

Orthomoleculaire Gezondheidszorg Voedingsgadvis *Postgraduaat*



ICZO

www.iczo.be

howest
/ hogeschool

De term 'orthomoleculair' werd voor het eerst gebruikt in 1968, door professor Linus Pauling. Orthos komt uit het Grieks en betekent: juist, recht of gezond, en orthomoleculair staat voor: de moleculen betreffende.

In de orthomoleculaire behandelwijze staat het streven voorop om met de voeding zoveel mogelijk nodige en nuttige voedingsstoffen binnen te krijgen en zo weinig mogelijk schadelijke stoffen. Helaas is het, ook voor een gezond persoon, bijna onmogelijk om via de voeding optimale hoeveelheden van bepaalde voedingsstoffen te consumeren. Het meest bekende voorbeeld hiervan is wel foliumzuur.

Zowel met het doel ziekten te voorkomen als met het doel ziekten te behandelen, kan het nodig zijn, naast een zo volwaardig mogelijke voeding, extra voedingsstoffen in de vorm van voedingssupplementen in te nemen. Voedingssupplementen zijn in feite tabletten of capsules die een hoog gehalte bevatten van stoffen die in geringere hoeveelheid ook in de voeding voorkomen. Dit kunnen zijn: vitamines, mineralen, aminozuren, essentiële vetzuren of enzymen, maar ook minder bekende groepen van stoffen zoals bijvoorbeeld de bioflavonoïden.

Orthomoleculaire voeding en voedingssupplementen kunnen in het algemeen zonder problemen gebruikt worden naast andere behandelingen zoals regulier geneeskundige behandelingen of bijvoorbeeld homeopathie. Toch kunnen soms orthomoleculaire middelen en reguliere medicijnen elkaars werking beïnvloeden. Het is daarom van belang u als voorschrijver deskundige bent opgeleid.

Inhoud van de 2-jarige cursus

- Wat is Orthomoleculaire?

De pioniers - De basisprincipes van de Orthomoleculaire Geneeskunde - De juiste moleculen in de optimale hoeveelheid - Biochemische individualiteit - Oorzaken van ziekte aanpakken - Het volledige metabolisme herstellen - Preventie - Orthomoleculair versus toximoleculair - De verschillende stadia van gezondheid en ziekte - Het belang van preventie

- Voeding en voedingsstoffen

Macronutriënten - Micronutriënten - Antinutriënten - Orthomoleculaire voeding

- Suppletie

Waarom is suppletie noodzakelijk? - Aanbevolen hoeveelheid? - Vorm, opneembaarheid, biobeschikbaarheid - Toxiciteit - Basissuppletie: multi, vitamine C, omega-3, vitamine D - Breedspectrum preventie

- Deficiënties vaststellen

Tekortsymptomen - Voedingsanamnese - Bloedanalyse - Andere diagnostische technieken



Kort overzicht van de inhoud 1e jaar

- ✓ Wat is Orthomoleculaire geneeskunde? - Suppletie
- ✓ Voeding en voedingsstoffen
- ✓ Eiwitten
- ✓ Vetten
- ✓ Micronutriënten
- ✓ Mineralen
- ✓ Phytochemicaliën - Enzymen - Antinutriënten
- ✓ Orthomoleculaire voeding - Gezonde voedingsmaatregelen
- ✓ Deficiënties vaststellen



Kort overzicht van de inhoud 2de jaar

- ✓ Metabole systemen & metabole stoornissen
- ✓ Redox systeem - Detoxificatiesysteem - Glycosylatie
- ✓ Zuur-base evenwicht - Vetzuurmetabolisme - Methylatie
- ✓ PNEI psycho-neuro-endocrino-immunologie
- ✓ Hormonaal systeem
- ✓ Zenuwstelsel
- ✓ Psyche - Stress - Modulatie van het immuunsysteem
- ✓ Behandelprotocollen
- ✓ Immuunziekten - allergie - auto-immuniteit
- ✓ Gynaecologische klachten
- ✓ Vermoeidheid



Wat onderscheidt ons?

Twee zeer belangrijke en unieke kenmerken onderscheidt ICZO van anderen:

- **Volledig onafhankelijke opleiding**, niet verbonden aan supplementmerken of commerciële producenten. De inhoud wordt samengesteld vanuit biochemische, fysiologische en klinische expertise, niet vanuit verkoopbelangen.
- **Uitgebreide wetenschappelijke onderbouwing** met een omvangrijke reader voorzien van honderden peer-reviewed referenties uit de biochemie, voedingswetenschap, fysiologie en medische literatuur.