

EGENVÅRDSPOLENS UTBILDNINGSPLAN 2023. Uppdaterad 2023-08-27

Datum/ort	Utbildning	Föreläsare	Pris (exkl. moms)
30 aug Karlstad	Blodtryckets Biokemi	P. Nylund	295 kr (D)
5 sept Karlstad (NY)	Testosteron (2 timmar)	P. Nylund	Gratis (D)
13-14 sept Karlstad	Block 3 Örtmedicin	L. Kock	2.000 kr (D)
20-21 sept Karlstad	Block 1 Biokemisk Homeostas	P. Nylund	2.000 kr (D)
27-28 sept Karlstad	Fettsyror/Q10/Selen	M. Nylander. P. Nylund	295 kr (D)
4-5 okt Karlstad	Återträff blodanalys	P. Nylund	Gratis
11-12 okt Karlstad	Block 4 Örtmedicin	L. Kock	2.000 kr (D)
18-19 okt Karlstad	Block 2 Biokemisk Homeostas	P. Nylund	2.000 kr (D)
25-26 okt Karlstad (Ändrat till 2 dagar)	Nedstämdhet & depression	Bo Engborg. P. Nylund	495 kr (D)
1-2 nov. Karlstad (Nya datum)	Matspjälkningsystemet	P. Nylund	495 kr (D)
15-16 nov Karlstad	Block 3 Biokemisk Homeostas	P. Nylund	2.000 kr (D)
22-23 nov Karlstad	Block 5 Örtmedicin	L. Kock	2.000 kr (D)
29-30 nov Göteborg	Preparatlära	P. Nylund	Gratis
6-7 dec Karlstad	Kurs med julbord	Bo Engborg. P. Nylund	Gratis (D)
Kurs flyttad från 30-31 augusti:			
Prek. Januari 2024 Karlstad	Cert kurs matintolerans	P. Nylund, A Norman	? (D)

Kurs i Irisdiagnostik flyttas till våren. Datum ej klart

(D) = Kursen går även på distans. **Mer info. om utbildningarna på sidorna som följer!**

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.

Anmälan och mer information (OBS! Vid anmälan meddela om ni blir med på plats eller på distans)

Tel: 054-152588. E-post: info@egenvardspoolen.se

Nyhet! Nu kan ni anmäla Er via vår webshop. Vi har lagt in flera av utbildningar som artikel i webshopen. Där väljer ni om ni vill vara med på plats eller på distans. Vid anmälan via webshopen så mejlas fakturan vid anmälan. *Kostnadsfria utbildningarna & blockutbildningar ligger inte med i webshopen.*

Det finns även inspelade kurser att beställa i webshopen. Dessa finns även med på sista sidan i prislistan.

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

Plats i Göteborg: Apple Hotell, Torpavallsgatan 6.

Plats i Karlstad/Hammarö: Egenvårdspoolen AB. Nolgårdsvägen 37 i Hammarö.

Boendeförslag Göteborg: Avtal boende på Apple Hotel. Uppge avtal Egenvårdspoolen. Apple Hotel & Konferens. www.applehotel.se Tel: 031-25 11 00. E-post: info@applehotel.se

Att ta sig till Egenvårdspoolen. Till Er som ska till oss och inte åker bil. Bussar från Karlstad till Nolgård. Avstigning vid hållplats Jonsbol Bytespunkt som ligger nära våra lokaler. Linje 900 eller 901. **Busstider:** <https://www.varmlandstrafik.se/tidtabeller/hammaro/>

Boendeförslag Karlstad/Hammarö

Hotell Bilan. Uppge avtal Egenvårdspoolen. Hotell Bilan, Karlbergsgatan 3 Karlstad. Tel: 054-100300 (Tryck 2 för att komma till receptionen) cc.bilan@choice.se

Möruddens Camping Hammarö. Tel: 054-517711. E-post: morudden@firstcamp.se
<https://firstcamp.se/destination/morudden-hammaro/>

Hammarö Vandrarhem. Tel: 072-1996700. E-post: hammaro.vandrarhem@gmail.com
[Vandrarhem | Hammarö Vandrarhem | Värmlands län \(hammarovandrarhem.com\)](http://Vandrarhem | Hammarö Vandrarhem | Värmlands län (hammarovandrarhem.com))

UTBILDNING ÖRTMEDICIN HOS EGENVÅRDSPOOLEN 2023

Grundkursen (block 1) behöver man närvara på plats men resten kan man lyssna på distans om man vill, även om det rekommenderas att vara med på plats.

Block 2-5 spelas även in. Ni kan anmäla Er och följa i efterhand om ni inte kan vara med när kursen pågår.

Datum:

Block 1: 14-15 juni (**ej distans**)

Block 2: 16-17 augusti (även på distans)

Block 3: 13-14 september (även på distans)

Block 4: 19-20 oktober (även på distans)

Block 5: 22-23 november (även på distans)

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

Plats: Egenvårdspoolen, Nolgårdsvägen 37 Hammarö/Karlstad

Lärare: Lisa Kock som arbetar på heltid med alternativa behandlingsformer samt ört- och näringsmedicin. Lisa jobbar holistiskt och undervisar utifrån ett helhetstänk där fokus ligger på grundorsaken till en problematik för att kunna läka ut tillfällig eller kronisk ohälsa. Hon väver samman kunskapen om medicinalväxter med basmedicinska fakta, så att vi förstår hur och vad vi behandlar.

Pris: 10000 kr exkl. moms för hela kursen. **Vi fakturerar 2000 kr exkl. moms per block** för den som önskar. Örtmedicin är den läkemetod som fortfarande används mest i världen. Intresset för växters läkande egenskaper har ökat mycket i Sverige de senaste åren.

Denna utbildning bygger på kunskapen om folkmedicinens läkeörter från olika delar av världen. Under kursen går vi in på örter som förebygger ohälsa och örter som behandlar mer akuta eller kroniska symptom. Det är helt mirakulöst hur medicinalväxter kan påverka hälsan både fysiskt, mentalt och psykiskt. Syftet med utbildningen om våra läkeörter är också att bevara kunskapen som håller på att gå förlorad i Sverige, eftersom många örter blir förbjudna på marknaden eller blir klassade som läkemedel och slutar säljas.

Vi kommer att lära oss att använda medicinalväxter i olika form, såsom kapslar, tabletter, tinkturer och infusioner för invärtes bruk. Och som oljor, omslag och sköljningar för utvärtes bruk.

Varje kurs innefattar även anatomi om respektive område och strategier för hur vi jobbar holistiskt med örter och näring.

Block 1: Grundkurs. Örtmedicin för husbehov och kunskapen om att tillverka egna mediciner. I denna kurs lär vi oss om våra svenska medicinalväxter.

Block 2: Örter för mage, matsmältning och ämnesomsättning.

Block 3: Stress, utmattning, utbrändhet och depression.

Block 4: Könshormoner och hur vi balanserar vår lust och fertilitet samt behandlar symptom som pms och klimakteriebesvär.

Block 5: Värk, smärta och inflammation.

SPECIALUTBILDNING KARLSTAD 30 AUGUSTI 2023.

BLODTRYCKETS BIOKEMI, FÖRDJUPNINGSPÅBILDNING

(ÄVEN PÅ DISTANS)

Blodtrycket är ett av våra mest vitala funktioner. Blodtrycket ska se till att våra celler får en rimlig försörjning av väsentliga näringsämnen. Dysfunktioner i blodtrycksregleringen definieras som ett sjukdomstillstånd. Detta kan i sin tur härledas till brist på strategiska näringsämnen. Detta är en specialutbildning riktad till terapeuter som vill lära sig mer om blodtrycket.

Tema: Blodtryckets biokemi

Tid: Onsdagen den 30 AUGUSTI kl. 13-19.

Plats: EVP Nolgård/Karlstad

Föreläsare: Pekka Nylund

Pris: 295 kr exkl. moms. Ingår utbildningsmateriel, fika och kvällsvard

Dagordning 30 augusti kl. 13-19.

- Blodtryckets historia · Vad är ett blodtryck · Det systemiska blodtrycket
- Blodtryckets funktion · Systoliskt och diastoliskt blodtryck
- Klassificering · Vad är ett normalt blodtryck? · Vilka faktorer påverkar blodtrycket?
- Den endogena regleringen av blodtrycket · Baroreceptorer
- Natrial natriuretisk peptid (ANP) · Renin-angiotensin-aldosteron systemet (RAS)

· Antidiuretiskt hormon (ADH) · Kortisol · Aldosteron · Vasodilation och konstriktion · Hypotension · Hypertension · Pulstrycket · Maladaptiv fluktuation · Pulsen
· Bradykardi · Takykardi · Mätning av blodtrycket · Blodtryckets koppling till olika blodparametrar
· Blodtryckets koppling till olika sjukdomstillstånd · Behandling av ett dysfunktionellt blodtryck
· Medicinalväxter som påverkar blodtrycket · Vitaminer, mineraler och aminosyror som påverkar blodtrycket

TESTOSTERON, UTBILDNING 5 SEPT 2023 I KARLSTAD (ÄVEN PÅ DISTANS)

Tid: Tisdag 5 sept kl. 13-15 (2 timmar)

Plats: EVP Nolgård/Karlstad

Föreläsare: Pekka Nylund

Pris: Gratis

Dagordning:

Molekylär struktur

Biosyntes

Hormonell funktion

Sjukdomar associerade till testosteron

Hyperandrogenism

Hypoandrogenism

Testosteronbrist

Testosteron som läkemedel

Näringsmedicinsk stimulans av testosteron

Medicinalväxter vid behandling av testosteronbrist

BLOCKUTBILDNING BIOKEMISK HOMEOSTAS, I KARLSTAD (ÄVEN PÅ DISTANS)

Detta är en blockutbildning riktad till alla Oberonanalytiker. Denna utförs på raden BLOD BLODKROPPAR som behöver skannas innan denna analys. Oberoen indikerar en rad biokemikalier som normalt finns cirkulerande i blodet.

Detta är en specialutbildning för de Oberonanalytiker som behöver lära sig mer om dessa specifika biomarkörer.

Plats: EVP Karlstad (även på distans).

Tider: Onsdag 13-19 och torsdag 10-16

Datum: 20-21 september 2023. 18-19 oktober 2023. 15-16 november 2023

Föreläsare: Pekka Nylund

Pris: Totalt 6.000 kr exkl. moms för samtliga block (2000 kr per block). I utbildning ingår fika, kvällsvard och ett mycket omfattande kursmaterial.

Detta är en blockutbildning indelad i 3 block på totalt 6 föreläsningss dagar riktad till Oberonanalytiker som behöver uppgradera sina kliniska kunskaper om de aktuella biomarkörerna. Utbildningen kommer att beröra följande aspekter:

- Funktioner • Medicinska referensvärden • Hur används parametern kliniskt
- Hur tolkas avvikelser • Orsaker till avvikelser • Patologisk koppling • Näringsmedicinsk koppling

Utbildning berör följande parametrar i Oberon analysområde, Biokemisk homeostas:

- | | | |
|--------------------------|---------------------------|----------------------|
| • A2 globuliner | • Adenosin | • ADF |
| • Albumin | • Aldosteron | • Alfaaminokväve |
| • Alfaamylas | • Alfafetoprotein | • Alkalisk fosfatase |
| • Ammoniak | • ACE | • Angiotensin I |
| • Angiotensin II | • ADH | • Antistreptolysin |
| • Antitrypsin | • Aspartataminotransferas | • Basofiler |
| • Betaglobuliner | • Bilirubin | • Bly |
| • Ceruloplasmin | • C-peptid | • C-reaktivt protein |
| • Delta-aminolevulinsyra | • Dopamin | • Enolas |
| • Eosinofiler | • Ferritin | • Fettsyror i plasma |
| • Fibrinogen | • FSH | • Fosfolipider |
| • Fosfor | • Fri kolesterol | • Gallsyror |
| • Gammaglobuliner | • GGTP | • Globulin alfa 1 |

- Glukagon
- Haptoglobin
- Histamin
- Immunglobulin M
- Indikan
- Kalcitonin
- Koppar
- Lipas
- Myoglobin
- Parathormon
- Plasmanatrium
- Properdin
- Protrombin
- Retikulocyter
- Serotonin
- Serumkalcium
- Surt fosfatas
- Thyroxin fritt
- Totalkolesterol blodplasma
- Trombocyter perifera
- Tymidinkinas
- Tyroxinbindande globuli
- Glukos
- Hematokrit
- Immunglobulin A
- Immunglobulin D
- Insulin
- Kobalamin
- Kreatinkinas
- Litium
- Neopterin
- P-kalium
- Porfyriner i erythrocyter
- Prostata-specifikt antigen
- Pyridoxin
- Retinol
- Serumalaninaminotransferas
- Serummagnesium
- Sänka
- Tiamin
- Transferrin
- Troponin
- Tymol
- Glutamatdehydrogenas
- Hemoglobin
- Immunglobulin E
- Immunglobuliner G
- Järn TIBC
- Kolekalciferol
- Laktat
- Luteiniserande hormone
- Noradrenalin
- Plasmaglukos
- Prolaktin
- Protein C
- Renin
- Riboflavin
- Serumjärn
- Sialinsyra
- Testosteron
- Tokoferol
- Triglycerider SERUM
- Trypsin
- Tyreoglobulin

SPECIALUTBILDNING KARLSTAD 27-28 SEPTEMBER 2023. ESSENIELLA FETTSYROR/COENZYM Q10/SELEN (ÄVEN PÅ DISTANS)

Detta är en näringsmedicinsk specialutbildning riktad till terapeuter som vill utveckla sin kliniska kompetens avseende användning av fettsyror, coenzym Q10 och selen. Vi kommer att fördjupa oss i specifika terapeutiska användnings-områden kring dessa oerhört väsentliga mikronutrierter.

Tema: Q10/EFA/Selen

Tid: Onsdagen den 27 sep kl. 13-19 och torsdagen den 28 sep kl. 10-16.

Plats: EVP Nolgård/Karlstad

Föreläsare: Magnus Nylander och Pekka Nylund

Pris: 295 kr exklusive moms. Ingår utbildningsmateriel, fika och kvällsvard

Dagordning

Allmänt om essentiella fettsyror

- Metabolismen av essentiella fettsyror
- Forskningsläget
- Essentiella fettsyror som antiinflammatoriskt medel
- Sambandet mellan depression och brist på essentiella fettsyror
- Sambandet mellan hypertoni och brist på essentiella fettsyror
- Essentiella fettsyror och hjärt-kärlhälsan
- Klinisk tillämpning av essentiella fettsyror

Allmänt om coenzym Q10

- Metabolismen av Q10
- Forskningsläget
- Neurologiska sjukdomar och Q10
- Parkinsons sjukdom och Q10
- Mitokondriell dysfunktion och Q10
- Q10 och hjärt-kärlhälsan
- Klinisk tillämpning av Q10

Allmänt om selen

- Metabolismen av selen
- Forskningsläget
- Selen som antioxidant
- Tungmetalltoxicitet och selen
- Selen och hjärt-kärlhälsan
- Hypotyreoos typ 2 och selen

- Selen och leverhälsan
- Klinisk tillämpning av selen

ÅTERTRÄFF BLODANALYTEAMET I KARLSTAD 4-5 OKTOBER 2023 (EJ PÅ DISTANS)

Vi kan med glädje inbjuda till en ny återträff för blodanalysteamet

Tema: DBS/LB och dess relation till störningar i matsmältningssystemet:

- IBS/IBD
- Läckande tarm syndromet
- Ulcerös kolit och Chrons sjukdom

Hur kan vi använda DBA/LB vid kliniskt arbete i samband med dessa diagnoser? Hur kan vi koppla DBA/LB till andra diagnostiska metoder?

OBS! TA MED ER PROVER FÖR VÅR GEMENSAMMA GENOMGÅNG

Tid: 4-5 oktober 2023

Plats: EVP Nolgård Karlstad

Pris: Gratis.

DAG 1 (onsdagen den 4 oktober): Kl 13 -19.

DAG 2 (torsdagen den 5 oktober): Kl 10-16

Vi bjuder under onsdagskvällen på traditionsenlig kvällsvard med mat och dryck.

SPECIALUTBILDNING KARLSTAD 25-26 OKTOBER 2023, (ÄNDRAT TILL 2 DAGAR) NEDSTÄMDHET & DEPRESSION (ÄVEN PÅ DISTANS)

Föreläsare: Bo Engborg & Pekka Nylund

Tema: Depression

Tid: Onsdagen den 25 oktober kl 13-19. Torsdagen 26 oktober kl 10-16.

Plats: EVP Nolgård/Karlstad

Pris: 495 kr exklusive moms. Ingår utbildningsmateriel, fika och kvällsvard

Nedstämdhet och depression drabbar allt fler människor idag. Under det här seminariet går vi igenom olika faktorer som kan bidra till nedstämdhet och depression och vad man kan göra åt problemen. En viktig orsak till ökningen av antalet deprimerade är att diagnoskriterierna förändras. Seminariet vänder sig både till de som är intresserade för eget bruk och för terapeuter.

- Vi diskuterar bland annat ljusets betydelse, både hur man kan använda allmän belysning och riktat ljus för att motverka depression.
- Kost och näring har stor betydelse för hur vi mår, vi diskuterar hur man kan äta sig till ett bättre humör och vilka kosttillskott som kan bidra.
- Vi går även igenom exempel på örter som traditionellt har använts mot nedstämdhet. Vi tar upp hur man ser på nedstämdhet i traditionell kinesisk medicin och vilka meridianpunkter som brukar användas för att påverka humöret.
- Vi går också igenom vanliga läkemedel som används mot depression, vilken effekt de har och vilka biverkningar de kan ge.

SPECIALUTBILDNING KARLSTAD 1-2 NOV (FLYTTAT FRÅN 6-7 SEPT.) MATSPJÄLKNINGSSYSTEMETS BIOKEMI 2.0 (ÄVEN PÅ DISTANS)

Matspjälkning är nedbrytningen av föda till former som kan tas upp av organismen. Hos människan består detta nedbrytande av mat till mindre komponenter, som kan tas upp i blodet. Grunden för hälsan manifesteras i matsmältningssystemet. Störningar i dessa funktioner är ytterst vanliga. Vi får i vår terapeutiska roll ofta hantera klienter med olika typer av problem i magen och tarmen. Detta är en specialutbildning riktad till terapeuter som vill uppgradera sin kompetens inom detta område.

Tider: Onsdagen den 1 november kl.13-19. Torsdagen den 2 november kl. 10-16.

Plats: EVP Nolgård/Karlstad

Föreläsare: Pekka Nylund

Pris: 495 kr exkl. moms. Ingår utbildningsmateriel, fika och kvällsvard

Dagordning

- Allmänt om matsmältningssystemet
- Salivproduktion (biokemin bakom salivproduktionen)

- Sjukdomar som leder till störningar i salivproduktion
- Behandling av störd salivproduktion
- Magsäckens biokemi
- Hormonell reglering av syntes av saltsyra och pepsin
- Sjukdomar i magsäcken: GERD, Gastrit magkatarr, magsår m.m. Behandling av dessa tillstånd.
- Hypoklorhydria
- Tolvfingertarmens biokemi
- Hormonell reglering av tunntarmens funktion
- Pankreas exokrina funktion
- Matsmältningsrelaterad lever och gallfunktion.
- Nedsatt syntes av galla (behandling)
- Gallvägsobstruktion (behandling)
- Exokrin pankreasinsufficiens typ 1 och 2 (behandling)
- Tunntarmens biokemi
- Vad är biotillgänglighet?
- Princip för absorption av olika näringsämnen
- Tarmcellernas biokemi
- Tjocktarmens biokemi
- Syntes av olika makromolekyler i tjocktarmen
- Bakteriefloren i tarmen
- Tarmens olika hormoner
- Hormonell kommunikation mellan tarmen och hjärnan
- Sjukdomar i tarmen: Chrons sjukdom, Ulcerös kolit, IBS, tarmfickor, IBD med mera.
- Alternativmedicinsk behandling av störningar i tarmfunktion.