

## Cursus Huid, darmflora & immuunsysteem

<b>DAG 1</b>	
<b>Tijd</b>	<b>Onderwerp</b>
09.30-09.45	<b>Welkomstwoord en inleiding</b>
Blok 1 09.45-11.00 <b>Pauze:</b> <b>11.00-11.15</b>	<b>Spijvertering van mond tot kont</b> <b>Kernpunten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mondgezondheid, gebit, speeksel, tandvlees, kauwen</li> <li>• Maag, maagzuur, maagzuurremmers(je ergste vijand) en wat je hersenen hiermee te maken hebben</li> <li>• Begin van de darmen; als het daar maar goed gaat! Over gal, spijsverteringsenzymen en Oddi</li> <li>• Gasvorming en stank</li> <li>• Darmen, opbouw en functie</li> <li>• Wat is een barrière? De communicatie tussen de barrières. Verbinding darmen en huid</li> <li>• Wat is goede gezonde poep? Hoe behoort de stoelgang te verlopen?</li> <li>• Belang van een goede pH</li> </ul>
Blok 2 11.15-12.45  <b>Lunchpauze:</b> <b>12.45-13.30</b>	<b>Darmen, jouw lijf's beste vriend!</b> <b>Kernpunten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie wonen er in mijn darm?</li> <li>• Functies darmen: spijsvertering, maar daarnaast nog zoveel meer!</li> <li>• Een lekke darm..wat is dat? Hoe ontstaat dat? Welke gevolgen? Een verhaal over stress, trauma's, anti-nutriënten, toxische stoffen, fanatieke zwemmers</li> <li>• Darmflora: ontstaan ervan, functies, goede- en slechte darmflora, verzorging, antibiotica</li> <li>• SIBO, een bacterie overgroeit in de darm</li> <li>• Glutamine, wat is dat?</li> <li>• Oplossingen: repareren van de darm en herstellen van de darmflora.</li> </ul>
Blok 3 13.30-15.15  <b>Pauze:</b> <b>15.15-15.30</b>	<b>Immuunsysteem</b> <b>Kernpunten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe ontstaat dat bij de mens?</li> <li>• Wat is het precies? Waar bestaat het uit? Walgen.</li> <li>• Hoe zet ik het aan? Hoe zet ik het uit?</li> <li>• Th1/Th2, wie houdt de balans?</li> <li>• Welke gevolgen heeft een chronisch geactiveerd immuunsysteem? Welke voedingsstoffen verbruikt het? Wat als er te weinig voedingsstoffen zijn?</li> <li>• Laaggradige ontsteking of Low Grade Inflammation. Wat is dat? Het effect op de huid</li> <li>• Koorts</li> <li>• Spierpijn als ik ziek ben?</li> <li>• Stress en het immuunsysteem</li> <li>• Rol van vitamine D en omega 3 vetzuren</li> <li>• Vrije radicalen en anti-oxidanten</li> </ul>
Blok 4 15.30-17.00	<b>Early life stress</b> <b>Kernpunten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat is de invloed van early life stress (trauma's) op de gezondheid later in het leven?</li> <li>• Epigenetica</li> <li>• Bewustwording is belangrijk</li> <li>• Patiëntenvereniging: is dat wel zo slim?</li> </ul>
17.00-17.30	<b>Afsluiting en vragen</b>

## Cursus Huid, darmflora & immuunsysteem

<b>DAG 2</b>	
<b>Tijd</b>	<b>Onderwerp</b>
09.30-09.45	<b>Vragen</b>
Blok 1 09.45-11.00	<b>Allergie/eczem</b>
<b>Pauze:</b> 11.00-11.15	<b>Kernpunten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat is een allergie? Hoe ontstaat het?</li> <li>• Wat is een voedselintolerantie?</li> <li>• Hoe uit een allergie zich?</li> <li>• Deze voedingsmiddelen juist wel of niet eten?</li> <li>• 120 verschillende groente en fruitsoorten eten</li> <li>• Rol van de lever</li> <li>• Voor altijd allergisch?</li> <li>• Lactoseintolerantie</li> </ul>
Blok 2 11.15-12.45	<b>Psoriasis / Rosacea</b>
<b>Lunchpauze:</b> 12.45-13.30	<b>Kernpunten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe ontstaat een auto-immuunziekte</li> <li>• Elke ziektebeeld zijn eigen risicofactoren</li> <li>• Psoriasis: Wat is het precies? Welke voedingsstoffen spelen een rol?</li> <li>• Psoriasis: relatie met huisstofmijt</li> <li>• Rosacea: wat is het precies? Welke voedingsstoffen spelen een rol?</li> <li>• Film van een ziektebeeld</li> <li>• Belang van methylatie</li> </ul>
Blok 3 13.30-15.15	<b>Nog nader in te vullen</b>
<b>Pauze:</b> 15.15-15.30	
Blok 4 15.30-17.00	<b>Wat kan/mag ik als huidspecialist doen? De praktijk</b>
	<b>Kernpunten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voedingsdagboekje: de eerste alarmbellen!: vitamine D, vetzuurverhoudingen, gebruik eieren, hoeveelheid fruit/groenten</li> <li>• Basis gezonde voeding; hoe breng ik dat over?</li> <li>• Welke supplementen?</li> <li>• Bij problemen met de stoelgang? Denk aan Oddi en de pH</li> <li>• Deep learning</li> <li>• Maak jouw cliënt bewust van mogelijkheden; evt doorsturen</li> </ul>
17.00-17.30	<b>Vragen / afsluiting</b>
	<b>Kernpunten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitleg dag 3</li> <li>• Mogelijkheid om invloed uit te oefenen op invulling dag 3</li> </ul>

## Cursus Huid, darmflora & immuunsysteem

<b>DAG 3</b>	
<b>Tijd</b>	<b>Onderwerp</b>
Blok 1 09.30-11.00	<b>Opfrissen: korte samenvatting dag 1 &amp; 2 en ruimte voor spontane vragen</b> <b>Bioritme</b>
<b>Pauze:</b> <b>11.00-11.15</b>	<b>Kernpunten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat is bioritme?</li> <li>• Wat heeft invloed op ons bioritme? Wat gebeurt er bij een verstoord bioritme?</li> <li>• Slaap, hoe belangrijk is dat? Wat is gezond?</li> <li>• Overdag de hersenen, 's nachts het immuunsysteem</li> <li>•</li> </ul>
Blok 2 11.15-12.45	<b>Huidziekten door het immuunsysteem: hoe ziet je anamnese eruit?</b>
<b>Lunchpauze:</b> <b>12.45-13.30</b>	<b>Kernpunten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welke informatie wil je verzamelen bij een anamnesegegesprek?</li> <li>• Oefenen aan de hand van casus</li> <li>• Casus bespreken</li> </ul>
Blok 3 13.30-15.15	<b>Onderwerp op aanvraag</b>
<b>Pauze:</b> <b>15.15-15.30</b>	<b>Kernpunten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruimte voor behandelen van vragen/ onderwerpen behandelen op verzoek van deelnemers. Kan worden ingestuurd vanaf de tweede cursusdag</li> </ul>
Blok 4 15.30-17.30	<b>Nog nader in te vullen</b>
	<b>Kernpunten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maagzuurtest</li> <li>•</li> </ul>
Afsluiting	<b>Vragen, evaluatie ed.</b>