



ICZO

www.iczo.be



ICZOVZW

Psyche en voeding

De impact van het microbiom (darmflora / darmbacteriën) op ons brein is nog groter dan we dachten. Dat de conditie van de darmen niet alleen invloed heeft op de lichamelijke gezondheid, maar ook op het geestelijk welzijn was bij natuurgeneeskundig artsen en therapeuten al langer bekend, maar wordt nu ook in de reguliere wetenschap steeds steviger onderbouwd. Vroeger dachten wij dat al die microben vooral invloed hadden op de voedselvertering en verwerking. Dat de darmen ons tegen infecties beschermden via het eerstelijns immuunsysteem was bekend. Inmiddels weten we echter dat de darmen ook de werking van onze hersenen veranderen en ons denken beïnvloed. De verbinding tussen brein en darmen noemen we de 'hersen-darm-as'. Slecht functionerende darmen maken onze psyche "ziek". In deze cursus wordt geleerd hoe stoornissen zoals depressie, angst, autisme, ADHD, fobieën e.d. sterk kunnen verbeteren door een interventie met voeding en specifieke nutriënten. Hiervoor is inzicht en kennis nodig in de regelsystemen van het lichaam en hoe de darmen en het brein met elkaar verbonden zijn. De darm- en hersenfunctie zijn immers nauw met elkaar verweven.

Ons voedingspatroon is de afgelopen 50 jaar drastisch veranderd. Onze huidige voedingsstoffen hebben in aanvang een dopamine stimulerend effect. Het zijn de exorfinen (gluten / caseïne / soja), suikers en smaakversterkers en die dit effect veroorzaken. Exorfinen zijn opioïde achtige peptiden die een verslavend effect hebben. Consumptie hiervan zorgt op den duur voor een vermindering van de productie van endorfine en dopamine, waardoor in toenemende mate klachten kunnen ontstaan zoals Autisme Spectrum Stoornissen (AAS) en ADD / ADHD.

Overzicht van de cursus

- Dag 1 Epigenetica, stress, HPA-as, burn-out, exorfinen, endorfinesysteem, endorfine resistentie, DPP-IV enzym, GABA, serotonine en dopamine, voedingsinterventies, optimale slaap.
- Dag 2 Oplossingen voor ADHD, autisme, depressie, bipolaire stoornis, angst (amygdala), schizofrenie, verslavingen en antidepressiva. Alternatieven middels suppletie, van Freud tot omega-3. Praktische casuïstiek, studies interpreteren, placebo effect, methylatie, brein en neurotransmitters, persoonlijkheid, reframe (the mind is a muscle), digitale dementie, geheugen.

Doelstellingen

Tijdens deze praktische 2-daagse cursus leert u hoe de 'hersen-darm-as' functioneert en hoe deze kennis ingezet kan worden. De in te zetten voedingsprotocollen om de relatie tussen lichaam en geest te optimaliseren worden duidelijk uitgelegd. De psychische klachten gerelateerd aan voeding en darmwerking zijn daardoor herkenbaar en deze kunt u vertalen naar een individueel behandelplan. U heeft geleerd de bijbehorende orthomoleculaire ondersteuning te geven. Door de praktische aard van de opleiding met de casuïstiek kunt u het geleerde direct in de praktijk toepassen.

