



ICZO

www.iczo.be

Behandelprotocollen Huid, haar en nagels

Praktische 1-daagse cursus

We willen allemaal haar, huid en nagels zoals die in de reclame aan ons getoond worden. Echter is dat resultaat niet te bereiken met enkel (dure) verzorgingsproducten. De schoonheid en gezondheid moet van binnenuit komen: door voeding en suppletie is dat grotendeels te bereiken. In deze dagcursus komen diverse behandelprotocollen aan de orde die te maken hebben met klachten die betrekking hebben op huid, haar en nagels, het bindweefsel en het collageen.

De huid is ons grootste orgaan met diverse belangrijke functies. In de praktijk is de huid diagnostisch zeer belangrijk omdat er veel vanuit is op te maken: het laat zien hoe het gesteld is met de gezondheid, ofwel het interne milieu. Problemen met de huid zoals acne, striae, littekens, rimpels, enz. kunnen met de juiste voeding en nutriënten verbeteren / verminderen. Bepaalde voedingsstoffen helpen ook onderliggende huidlagen te beschermen.

Bindweefsel is rekbaar weefsel dat alle onderdelen van het lichaam verbindt zoals de cellen van de huid, gewrichten, spieren en organen. Het bindweefsel is het fundament van de huid, het beendergestel, de bloedvaten en de spieren.

Nutriënten, zoals zwavelhoudende aminozuren, zorgen grotendeels voor de stevigheid van zowel huid, haar en nagels. MSM, biotine en silicium spelen een rol bij dun haar of zwakke en breekbare nagels. Nutriënten kunnen echter pas effectief zijn als de basisvoeding goed is. Eén enkel voedingsmiddel zal niet voldoende werkzame hoeveelheid leveren om een effect te bereiken. Voor het behandelen van veel voorkomende aandoeningen hebben we extra nutriënten nodig die een synergie hebben om een bepaald doel te bereiken.

Overzicht van de cursus

- Gezond van binnen, mooi van buiten
- 'Eating for beauty'
- De huid als spiegel van gezondheid
- Anti-aging
- Water en slaap
- Bindweefselzwakte / cellulite
- Atopische dermatitis
- Huidproblemen als acne, eczeem, rimpels, ouderdomsvlekken, droge huid
- Collageen en elastine
- (grijs) Haar
- (sterke) Nagels



Je krijgt inzicht in de anatomie, werking van het lichaam en vermindering van de klachten. Na deze uitgebreide dag heb je handvatten om de juiste voeding en suppletie toe te passen voor een gezondere en mooiere huid, haar en nagels.