

Speisekarte für einen ausgeglichenen Stoffwechsel: Wie eine bewusste Ernährung unseren Stoffwechsel beeinflusst

Unser Stoffwechsel ist ein einzigartiger, komplexer, chemischer Prozess unseres Körpers. Schon kleinste Veränderungen eines Faktors können große Ergebnisdifferenzen zur Folge haben. Der französische Arzt Claude Bernard prägte bereits 1860 den Begriff ‚Homöostase‘, was mit einem ‚harmonischen Zusammenspiel‘ unseres Psycho Neuro-Endokrin-Immunsystems gleichzusetzen ist. Dabei hängt dieses Zusammenspiel von unterschiedlichen Faktoren wie z.B. Genetik, Toxine, Belastungsfaktoren etc. ab.



In diesem Seminar erläutern wir, wie die Ernährung (Zufuhr von Toxinen bzw. toxischen Metallen, Nährstoffmangel, schlechte Verdauung, Entzündungsauslöser etc.) dieses Zusammenspiel beeinflussen kann. Zusätzlich vermitteln wir neue Ansätze und Sichtweisen, um die unerlässliche Prävention, Diagnostik und Behandlungsoptionen zu verstehen und individuell gezielt anzuwenden.

*„Erst wenn Du weißt, was die Lebensmittel mit Dir machen,
kannst Du mit ihnen machen, was Du willst!“
(Prof. Dr. BRA Nelson Annunziato)*

Seminarinhalte:

- Nutrigenetik und Nutrigenomik: wie die Nährstoffe unsere Genexpression modulieren
- „Functional Food“ (Nutraceutical)
- Altern und krank werden: Wahrheit oder Mythos?
- Was macht uns krank?
- Ein gesunder Stoffwechsel verspricht eine gesündere Zukunft
- Werden wir krank wegen der geerbten Gene oder weil wir die gleichen Essgewohnheiten behalten?
- Zusammenhang von Ernährung mit Erkrankungen wie Diabetes, Adipositas, Gastritis, Arthrosen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schilddrüsendysfunktion, Krebserkrankungen
- Der bittere Nachgeschmack des Zuckers: Dopamin, Leptin, Ghrelin, Adiponektin und Fresssucht
- Toxine, Allergene, Entzündungen, Ernährung, Übersäuerung, Stress (Eustress vs. Dysstress)
- Mythos-Cholesterin, Mythos Kohlenhydrate
- Metabolisches Syndrom und Hypertensives Syndrom
- Funktionelle Medizin (Biochemische Individualität)
- Krankheit vs. Prävention vs. physiologischer Optimierung