



# **PSYCHONEUROIMMUNOLOGIA - podstawy**

(Plan kursu)

*Platforma edukacyjna*

***Zdobycie cenną wiedzę bez wychodzenia z domu!***

[www.astrosalus.pl/kursy-online](http://www.astrosalus.pl/kursy-online)

Marta Pyrczała-Zarzycka

kursy@astrosalus.pl

**ASTRO SALUS EDUCATION LTD**

## **PLAN OGÓLNY KURSU**

1. Psychoneuroimmunologia i psychosomatyka.
2. Psychoneuroimmunologia. Eksperymenty, zjawiska, badania i ich wyniki.
3. Układ nerwowy i jego interakcje z innymi systemami organizmu.
4. Układ odpornościowy. Powiązania między różnymi systemami.
5. Wpływ emocji na organizm.
6. Klasyfikacja chorób psychosomatycznych. Powiązania między emocjami, a występowaniem określonych chorób.
7. Wpływ stresu na zdrowie.

## **PLAN SZCZEGÓŁOWY KURSU**

### **PSYCHONEUROIMMUNOLOGIA I PSYCHOSOMATYKA**

**Poznasz w tej lekcji podstawy wiedzy dotyczącej psychoneuroimmunologii i psychosomatyki.**

**Tematyka lekcji:**

- Psychoneuroimmunologia.
- Psychosomatyka.
- Różnice i powiązania między PNI, a psychosomatyką.

## **PSYCHONEUROIMMUNOLOGIA - MOC UMYSŁU - EKSPERYMENTY I BADANIA**

**W tej lekcji poznasz przykłady eksperymentów naukowych związanych z wpływem umysłu na organizm.**

**Tematyka lekcji:**

- Eksperymenty naukowe związane z wpływem umysłu na ciało.
- Efekt placebo i autosugestia.
- Doświadczenia Bernheima i Bourru.
- Warunkowanie układu immunologicznego.

## **WPŁYW UMYSŁU NA CIAŁO. UKŁAD NERWOWY I JEGO INTERAKCJE Z INNYMI UKŁADAMI**

Zjawiska psychiczne wpływają na układ nerwowy. Ten z kolei oddziałuje na wszystkie inne systemy w organizmie: immunologiczny, hormonalny i resztę organizmu.

**W tej lekcji poznasz anatomię i fizjologię układu nerwowego i część jego interakcji z resztą organizmu.**

**Tematyka lekcji:**

- Układ nerwowy - informacje ogólne.
- Autonomiczny układ nerwowy.
- Układ limbiczny. Rola podwzgórza i jego związki z AUN oraz z systemem dokrewnym i neuropeptydowym.
- Powiązania między emocjami, a układem nerwowym,
- Modulowanie układu nerwowego za pomocą psychiki.

## **WPŁYW UMYSŁU NA CIAŁO - UKŁAD ODPORNOŚCIOWY I JEGO POWIĄZANIA Z INNYMI UKŁADAMI**

**W tej lekcji zapoznasz się z działaniem układu odpornościowego.** Dowiesz się także, jakie są związki i wzajemne wpływy na siebie układu nerwowego, odpornościowego i hormonalnego. Dzięki temu zrozumiesz, że Twój umysł poprzez zjawiska psychiczne wpływa na cały Twój organizm.

**Tematyka lekcji:**

- Układ immunologiczny. Wiadomości ogólne.
- Wpływ psychiki na układ odpornościowy.

- Ogólne powiązania między układem immunologicznym, nerwowym i hormonalnym.

## **WPLYW EMOCJI NA ORGANIZM**

**W tej lekcji zapoznasz się z podstawami wpływu emocji na zdrowie.** Dowiesz się na przykład, jak na organizm wpływa smutek, strach i ból. Poznasz psychofizjologię emocji.

### **Tematyka lekcji:**

- Wpływ emocji na zdrowie - informacje ogólne.
- Psychofizjologia emocji.
- Ból a emocje.
- Wpływ depresji na zdrowie.
- Wpływ emocji na zdrowie według medycyny chińskiej.

## **KLASYFIKACJA CHORÓB PSYCHOSOMATYCZNYCH. POWIĄZANIA MIĘDZY EMOCJAMI, A PREDYSPOZYCJAMI DO OKREŚLONYCH CHORÓB**

**W tej lekcji poznasz przykłady wpływu emocji na pojawianie się określonych chorób.** Zapoznasz się także z różnymi klasyfikacjami chorób psychosomatycznych.

### **Tematyka lekcji:**

- Emocje a zdrowie - poglądy.
- Klasyfikacja chorób psychosomatycznych.
- Wykaz chorób psychosomatycznych.

## **WPLYW STRESU NA ZDROWIE**

**W tej lekcji zapoznasz się z wpływem stresu na zdrowie.**

### **Tematy:**

- Reakcja organizmu na stres.
- Wpływ stresu na organizm.
- Konsekwencje stresu.
- Skutki stresu w ciąży.
- Skala stresu.
- Pozytywne efekty odpowiedniej dawki stresu.

W kursie oprócz aktywności obowiązkowych (lekcja, zadania, quiz) jest wiele dodatkowych - dla osób chętnych, szczególnie zainteresowanych tematem. Są to np. ciekawe linki i filmy.

## O PLATFORMIE EDUKACYJNEJ ASTRO SALUS I NAUCE NA NIEJ

Platforma edukacyjna firmy Astro Salus Education Ltd stworzona przez Martę Pyrchała-Zarzycką jest intuicyjna w obsłudze – wygląda, jak zwykła strona internetowa, a aktywności kursów, jak linki. Wchodzi się w nie poprzez ich kliknięcie.

**Platforma znajduje się pod adresem [www.astrosalus.pl/kursy-online](http://www.astrosalus.pl/kursy-online)**

Sprawdź, jakie kursy się na niej znajdują. Jest ich wiele i ich liczba stale rośnie! Na pewno znajdziesz coś dla siebie.

Kursy są w różnych opcjach cenowych. Stać i Ciebie!

Są tu też kursy **darmowe**. Aby z nich skorzystać, zarejestruj się na platformie i poczekaj na potwierdzenie rejestracji. Potem możesz się już logować i korzystać z kursów.

Instrukcja rejestracji jest na stronie platformy.

## JAK WYGLĄDAJĄ KURSY ONLINE NA PLATFORMIE EDUKACYJNEJ

W kursach Astro Salus znajdziesz aktywności takie, jak:

### - aktywności obowiązkowe:

- lekcje,
- zadania,
- quizy,
- gry sprawdzające wiedzę,

### - aktywności dodatkowe – jeszcze bardziej poszerzające wiedzę:

- słowniki,
- blogi,
- pliki pdf,
- prezentacje,
- ciekawe linki,
- filmiki,
- głosowania
- i inne aktywności.

Dzięki temu nauka jest jeszcze ciekawsza i pełniejsza.

Zapraszamy.

**Marta Pyrczała-Zarzycka**

Astro Salus Education Ltd

*Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju*

[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)

## **STRONY INTERNETOWE**

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl)

[www.astrosalus.com](http://www.astrosalus.com)

<http://kosmetyka-fitness.pl>

[www.magia-zycia.com.pl](http://www.magia-zycia.com.pl)

[www.sukces-biznes.pl](http://www.sukces-biznes.pl)

[www.edukacja-domowa.pl](http://www.edukacja-domowa.pl)

## **BLOGI**

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

[www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci](http://www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci)