



# ŠKOLA DIETETIKY



## ROČNÉ ŠTÚDIUM DIETETIKY TRADIČNEJ ČÍNSKEJ MEDICÍNY S PREPOJENÍM NA SÚČASNÚ NÁUKU O VÝŽIVE ČLOVEKA

TAO MEDICA – Vzdelávanie v oblasti čínskej medicíny otvára ročné štúdium „*Dietetiky*“ pod vedením *lektorky Moniky Kampošovej*, absolventky 1. školy Tradičnej čínskej medicíny v Prahe v prepojení na Pekinskú univerzitu čínskej medicíny v odboroch fytoterapia a akupunktúra.

*Škola Dietetiky* ponúka kompletne štúdium zamerané na stravovanie *podľa zásad a pravidiel čínskej medicíny*. Zároveň ponúka aj tie najnovšie *poznatky a informácie súčasnej vedy o výžive človeka* a učí jej účastníkov vzájomne ich prepojiť so systémom *dietetiky Tradičnej čínskej medicíny (TČM)*. Umožňuje *pochopiť zákonitosti fungovania nášho organizmu z pohľadu oboch medicín – „západnej“ a „čínskej“*, pričom forma výučby kladie dôraz na to, aby sa všetky nadobudnuté poznatky mohli preniesť a zaradiť do praxe. Štúdium zároveň poskytuje prehľad a pochopenie aj o iných stravovacích systémoch a zvyklostiach (vrátane ich pozitívnych a negatívnych stránok) – stravovanie podľa zásad Ajurvédy, podľa krvných skupín, metabolických typov, a pod.

*Tradičná čínska medicína* si v posledných rokoch získala veľké uznanie vo všetkých krajinách sveta. Jej komplexné chápanie organizmu človeka, vrátane jeho prepojenia s okolím a prírodou prináša prehľad a pochopenie zákonitostí, ktoré na nás vplyvajú, či už si to uvedomujeme alebo nie. Pre tých, ktorým nie je ľahostajná kvalita ich života a pre všetkých, ktorí sa chcú aktívne podieľať na svojom zdraví nám prináša metódy prevencie a liečby, ktoré svojím prístupom umožňujú zharmonizovať organizmus, a tým podporiť vitalitu a upevniť naše zdravie.

Celkový rozsah výučby sa delí do dvoch hlavných skupín:

**1. Všeobecná dietetika** – ktorá prináša informácie, ako chápať základné princípy teórie čínskej medicíny v prenesení na stravovanie a zostavovanie jedálneho lístka. Učí nás správne určiť konštitučný typ, pochopiť učenie Jin – Jangu v jednotlivých potravinách v rámci ich povahy, chute, tiež nás učí správne aplikovať teóriu piatich elementov – v rámci našej fyziológie a správneho vytvárania dostatočného a kvalitného zdroja novej energie a krvi, učí nás aj zohľadňovať ročné obdobie, aktuálne počasie, a celkovo chápať energiu potravín a ich úpravy.

**2. Liečebná dietetika** – je zameraná na správne posúdenie zdravotného stavu človeka – určenie jeho základného syndrómu oslabenia a následné správne zostavenie jedálneho lístka.

Na konci ročného štúdia a po absolvovaní záverečnej skúšky získajú účastníci  
***Diplom o ukončení štúdia.***

Viac informácií s kompletným plánom výučby nájdete na webovej stránke [www.tcmordinacia.eu](http://www.tcmordinacia.eu).

***V prípade záujmu o prihlásenie kontaktujte  
organizátorku, p. Janu Repákovú, kontakt: 0905 453 080.***



## ROZVRH ŠTÚDIA

**Apríl 2015:** Učenie o Jin – Jangu, ktorými je naše telo tvorené. Tento základný princíp sa prenáša aj do celkového spôsobu stravovania podľa princípov TČM. Učenie o piatich elementoch, ktoré nám vysvetľuje zákonitosti fungovania jednotlivých orgánov, hlavne ich fyziologických funkcií s prihliadnutím na tráviace procesy v organizme. Chuť, povaha a tropizmus – čo znamenajú v potravinách a aké majú účinky a vplyv na naše zdravie. Zohľadnenie ročného obdobia a aktuálneho počasia. Energia – čchi, krv a telesné tekutiny – ich úloha v našom organizme.

**Máj 2015:** Hlavné syndrómy a oslabenia, ktoré môžu nastať v organizme. Učenie o konštitúcii podľa viacerých základných princípov – fyzickej konštitúcie, podľa elementov a tendencií k tvorbe určitého druhu vnútornej škodliviny. Určovanie konštitúcie podľa „Klasickej čínskej medicíny“ – teórie kmeňov a vetví. Diagnostikovanie podľa jazyka.

**Jún 2015:** Jednotlivé potraviny a spôsob ich využitia. Správne formy úpravy a prípravy pokrmov. Praktické recepty na posilnenie a tvorbu Jin – Jangu, čchi, krvi a telesných tekutín.

**September 2015:** Dietetika podľa princípov západnej vedy o výžive človeka. Prehľad základných substancií – makroelementov – bielkovín, sacharidov, tukov a mikroelementov – minerálnych látok, vitamínov a stopových prvkov. Prehľad o najnovších poznatkoch v rámci účinných látok v potravinách – fytochemikálie a ich vplyv na naše zdravie. Fyziológia tráviaceho procesu z pohľadu západnej medicíny. Glykemický index potravín a jeho vplyv na naše zdravie.

**Október 2015:** Stravovanie žien v jednotlivých fázach menštruácie, menopauzy, v období pred počatím dieťaťa, v období tehotenstva, po pôrode, v šestonedelí a počas dojčenia. Stravovanie detí podľa jednotlivých vekových kategórií – od narodenia až po dospelosť.

**November 2015:** Liečebná dietetika – tráviaca sústava a jej oslabenia. Stravovanie pri oslabeniach a ochoreniach tráviacej sústavy. Liečba nadváhy. Ako upraviť stravu pri intolerancii a alergii na lepok a laktózu.

**December 2015:** Liečebná dietetika – dýchacia sústava, imunita. Stravovanie pri oslabeniach a ochoreniach dýchacej sústavy. Posilňovanie imunity. Alergické prejavy – úprava stravy pri prejavoch alergie.

**Január 2016:** Liečebná dietetika – gynekológia a urológia. Stravovanie pri gynekologických a urologických oslabeniach a ochoreniach.

**Február 2016:** Liečebná dietetika – kožné ochorenia, oslabenia ciev – vysoký krvný tlak, nízky krvný tlak, upchávanie ciev. Bolesť hlavy. Stravovanie pri oslabeniach cievnej sústavy, kožných ochoreniach, bolestiach hlavy.

**Marec 2016:** Liečebná dietetika – psychika a emócie. Stravovanie pri oslabeniach psychiky. Kazuistiky a rozpis jedálneho lístka. Prípady z praxe.

**Apríl 2016:** Praktický seminár – zostavenie správneho menu, rôzne prípravy obilnín – obilninových kaší, obilninové mlieka, mletie múky, príprava zeleniny – pickles a ďalšie formy úprav.

**Cena štúdia:** celková cena ročného štúdia je 880,- eur. Spolu sa jedná celkovo o 11 seminárov, pričom cena jedného seminára je 80,- eur. (Pozn.: V cene sú zahrnuté kompletne výučbové materiály a skriptá.) Školné je možné zaplatiť v 4 splátkach – cena jednej splátky je 220,- eur. Platbu je potrebné uhradiť pred zahájením štúdia.