

## **Het programma (onder voorbehoud)**

### **Dag 1 en 2**

Inleiding in de orthomoleculaire geneeskunde met de ontstaansgeschiedenis en voedingsleer is de start van deze opleiding. Deze dagen wordt aandacht besteed aan de celbiologie, de rol van voeding, veiligheid en macronutriënten. De micronutriënten met de belangrijkste vitamines, mineralen, aminozuren komen uitgebreid aan bod.

Docent: Wouter de Jong

### **Dag 3 en 4**

Lesdag 3 worden de spijsvertering en het darmstelsel belicht. De rol van voeding op de functie van maag, alvleesklier, lever, darmen wordt uitgebreid behandeld. Daarbij staat het immuunsysteem ook centraal. Het lekkende darmsyndroom en de effecten van laaggradige ontstekingen op het immuunsysteem en de rol van vetzuren en nutriënten voor het herstel van weefsel komen aan de orde. Allergieën en voedselintoleranties en de rol van het Th1 en Th2 systeem worden ook toegelicht.

Docenten: Marijke de Waal Malefijt en Margot Brautigam

### **Dag 5 en 6**

Lesdag 5 staat de energiehuishouding centraal. Er wordt aandacht besteed aan de voorwaarden voor de mitochondriale energieproductie, de verschillende brandstoffen en eventueel belemmerende factoren. De citroenzuurcyclus wordt nog eens belicht. De volgende dag betreft het onderwerp detoxificatie. De leverdetoxificatie fase 1 en fase 2 wordt onder de loep genomen.

Docenten: Evert Berkelaar en Anna Kruyswijk – van der Heijden

### **Dag 7 en 8**

Vermoeidheid en pijn zijn veelvoorkomende klachten in de praktijk, waar vaak de oorzaak lastig van te achterhalen is. Daarom wordt er een hele dag besteed aan deze onderwerpen. Aanvullend daarop komt het onderwerp Methylatie aan de orde, waaruit veel onverklaarbare klachten kunnen ontstaan. De functie en de werking van de verschillende neurotransmitters staat daarbij tevens centraal.

Docenten: Erik Schut en Wouter de Jong

### **Dag 9 en 10**

Deze dagen wordt aandacht besteed aan insulineresistentie en het Metabool syndroom. Cholesterol en de rol van statines wordt onder de loep genomen. Ook zal het endocriene stelsel, hormonen en voortplanting zeer uitgebreid aan de orde komen.

Docent: Evert Berkelaar en Barbara Havenith

### **Dag 11 en 12**

Lesdag 11 zal de interventie voor het orthomoleculair behandelen van het bewegingsapparaat en het belang van een goed bioritme worden behandeld. Een gezonde nachtrust in relatie tot de diverse hormonen heeft de focus. Tenslotte zal er nog aandacht besteed worden aan praktische toepassingen, casussen, analyses en praktijkvoering.

Docent: Margot Brautigam en Evert Berkelaar

Schriftelijk examen vindt plaats ongeveer 2 weken na de laatste lesdag.

Lestijden van 09:30 tot 17:00 uur, met lunchpauze van ongeveer 12:30 tot 13:00 uur.