

# AKADEMIA MEDYCYNY PREWENCYJNEJ I PRZECIWSTRZENIOWEJ

IV Seminarium  
22 – 24 lutego 2018  
Kraków, MCK Rynek Główny 25

## 22 lutego 2018 – czwartek

- 11.00 Powitalna kawa i otwarcie kursu – dr M. Sendrakowska  
11.15 – 12.15 Makroelementy - znaczenie w procesach fizjologicznych, objawy niedoborów: sód, potas, magnez, wapń - dr E. Drozd-Styk  
12.15 -13.00 Mikroelementy a zdrowie – cynk (pierwiastek piękna), miedź – dr M. Sendrakowska  
13.00 – 14.00 Mikroelementy a zdrowie : żelazo, mangan, chrom – dr E. Drozd –Styk  
14.00 – 15.00 lunch  
15.00 – 15.30 Mikroelementy a zdrowie: selen, jod – dr R. Ratajczak  
15.30 – 16.30 Kwasy tłuszczowe „dobre i szkodliwe” – dr E. Drozd – Styk  
16.30 – 17.00 Insulinooporność – rozpoznawanie i leczenie - dr M. Sendrakowska  
17.00 – 17.30 przerwa kawowa  
17.30 – 18.00 Metformina – stary lek w nowej perspektywie - dr M. Sendrakowska  
18.00 – 19.30 Aminokwasy – znaczenie w fizjologii człowieka, wskazania do uzupełniania niedoborów - dr E. Drozd-Styk

## 23 lutego 2018 – piątek

### Witaminy, mikro i makroelementy w chorobach

- 9.00 – 9.45 Zmęczenie, depresja, niepokój – dr M. Sendrakowska  
9.45 -10.30 Zaburzenia pamięci, zaburzenia snu – dr E. Drozd-Styk  
10.30 – 11.00 przerwa kawowa  
11.00- 12.00 Choroba wieńcowa, nadciśnienie, hipercholesterolemia – dr E. Drozd –Styk  
12.00 - 12.30 Choroby reumatyczne, osteoporoza - dr M. Sendrakowska  
12.30 – 13.30 Skóra i włosy - dr E. Drozd – Styk  
13.30 – 14.00 Przepis na długowieczność ? - dr M. Sendrakowska  
14.00 – 15.00 lunch  
15.00 – 15.30 Interpretacja hormonalnych badań laboratoryjnych - dr M. Sendrakowska  
15.30 – 17.30 „Jelito – źródło zdrowia czy...choroby?” - dr P. Szachta  
17.30 – 18.00 przerwa kawowa  
18.00 – 19.00 „Jelito – źródło zdrowia czy...choroby?” - **WARSZTATY PRAKTYCZNE** :  
omawianie konkretnych przypadków - dr P. Szachta

## 24 lutego 2018 – sobota

- 9.00 – 9.30 Rytm biologiczne – znaczenie dla zdrowia – dr M. Sendrakowska  
9.30 – 11.00 Elementy ziołolecznictwa – dr E. Drozd-Styk  
11.00 – 11.30 przerwa kawowa  
11.30 – 14.00 **Warsztaty:**  
Medycyna przeciwstarzeniowa w praktyce  
14.00 -15.00 lunch  
15.00 – 19.00 **REPETYTORIUM**

## 25 lutego 2018 – niedziela

- 10.00 – 13.00 Egzamin końcowy