

MBK NASCHOLINGEN 2022

DOCENT: ALEX LEUPEN

- 1) **Stress en stofwisseling: bijniere en schildklier – 24 september (Alex Leupen)**
- 2) **Het immuunsysteem en virussen – 19 november (Alex Leupen)**
- 3) **Vitamines en mineralen – 26 november (Alex Leupen)**
- 4) **Hormonen – 17 december (Alex Leupen)**

1

Medische nascholing: Stress en stofwisseling: bijniere en schildklier

Docent: Alex Leupen. Zaterdag 24 september 2022 (Online)

Tijd: 10-17 uur.

Alex Leupen zal 's ochtends aandacht besteden aan de bijniere en de hypofyse-bijnier-as. Er zal uitgebreid aandacht worden besteed aan de acute en chronische stress-regulatie-systemen van het lichaam. Tevens komt het belang van de parasympathicus en de sympathicus aan de orde. 's Middags zal Alex de werking van de schildklier bespreken en de synthese van T3 en T4. Tevens komt TSH aan de orde. Welke voedingsmiddelen en toxines in het milieu kunnen de schildklierfunctie vertragen of juist versnellen? Ook komen de synthetisch schildklierhormonen aan de orde en hun voor- en nadelen. En welke vitamines, mineralen en aminozuren zijn nodig voor een gezonde schildklierwerking?

2

Medische nascholing: het immuunsysteem en virussen

Docent: Alex Leupen. Zaterdag 19 november 2022 (Online)

Tijd: 10-17 uur.

Alex Leupen zal de verschillende compartimenten van het immuunsysteem bespreken: het aangeboren immuunsysteem en het adaptieve immuunsysteem. Verder komen aan de orde de T-cellen, de B-cellen en de aanmaak van antistoffen door de B-cellen. Verder komen de interferonen aan bod, dit zijn afweerstoffen die in de cel zelf worden geproduceerd als een virus de cel binnendringt.

De veroudering van het immuunsysteem wordt in kaart gebracht, en uitgelegd waarom ouderen meer vatbaar zijn voor virale infecties (en infecties in het algemeen). Verder worden de factoren besproken die een negatieve invloed hebben op ons immuunsysteem: slechte voeding, weinig bewegen, stress en slechte nachtrust.

Een probleem bij infecties als Covid is een overreactie van het immuunsysteem, de zgn. cytokine storm. Dit blijkt vooral samen te hangen met insuline-resistentie, overgewicht, hartkwalen en COPD.

Verder komen de belangrijkste vitamines en nutriënten aan bod die nodig zijn voor een gebalanceerd immuunsysteem: vitamine C, vitamine D3 en K2, cordyceps, glutathion, NAC, lactoferrine, selenium, magnesium, resveratrol en omega-3-vetzuren.

3

Medische nascholing: Vitamines en mineralen

Docent: Alex Leupen. Zaterdag 26 november 2022 (Online)

Tijd: 10-17 uur.

De Westerse mens lijkt goed gevoed, we krijgen genoeg koolhydraten, vetten en eiwitten binnen. Helaas blijken veel chronische patiënten echter tekorten te hebben op het gebied van vitamines en mineralen.

's Ochtends zal Alex Leupen de volgende vitamines bespreken: vitamine A, de B-vitamines, vitamine C, vitamine D3, vitamine E, vitamine K1 en K2, foliumzuur, choline en biotine. Aan de orde komen de belangrijkste functies van deze vitamines in het lichaam en de symptomen van vitaminetekorten.

's Middags zal Alex de belangrijkste mineralen bespreken. Aan de orde komen calcium en fosfor, ijzer, magnesium, kalium en natrium. Daarnaast borium, chroom, koper, mangaan, selenium, jodium, zink, molybdeen, silicium en andere essentiële elementen. Aan de orde komen de belangrijkste functies van deze mineralen in het lichaam en de symptomen van tekorten.

4

Medische nascholing: Hormonen

Docent: Alex Leupen. Zaterdag 17 december 2022 (Online)

Tijd: 10-17 uur.

Hormonen zijn chemische boodschapperstoffen die belangrijk zijn voor de interne communicatie in het lichaam, naast het zenuwstelsel. Besproken worden de belangrijkste hormoonklieren en de bijbehorende hormonen. Uitgebreid komt de aansturing vanuit de hypothalamus en de hypofyse aan bod. En de stimulerende hormonen die de hypofyse afgeeft: LH, FSH, TSH, ACTH, groeihormoon en andere hormonen. Verder komen aan de orde de schildklier, de thymus, de bijnieren, de pancreas en de ovaria en testes en de bijbehorende hormonen.

De functies van de verschillende hormonen komen aan bod en de symptomen van hormonale verstoringen.