6 lub 7.06.2025**

## Kurs składa się z:

- 29. modułów + dodatkowego 30. modułu – Sesji Q&A Kursu Dietetyki Kliniczne a także BONUSÓW takich jak:
- planu nauki (pobierz).
- 3 x Q&A z Iwoną Wierzbicką na żywo, gdzie możesz zadawać pytania dotyczące poszczególnych modułów (terminy są podane w PLANIE NAUKI) o wartości 570 zł
- dostępu do zapisu kursu Business online – jak zarabiać w internecie o wartości 390 zł (otrzymasz dostęp w dniu 21.03.2025)
- kursu diagnostyka w dietetyce 5 modułów i Q&A – dostęp na żywo o wartości 2740 zł w podanych w PLANIE NAUKI terminach
- certyfikatu do każdego modułu kursu
- prezentacji pdf
- zapisu nagrań video do wielokrotnego odtwarzania na naszej platformie
- egzaminu – dostęp do platformy online i certyfikat ukończenia całego kursu z potwierdzeniem zdania egzaminu – do wyboru jeden z trzech terminów (05.06 / 06.06 / 07.06.2025r.) – egzamin nie jest obowiązkowy!

**Wartość całego kursu to 10758zł, ty go  
kupisz za 6999zł!**