

Suplementy i suplementacja. Czy na pewno wiemy o czym mówimy?

Seminarium poprowadzi lek.med. Rafał Baron – Lekarz, specjalista med. tropikalnej i med. Podróży. W praktyce pasjonat profilaktyki zdrowia, zgłębiania mechanizmów regeneracji organizmu, szczególnie z wykorzystaniem tzw. terapii nefarmakologicznych. Wykładowca na kierunku naturoterapia (GWSP w Chorzowie). Inicjator i współtwórca projektu „Bateria życia” adresowanego do osób poszukujących skutecznych metod profilaktyki i regeneracji.

Pojęcia i definicje tematyczne jakie zostaną poruszone podczas spotkania:

1. Żywność funkcjonalna, żywność wzbogacona, suplementy diety: rodzaje i kategorie, suplementy kompletne a selektywne, środki spożywcze specjalnego przeznaczenia.
2. Rola poszczególnych składowych.
3. Grupy suplementów:
 - Witaminy – rozpuszczalne w wodzie i rozpuszczalne w tłuszczach, występowanie, rola w organizmie, objawy niedoborów.
 - Witaminy naturalne a syntetyczne.
 - Minerale – rola w organizmie, występowanie, konsekwencje niedoborów.
 - Polifenole
 - Enzymy - podział, rola
 - Pre i pro-biotyki
 - Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe
 - Grzyby dalekowschodnie w suplementacji (Reishi, Shitake, Miyake, Cordyceps)
 - Produkty "pszczele".
 - Działanie i zastosowania "egzotycznych" środków spożywczych w ramach suplementacji: kurkuma, imbir, berberyna, wilcacora, guarana, chlorella, spirulina, żeń-szeń, algi, rośliny peruwiańskie, bertram, galgant, sabal, lukrecja...)
4. Suplementy a żywność. Czym suplementacja jest a czym – nie.
5. Leki a suplementy – mechanizm działania, różnice.
6. Nutrigenomika.
7. Personalizacja suplementacji.
 - Suplementy dla dzieci
 - Suplementacja w profilaktyce
 - Suplementacja w różnych zaburzeniach metabolicznych oraz chorobach (miażdżyca, cukrzyca, alergia, egzema, depresja, dna, zatrucia metalami ciężkimi, przerost gruczołu krokowego, zaburzenia nastroju, stany napięcia...)
 - Specyfika suplementacji w stosunku do poszczególnych narządów (układ kostno-szkieletowy, skóra, oczy, wątroba, OUN, układ krążenia, układ hormonalny, immunologiczny...)
8. Określanie i objawy niedoborów.
9. Dawkowanie

Suplementy i suplementacja. Czy na pewno wiemy o czym mówimy?

10. Zagrożenia

11. Wolne rodniki – antyoksydanty – rola, źródła, znaczenie, mechanizm działania, skutki

12. Suplementacja "z pogranicza" – DMSO, MMS, H₂O₂, MSM

13. Producenci suplementów – Polska – Reszta Świata

14. Jakość – ewaluacja i konsekwencje.

Informacje organizacyjne:

20.09.2017 r.

Katowice

Godz. 17:00 – 21:00

CENA SZKOLENIA: 100 zł

Rezerwacje proszę kierować na adres mailowy anna@gmhemp.pl

lub pod nr telefonu +48 533339694