

## EGENVÅRDSPOLENS UTBILDNINGAR FÖR TERAPEUTER 2021-2022. Uppdaterad 3/11 2021

Datum	Utbildning	Föreläsare	Ort
11-12 Nov	Blodanalys 4	Pekka N, Ola H	Karlstad
18-19 Nov	Analysdagar (D)	Pekka Nylund mfl	Karlstad
25-26 Nov	Mikronäringslära 4 (D)	Pekka Nylund	Karlstad
2-3 Dec. <b>Nyinsatt kurs</b>	Preparatlära (D)	Pekka Nylund	Karlstad
9-10 Dec	Blodanalys 5	Pekka N, Ola H	Karlstad
16-17 Dec	Mikronäringslära 5 (D)	Pekka Nylund	Karlstad
20-21 Jan	Mikronäringslära 6 (D)	Pekka Nylund	Karlstad
3-4 Mars <b>Nyinsatt kurs</b>	Återträff torrblod	Pekka Nylund	Karlstad
17-18 Mars <b>Nyinsatt kurs</b>	Aminosyror 1 (D)	Pekka Nylund	Karlstad
7-8 April <b>Nyinsatt kurs</b>	Aminosyror 2 (D)	Pekka Nylund	Karlstad
5-6 Maj <b>Nyinsatt kurs</b>	Aminosyror 3 (D)	Pekka Nylund	Karlstad

**OBS!** Det kommer att tillkomma fler utbildningar. Vi återkommer om det. Håll gärna koll på facebookgruppen EVP terapeut. (En grupp enbart för terapeuter) Om ni inte är med så kan ni gå med i gruppen, <https://www.facebook.com/groups/100963886631755/>

**Tider vid 2-dagarskurser:** Dag 1: kl 13-19. Dag 2: Kl 10-16.

**(D) = Distans. OBS!!** Distansutbildningarna spelas in, så ni behöver inte följa dom direkt om det inte passar. Ni kan alltså anmäla er och följa distansutbildningarna direkt eller när det passar er.

**Plats i Göteborg:** Apple Hotell, Torpavallsgatan 6.

**Boendeförslag Göteborg: Avtal boende på Apple Hotel. Uppge avtal Egenvårdspoolen.**  
Apple Hotel & Konferens. [www.applehotel.se](http://www.applehotel.se). Tel: 031-25 11 00. E-post: [info@applehotel.se](mailto:info@applehotel.se)

**Plats i Karlstad:** Egenvårdspoolen AB. Pumpgatan 2 A.

### Boendeförslag Karlstad:

*Anettes Bed & Breakfast* c/o Anette Olsson Furustigen 5 Karlstad. Tel 072-3369503  
E-post: [anettesbnb@gmail.com](mailto:anettesbnb@gmail.com) Webb: <http://anettesbedandbreakfast.blogspot.se/>  
Med frukost, lakan o handdukar. Enkelrum 500 kr. 2-bäddsrum 800 kr. 12% moms ingår.

*Hotell Bilan. Uppge avtal Egenvårdspoolen.* Hotell Bilan, Karlbergsgatan 3 Karlstad.  
Tel: 054-100300 (Tryck 2 för att komma till receptionen) [cc.bilan@choice.se](mailto:cc.bilan@choice.se)  
Mån-ons 15% rabatt. Tors-sön: Enkelrum 850 kr. Dubbelrum: 1050 kr.

**Anmälan och mer information:** 054-152588 [info@egenvardspoolen.se](mailto:info@egenvardspoolen.se)

## ANALYS DAGAR, I KARLSTAD 18-19 NOVEMBER (ÄVEN PÅ DISTANS)

**Vid anmälan. Meddela om ni blir med på plats eller på distans.**

**Anmälan till Egenvårdspoolen:** 054-152588 [info@egenvardspoolen.se](mailto:info@egenvardspoolen.se)

**Deltagande på plats:** Det finns plats för 15 personer på plats = först till kvarn.

**Deltagande på distans:** Utbildningen spelas in, så ni behöver inte följa den direkt om det inte passar. Ni kan alltså anmäla Er och följa utbildningen direkt eller när det passar Er.

### Utbildningsinformation:

Denna utbildning riktar sig till alla terapeuter som vill lära sig mer om Egenvårdspoolens numera omfattande analysortiment. Vi går igenom samtliga typer av blod- och urintester. Vi går igenom hur man tolkar avvikande värden. Vi diskuterar givetvis även hur vi kan näringsmedicinskt behandla analysavvikelser.

Vi bjuder på ett omfattande kursmaterial samt middag på torsdagskvällen till dom som är med på plats.

Preliminär planering

**Tider:** Torsdag 18 november kl.13-19. Fredag 19 november kl. 10-16.

**Plats:** Egenvårdspoolen, Pumpgatan 2 A i Karlstad

**Pris:** Kostnadsfri.

**Föreläsare:** Pekka Nylund med flera.

**Anmälan till:** [info@egenvardspoolen.se](mailto:info@egenvardspoolen.se) eller 054-152588

## PRELIMINÄR DAGORDNING

Genomgång av följande tester:

### HemoCue blodmätare

- HemoCue Hb mätare, Hb 801 HemoCue för mätning av hemoglobin.
- HemoCue HbA1c 500 mätare för mätning av långtidssocker.
- HemoCue WBC DIFF Mätare för mätning av vita blodkroppar.
- HemoCue Glucose för mätning av glukos.

### Tungmetallmätning i urin. Analys av följande metaller:

- Kvicksilver • Kadmium • Bly • Koppar

### Combur 10 urinalys

- U-albumin • U-pH-värde • U-glukos • U-bilinen • U-bilirubin • U-ketoner • U-röda blodkroppar
- U-densitet • U-nitrit • U-leukocyter

### Snabbtester

- Food detective – matintoleranstest • Glutentest • Allergitest • Diabetestest • Levertest • Njurtest
- Borreliatest • FSH (klimakteriestest) • Bakteriell vaginos • Ferritin (järntest) • TSH (sköldkörteltest)
- Halsflussstest • UVI-test • Vitamin D test • Magsårstest • CRP-test

### DBA-blodtest

- Oxidativ stress • Kalciumläckage • Blodtoxicitet • Upplöst fibrinätverk • Försvagad färgbindning
- Centrumkrackling • Allergisjöar • Stressprickar • Tarmtoxicitet • Startraces

### CR-3000

- Oxidativ stress • Antioxidant kapacitet • Kolesterolvärden • M.m.

### Frekvensanalys

Genomgång av frekvensanalytiska mätområden

## PREPARATLÄRA, I KARLSTAD 2-3 DECEMBER (ÄVEN PÅ DISTANS)

**Vid anmälan. Meddela om ni blir med på plats eller på distans.**

**Anmälan till Egenvårdspoolen:** 054-152588 [info@egenvardspoolen.se](mailto:info@egenvardspoolen.se)

**Deltagande på plats:** Det finns plats för 15 personer på plats = först till kvarn.

**Deltagande på distans:** Utbildningen spelas in, så ni behöver inte följa den direkt om det inte passar. Ni kan alltså anmäla Er och följa utbildningen direkt eller när det passar Er.

**Tider:** Dag 1 kl 13-19. Dag 2 kl 10-16.

**Pris:** Gratis

**OBS!!** Distansutbildningarna spelas in, så ni behöver inte följa dem direkt om det inte passar.

Ni kan alltså anmäla er och följa distansutbildningarna direkt eller när det passar er.

Denna utbildning riktar sig till terapeuter som vill lära sig mer om Egenvårdspoolens olika preparat. Vi har idag ett brett koncept av terapeutiska medel inom en rad olika områden.

**Vi kommer att beröra följande medel i sortimentet:**

- Acidophilus Extra
- AloeVera extrakt
- BCAA
- Betaglukan Complex
- Betainhydroklorid
- Betasitosterol
- Bromelain
- Digezityme
- Fenylalanin
- FOS Fruktooligosackarider
- Gurkörtsolja/Borago
- Havtornsolja
- Ingefära
- Jod
- Kanel
- Kollagen
- Linfröolja
- Mangan
- Metionin
- Multiguard for Kids
- Myoinositol
- Natljusolja
- Ornitin
- P5P
- Pepparmyntsolja

- Propioguard
- Regula T
- Saccharomyces C Boulardii
- Silica
- Tranbärscomplex
- Treonin
- Vitamin D droppar
- Vitamin D3 & K2

**Vi kommer att beröra följande områden vad avser preparaten:**

1. Kliniska användningsområden. I vilket sammanhang kan de olika preparaten vara aktuella: sjukdomstillstånd, degenerationstillstånd, förebyggande verkan.
2. Dosering. Hur doseras medlet? Intag tillsammans med mat eller på fastande mage. Grad av dosering.
3. Tidsaspekten. Beräknad tid för klinisk verkan. Halveringstid i människokroppen m.m.
4. Toxiska effekter biverkningar. Vid vilken dosering inträder en toxisk effekt? Hur lång behandlingstid krävs för en toxisk verkan? Hur ser potentiella bieffekter ut?
5. Synergieffekter. Vilka preparat kan kombineras med varandra för en god synergieffekt?
6. Antagonistiska förhållanden. Vilka preparat skall inte intas vid samma tidpunkt? D.v.s. när och hur kan olika medel motverka varandra?
7. Relation till olika konventionella läkemedel. Vilka läkemedel skall inte kombineras med våra preparat? Vilka läkemedel kan öka behovet av olika näringstillskott?

**Föreläsare:** Pekka Nylund

## ÅTERTRÄFF TORRBLOD, I KARLSTAD 3-4 MARS (EJ PÅ DISTANS)

Återträff får dom som gått blockutbildning i torrblodsanalys.

**Dagordning:** Kommer senare

**Tider:** Dag 1 kl 13-19. Dag 2 kl 10-16

**Föreläsare:** Pekka Nylund

**Pris:** Gratis

## BLOCKUTBILDNING – AMINOSYROR VÅREN 2022 I KARLSTAD (ÄVEN PÅ DISTANS)

**Vid anmälan. Meddela om ni blir med på plats eller på distans.**

**Anmälan till Egenvårdspoolen:** 054-152588 [info@egenvardspoolen.se](mailto:info@egenvardspoolen.se)

**Deltagande på plats:** Det finns plats för 15 personer på plats = först till kvarn.

**Deltagande på distans:** Utbildningen spelas in, så ni behöver inte följa den direkt om det inte passar. Ni kan alltså anmäla Er och följa utbildningen direkt eller när det passar Er.

**Information om utbildningen:**

I denna blockutbildning får vi lära oss aminosyror i klinisk tillämpning.

Utbildningen riktar sig till dig som behöver fördjupa dina kunskaper inom området.

Det är 3 st 2-dagarsblock. Totalt 6 föreläsningdagar om ca 36 timmar.

Man kan läsa hela utbildningen eller välja ut de steg man är mest intresserad av.

**Datum 2022**

**Block 1.** 17-18 mars. **Block 2.** 7-8 april. **Block 3.** 5-6 maj.

**Tider:** Torsdagar 13.00-19.00 Fredagar 10.00-16.00

**Lärare:** Pekka Nylund

**Kostnad:** 3.000 kr exkl. moms (1000 kr per block + moms 25%)

**Dokumentation:** Kompendier på svenska ingår i priset.

**Utbildningen innefattar följande moment:**

**DAG 1 (Block 1) – Grundläggande principer om aminosyror**

Grunder aminosyror.

- Proteinogena aminosyror. • Essentiella, icke-essentiella och semi-essentiella aminosyror.
- Sidogruppernas betydelse. • Hydrofoba och hydrofila aminosyror.
- Sura och basiska aminosyror. • Polära och opolära aminosyror. • Graderingsskalan.
- L- och D-former av aminosyror. • Aminosyror och aminosyraderivat.
- Aminosyrametabolismen. • Transaminering. • Deaminering.

Läran om upptag och absorption.

Vi går genom de grundläggande principerna för hur matsmältningssystemet bryter ned proteiner till aminosyror. Vilka förutsättningar krävs för att vi skall kunna tillgodogöra oss aminosyror så effektivt som möjligt.

Vi går genom hur absorptionen i tarmen fungerar. Vilka förutsättningar som krävs för att vi skall kunna binda aminosyror till ämnesomsättningen.

Den intermediära metabolismen.

I detta moment går vi genom de grundläggande principerna om hur aminosyror omhändertas av i första hand levern och konverteras om till dess s.k. funktionella form. Vilka förutsättningar som krävs för att vi kan använda mikronäringsämnen i vår ämnesomsättning.

Bristsymptom – generella och funktionella bristindikationer.

I detta moment går vi genom hur ett bristtillstånd på specifika aminosyror ser ut. Hur vi tolkar de klassiska bristindikationerna. Vi lär oss skillnaden mellan generella och funktionella bristtillstånd.

Kliniska användningsområden – terapeutisk användning.

I detta moment får vi lära oss hur vi använder aminosyror i behandlingssammanhang. Vi får lära oss hur specifika symptom och indikationer behandlas med aminosyror.

Doseringsläran. TDI, ODI, RDI och toxiska doser.

I detta moment får vi lära oss hur olika doseringar ser ut och framförallt skillnaden mellan s.k. rekommenderade dagliga intag och terapeutiska doseringsnivåer. Vi får lära oss de toxiska nivåerna i doseringar och vad som händer i människokroppen när vi överdoserar vissa aminosyror.

Beredningsformer.

I detta moment får vi lära oss hur ett preparat kan se ut. Vi får lära oss hur olika bindningsformer kan se ut.

Kontraindikationer och interaktioner.

I detta moment definiera vi själva begreppet kontraindikation och interaktion. Vi får lära oss hur olika aminosyror fungerar ihop med olika föda, läkemedel och behandlingsformer.

Aminosyror och konventionella läkemedel.

I detta moment får vi lära oss hur aminosyror fungerar ihop med olika läkemedel. I vissa fall kan en aminosyra bromsa effekten av ett läkemedel och i vissa fall även potentiära den. Vi får lära oss skillnaden mellan absolut och relativ kontraindikation.

Synergism och antagonism.

Vi skall lära oss definiera begreppet synergism och antagonism vilket är av avgörande betydelse inom mikronäringsläran. Vi får lära oss hur olika aminosyror kan samverka, samarbeta eller motverka varandra i olika system i människokroppen.

**DAG 2 (Block 1)** – Genomgång av följande aminosyror: • Alanin. • Arginin. • Asparagin och asparaginsyra. • Citrullin : Cystein och Cystin.

**DAG 3 (Block 2)** – Genomgång av följande aminosyror: • Fenylalanin. • Tyrosin. • Glutamin, glutamat och glutaminsyra. • Glycin och GABA.

**Dag 4 (Block 2)** – Genomgång av följande aminosyror: • Histidin. • Isoleucin. • Leucin. • Lysin.

**Dag 5 (Block 3)** - Genomgång av följande aminosyror: • Metionin. • Ornitin. • Serin och Prolin.

**Dag 6 (Block 3)** - Genomgång av följande aminosyror: • Tryptofan. • Treonin. • Valin, Selenocystein och selenometionin. Taurin. Teanin.

#### **Mer information:**

Genomgången av samtliga ovan angivna aminosyror sker under sammantaget 6 dagar uppdelade i 3 steg.

För alla de specifika mikronäringsämnena studerar vi:

Allmänt och historik - Genomgång av när aminosyran upptäcktes, dess medicinska historia och allmän information om det specifika ämnet.

Kemi - Aminosyrans biokemiska egenskaper. Koncentration och mängd i kroppen. Ljus, värme och pH-känslighet.

Biokemisk funktion - Genomgång av aminosyrans huvudsakliga funktion i människokroppen.

Metabolism - Genomgång av aminosyrans absorption. Dess konvertering. Konverteringsformerna. Utsöndring.

Bristsymptom och indikationer - Genomgång av bristindikationer: naglar, tunga, hud, ögon och andra mer subjektiva indikationer av fysiologisk karaktär.

Riskgrupper för bristutveckling - Genomgång av faktorer ex kön, ålder, levnadsvanor och sjukdom som ökar risken för utveckling av brister för berörda aminosyror.

Dosering - RDI (rekommenderat dagligt intag), ODI (optimalt dagligt intag), TDI (terapeutiskt dagligt intag) och toxiska doser. Behandlingstider. Toxiska reaktioner.

Terapeutisk användningsområde - Genomgång av symptom och indikationer, dosering, behandlingstider.

Analytiska metoder - Genomgång av analytiska metoder för berörda aminosyror. Blodanalys m. m.

Antagonism och synergism - Genomgång av aminosyrans relation till andra näringsämnen.

Kontraindikationer och interaktioner - Aminosyrans relation till till livsmedel, behandlingsformer och läkemedel avseende kontraindikationer och interaktioner.

Beredningsformer - Lämpliga beredningsformer av berörda aminosyror.

Samtliga deltagare erhåller efter fullföljd utbildning ett intyg.