

ONLINE



Program celostní péče

Integrativní a holistický přístup ke zdraví

Úvodem



Vydejte se na transformační cestu s naším ONLINE Programem celostní péče.

Tento vzdělávací program je určen pro ty, kdo preferují integrativní a holistický přístup ke zdraví a hledají ucelený návod, jak jej dosáhnout. Náš program pokrývá širokou škálu témat nezbytných pro pochopení a implementaci celostních praktik v oblasti péče o zdraví těla, mysli i duše a poskytuje detailní náhled na principy a postupy celostní medicíny.

Od funkční výživy a síly fytonutrientů až po složitý vztah mezi emocemi a nemocemi získáte komplexní pochopení toho, jak přirozeně podporovat zdraví. Ponoříte se do vědy o živinách, prozkoumáte dopad environmentálních toxinů a dozvíte se o výhodách personalizované detoxikace. Objevíte terapeutické využití 30 nejpoužívanějších bylin a dozvíte se, jak podpořit svoji dlouhověkost. Poznáte význam všímavosti, meditace a práce s energií při podpoře hlubšího spojení mezi myslí a duchem.

Náš program také zahrnuje inovativní terapie, které kombinují fyzické, duševní a duchovní léčebné postupy. Dozvíte se o zdraví prospěšných vlastnostech barev a zvuku a také o potenciálních rizicích spojených s elektromagnetickými poli. Každé téma je navrženo tak, aby vám poskytlo praktické znalosti a nástroje pro podporu vyváženého, zdravého a spokojeného života.

Předměty a segmenty výuky

Funkční výživa a fytonutrienty

Funkční výživa se zaměřuje na využití potravin k optimalizaci zdraví a prevenci nemocí. Pochopíte, jak správně nastavit svůj jídelníček, aby zahrnoval veškeré důležité složky ve správných poměrech. Vysvětlíme vám, jak vypadá Zdravý talíř. Seznámíte se také s fytonutrienty, léčebnými sloučeninami, které se nacházejí v rostlinách, a zjistíte, jak tyto přírodní látky mohou snižovat zánět, posilovat imunitní funkce a chránit před chronickými onemocněními. Naučíte se, jak je pravidelně a efektivně zařazovat do svého jídelníčku. Praktické tipy vám pomohou využít plný potenciál těchto živin.

Nutriční látky a jejich role ve zdraví

Tento segment se zabývá základními nutrienty a jejich významem pro udržení a podporu zdraví. Dozvíte se, jaké jsou nejlepší zdroje těchto živin a jak dosáhnout vyváženého jídelníčku. Důraz bude kladen na pochopení úlohy výživy při prevenci a zvládání nemocí. Díky integraci těchto znalostí spolu se segmentem **Funkční výživa a fytonutrientů** budete schopni činit informovaná rozhodnutí o stravě, která podpoří vaše zdraví a celkovou pohodu.



Kvalita potravin

Co dělá potraviny kvalitními a výživnými? V této lekci se zaměříte na faktory, jako jsou zemědělské postupy, způsoby zpracování a obsah živin. Zjistíte, jaké jsou rozdíly mezi bio a konvenčními potravinami a jaký vliv má tato volba na vaše zdraví a životní prostředí. Toto téma vás navede k výběru potravin, které jsou zdravé a zároveň udržitelné. Diskutovat se bude o výhodách sezónních a lokálních produktů a o tom, jak kvalita potravin ovlivňuje jejich chuť a nutriční profil. Praktické tipy na přípravu a skladování potravin vám pomohou zachovat jejich maximální výživovou hodnotu.

Řízená cílená detoxikace

V této lekci objevíte principy a postupy individuální detoxikace podporující přirozené očistné procesy vašeho těla. Seznámíte se s toxiny, jimž jsme denně vystaveni, a s tím, jak se v těle hromadí. Tento blok se zabývá různými metodami detoxikace, včetně změn stravy, bylinných doplňků a aspektů životního stylu, které lze přizpůsobit individuálním potřebám. Získáte přehled o tom, jak vytvořit detoxikační plán vyhovující vašim konkrétním zdravotním cílům a podmínkám. Důraz bude kladen na bezpečné a účinné detoxikační strategie, které zlepšují funkci jater, trávení a celkovou vitalitu.



Fytoterapie

V tomto segmentu získáte ucelené znalosti o využití 30 běžně používaných léčivých bylin. Naučíte se tyto byliny rozpoznávat a používat k řešení běžných zdravotních problémů, od zažívacích obtíží až po podporu imunity. Kurz zahrnuje jak empirické historické použití, tak i moderní výzkum každé byliny tak, abyste pochopili, jak je efektivně využívat ve svém každodenním životě.

Netoxická domácnost

Jak vytvořit zdravější domácí prostředí snížením expozice toxickým chemikáliím? Tento segment se zabývá identifikací běžných toxinů v domácnosti, které se nacházejí v čisticích prostředcích, kosmetických přípravcích a produktech osobní péče, nábytku a řadě dalších. Objevíte netoxické alternativy a recepty na bezpečné a účinné čisticí prostředky a prostředky osobní péče. Kurz se bude zabývat také kvalitou vzduchu v interiéru a tipy pro snížení škodlivin a alergenů ve vaší domácnosti. Praktické rady vám pomohou ihned aplikovat principy netoxické domácnosti a výrazně tak snížit toxickou zátěž ve vašem každodenním životě.



Environmentální toxiny a jejich vliv na zdraví

Tento segment volně navazuje na téma **netoxické domácnosti** a prozkoumáte v něm toxiny životního prostředí, se kterými se denně setkáváme, a jejich možné účinky na zdraví. V tomto tématu se budete věnovat zdrojům škodlivin v ovzduší, vodě, půdě a potravinách a tomu, jak mohou přispívat ke vzniku chronických onemocnění. Součástí přednášky bude i téma EMF (elektromagnetických frekvencí). Pochopíte potenciální zdravotní rizika spojená s EMF ze zařízení, jako jsou mobilní telefony, bezdrátové vysílače a další elektronické přístroje. Seznámíte se se směrnicemi a bezpečnostními normami pro vystavení EMF a praktickými strategiemi pro jeho snížení. V kurzu se bude diskutovat o současném výzkumu a kontroverzních aspektech vlivu EMF na zdraví. Budou poskytnuty tipy pro vytvoření prostředí s nízkou úrovní EMF doma i na pracovišti.

Nástroje dlouhověkosti

Které faktory přispívají k dlouhému a zdravému životu? Toto téma se zabývá životním stylem, výběrem stravy a holistickými přístupy, které podporují vitalitu a předcházejí nemocem souvisejícím s věkem. Seznámíte se s úlohou genetiky, epigenetiky a životního stylu při stárnutí a strategiemi, jež mohou prodloužit délku života. Součástí přednášky budou poznatky z kultur známých svou dlouhověkostí i z nejnovějšího výzkumu v oblasti antiageingu. Praktické tipy osvětlí, jak je možné udržet si v běžném životě fyzické, duševní a emocionální zdraví.

Psychosomatika a zdraví

Tento segment vám osvětlí složitý vztah mezi emocemi a fyzickým zdravím.

Psychosomatika zkoumá, jak mohou emoční stavy ovlivnit vývoj onemocnění a jak mohou tělesná onemocnění ovlivnit duševní pohodu.

Seznámíte se s psychosomatickými souvislostmi a úlohou stresu, traumatu a emoční nerovnováhy v oblasti zdraví. Budou probírány techniky emočního léčení, jako je mindfulness, terapie a expresivní umění. Lekce poskytne nástroje pro rozpoznání a řešení emočních problémů, které se projevují jako fyzické symptomy.

Homeopatie jako nástroj pro zdraví těla, mysli i duše

Tento předmět probírá holistický přístup homeopatie se zaměřením na její využití pro tělesnou, duševní a duchovní pohodu. Téma zahrnuje principy homeopatie, včetně konceptu "podobné léčí podobné" a používání vysoce zředěných léků. Naučíte se, jak lze homeopatickou léčbou řešit širokou škálu zdravotních problémů, od akutních stavů až po chronická onemocnění. V rámci kurzu se rovněž probírá výběr a používání léků, řešení případů a holistická povaha homeopatické léčby. Praktické příklady budou ilustrovat účinnost homeopatie.



Mindfulness (všímavost) a meditace

V tomto segmentu poznáte transformační sílu všímavosti a meditace jako nástrojů pro propojení mysli a ducha. Toto téma se zabývá různými praktikami všímavosti a meditačními technikami, které podporují jasnost mysli, emoční rovnováhu a duchovní růst. Seznámíte se s fyziologickými a psychologickými přínosy těchto praktik, včetně snížení stresu, lepšího soustředění a zlepšení pohody. Lektorka poskytne řízená cvičení a tipy pro začlenění všímavosti do každodenního života. Diskutovat se bude také o úloze meditace v osobním růstu.

Spiritualita a práce s energií

Tento blok se zabývá tématem spirituality a energetických terapií, které podporují uzdravení a harmonii. Prozkoumáte oblasti energetických polí, duchovní anatomie a vlivu energie na fyzické a emocionální zdraví. Součástí kurzu budou praktická cvičení pro vnímání a práci s energií a také techniky pro samoléčení a podporu druhých. Probírat se bude také začlenění spirituality do každodenního života a její roli v celkové pohodě.

Pomůcky a terapie pro zdraví

Existuje celá řada celostních terapií určených k podpoře zdraví. Jak ale poznat tu, která pro vás bude nejprínosnější? Tato přednáška je mapou napříč holistickými léčebnými metodami a zahrnuje integrativní přístupy kombinující tělesné, mentální i duševní léčebné metody. Seznámíte se s terapiemi, jako je akupunktura, aromaterapie, jóga a další, a s jejich praktickým využitím při řešení různých zdravotních problémů. Objasníte si i principy léčby barvami a zvukem, včetně použití konkrétních barev a frekvencí při různých zdravotních potížích.