

## EGENVÅRDSPOOLENS UTBILDNINGSPLAN. Uppdaterad 2023-10-31

Datum/ort	Utbildning	Föreläsare	Pris (exkl. moms)
1-2 nov. Karlstad	Matspjälkningssystemet	P. Nylund	495 kr (D)
8 nov. Karlstad	Binjurarnas Biokemi 2.0	P. Nylund	295 kr (D)
9 nov. Karlstad	Preplära Binjurarna	P. Nylund (Enbart på distans)	Gratis (D)
14 nov. Karlstad (Nyinsatt)	Thyro Comp & sköldkörteln	P. Nylund (Enbart på distans)	Gratis (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 (Tema örter)	P. Nylund. (Ej på distans)	Gratis
6-7 dec. Karlstad	Kurs/julbord (Tema parasiter)	Bo Engborg. P. Nylund	Gratis (D)
13 dec. Karlstad	Candida	P. Nylund	295 kr (D)
14 dec. Karlstad	Preparatlära Candida	P. Nylund	Gratis (D)

### Preliminär plan för kurser 2024

17-18 januari. Karlstad	Aminosyror 3.0. Block 1	P. Nylund	1000 kr (D)
31 januari. Karlstad	Parkinsons sjukdom	M. Nylander, P. Nylund	495 kr (D)
1 februari. Karlstad	IBS	M. Nylander, P. Nylund	495 kr (D)
14 februari. Karlstad	Sömn & hälsa	Bo Engborg	495 kr (D)
15 februari. Karlstad	Preparatlära, sömn & hälsa	P. Nylund	Gratis (D)
21-22 februari . Karlstad	Aminosyror 3.0. Block 2	P. Nylund	1000 kr (D)
28 februari. Karlstad	Prostatit	M. Nylander, P. Nylund	495 kr (D)
29 februari. Karlstad	Insomnia	M. Nylander, P. Nylund	495 kr (D)
6-7 mars. Karlstad	Psykisk Hälsa	Lisa Kock	495 kr (D)
13-14 mars. Karlstad	Aminosyror 3.0. Block 3	P. Nylund	1000 kr (D)
20 mars. Karlstad	Sköldkörteln	Bo Engborg	495 kr (D)
21 mars. Karlstad	Preparatlära, sköldkörteln	P. Nylund	Gratis (D)
27 mars. Karlstad	Alzheimer sjukdom/demens	M. Nylander, P. Nylund	495 kr (D)
28 mars. Karlstad	Perifer neuropati	M. Nylander, P. Nylund	495 kr (D)
24 april. Karlstad	Migrän	M. Nylander, P. Nylund	495 kr (D)
25 april. Karlstad	Artärstelhet	M. Nylander, P. Nylund	495 kr (D)
15-16 maj. Karlstad	Postvirala tillstånd	PA. Öckerman. P. Nylund	495 kr (D)
22-23 maj. Karlstad	Rörelseterapi	Bo Engborg (EJ PÅ DISTANS)	1500 kr
29 maj. Karlstad	Venös insufficiens	M. Nylander, P. Nylund	495 kr (D)
30 maj. Karlstad	Gallproblem	M. Nylander, P. Nylund	495 kr (D)

(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](mailto: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](http://www.applehotel.se) Tel: 031-25 11 00. E-post: [info@applehotel.se](mailto: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](mailto:cc.bilan@choice.se)

**Möruddens Camping Hammarö.** Tel: 054-517711. **E-post:** [morudden@firstcamp.se](mailto:morudden@firstcamp.se)  
<https://firstcamp.se/destination/morudden-hammaro/>

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

## **SPECIALUTBILDNING KARLSTAD 1-2 NOVEMBER.**

### **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.

## **SPECIALUTBILDNING I KARLSTAD 8 NOVEMBER, BINJURARNAS BIOKEMI 2.0 (ÄVEN PÅ DISTANS)**

Binjurarna är körtelorgan av yttersta vikt hos ryggradsdjur. Dess funktion påverkar varenda cell i människokroppen. Detta innebär att dysfunktioner får omfattande konsekvenser för cellhomeostasen. Detta är en specialutbildning riktad till terapeuter som vill lära sig mer om detta viktiga organ,

binjurerelaterade sjukdomar och komplementärmedicinska behandlingar relaterade till dysfunktioner i binjurarna.

**Tid:** Onsdagen den 8 november kl. 13-19.

**Plats:** EVP Nolgård/Karlstad

**Föreläsare:** Pekka Nylund

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

**Dagordning 8 november kl. 13-19.**

- Allmänt om binjurarna
- Anatomi och binjurarnas celler
- Endokrin funktion hos binjurarna
- Noradrenalin – Metabolism och funktion
- Kortisol – Metabolism och funktion
- Hypo- och hyperkortisolism
- Aldosteron – Metabolism och funktion
- Hypo- och hyperaldosteronism
- Dopamin – Metabolism och funktion
- Dysfunktion i dopaminmetabolismen
- Binjurarnas androgener
- Cushings syndrom och överfunktion i binjurar
- Binjureinsufficiens och dess koppling till utmattningsdepression
- Addisons sjukdom
- Feokromocytom
- PTSD och binjurarna
- Symtom/indikationer vid över- och underfunktion
- Olika typer av analyser av binjurfunktion
- Binjurar och dess koppling till näringsämnen
- Medicinalväxter som är gynnsamma för binjurfunktionen
- Komplementärmedicinska behandlingar av binjurdysfunktion

## **PREPARATLÄRA I KARLSTAD 9 NOVEMBER – BINJURARNAS BIOKEMI 2.0 (ENBART PÅ DISTANS)**

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.

**Tid:** Torsdagen den 9 november. **(Spelas in i förväg)**

**Föreläsare:** Pekka Nylund

**Pris:** Kostnadsfri

### **DAGORDNING**

- Allmänt om binjurar
- Olika typer av dysfunktioner i binjurar
- Symtom vid över- och underfunktion
- Näringsämnen och medicinalväxter vid behandling av binjurfunktionen

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

#### **Kliniska användningsområden**

- I vilket sammanhang kan de olika preparaten vara aktuella
- Sjukdomstillstånd
- Degenerationstillstånd
- Förebyggande verkan.

#### **Dosering**

- Hur doseras medlet?
- Intag tillsammans med mat eller på fastande mage
- Grad av dosering

#### **Tidsaspekten**

- Beräknad tid för klinisk verkan
- Halveringstid i människokroppen m.m.

#### **Toxiska effekter biverkningar**

- Vid vilken dosering inträder en toxisk effekt?
- Hur lång behandlingstid krävs för en toxisk verkan?
- Hur ser potentiella bieffekter ut?

#### **Synergieffekter**

- Vilka preparat kan kombineras med varandra för en god synergieffekt?
- Vilka substanser synergerar med varandra?

#### **Antagonistiska förhållanden**

- Vilka preparat skall inte intas vid samma tidpunkt?
- När och hur kan olika medel motverka varandra?

### **Relation till olika konventionella läkemedel**

- Vilka läkemedel skall inte kombineras med våra preparat?
- Vilka läkemedel kan öka behovet av olika näringstillskott?

## **KOSTNADSFRI KORTUTBILDNING OM THYRO COMP OCH SKÖLDKÖRTELN, 14 NOVEMBER KL. 13-15 (ENBART DISTANS)**

Denna utbildning riktar sig till terapeuter som vill lära sig mer om specialmedlet Thyro Comp som ingår i Egenvårdspoolens sortiment.

**Tid:** 14 November kl 13-15 (Spelas även in)

**Föreläsare:** Pekka Nylund

**Pris:** Kostnadsfri

### **DAGORDNING**

- Allmänt om sköldkörteln.
- Hur tillverkas sköldkörtelhormoner?
- Hur verkar sköldkörtelhormoner?
- Indikationer hypotyreos.
- Thyro Comp struktur.
- Tidsaspekten. Beräknad tid för klinisk verkan.
- Toxiska effekter biverkningar. Vid vilken dosering inträder en toxisk effekt? Hur lång behandlingstid krävs för en toxisk verkan?
- Hur ser potentiella bieffekter ut?
- Kontraindikationer
- Synergieffekter.
- Antagonistiska förhållanden.
- Relation till olika konventionella läkemedel.

## **PREPARATLÄRA I GÖTEBORG 29-30 NOVEMBER**

### **TEMA: ÖRTER (EJ PÅ DISTANS)**

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.

**Tider:** Onsdag 29 november: Kl 13-19. Torsdagen den 30 november kl. 10-16

**Plats:** Apple Hotell, Torpavallsgatan 6

**Föreläsare:** Pekka Nylund

**Pris:** Kostnadsfri

## **KURS MED JULBORD, I KARLSTAD. 6-7 DEC (ÄVEN PÅ DISTANS)**

**Tider:** Onsdag 6 december: Kl 13-19. Torsdagen den 7 december kl. 10-16

**Tema:** Parasiter

**Föreläsare:** Bo Engborg & Pekka Nylund.

**Pris:** Kostnadsfri.

**Till Er som blir med på plats! På onsdagkvällen bjuder vi på det traditionella julbordet med mat och dryck.**

## **EXTRA SPECIALUTBILDNING 13 DECEMBER I KARLSTAD**

### **CANDIDA (ÄVEN PÅ DISTANS)**

Välkomna till denna specialutbildning riktad till terapeuter som vill lära sig mer om Candida. Utbildningen spelas även in vilket innebär att ni kan lyssna av det när ni vill.

**Tid:** Onsdagen den 13 december kl. 13-19.

**Plats:** EVP Nolgård/Karlstad

**Föreläsare:** Pekka Nylund

**Pris:** 295 kr exklusive moms. Ingår omfattande kursmaterial. På kvällen bjuder vi på kvällmat.

### **Dagordning**

- Allmänt om Candidiasis eller candidosis · Historik · Epidemiologi
- Allmänt om svampinfektioner · Kronisk mukokutan kandidos
- Tecken och symtom vid infektion · Sjukdomar kopplade till candida
- Orsaker · Riskgrupper · Klassificering · Diagnos · Förebyggande åtgärder

· Behandling · Blodinfektion · Analys · Komplementärmedicinska behandlingar

## **PREPARATLÄRA 14 DECEMBER I KARLSTAD – CANDIDA (ÄVEN PÅ DISTANS)**

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.

**Tid:** Torsdagen den 14 december kl. 10-16

**Plats:** EVP Nolgård/Karlstad

**Föreläsare:** Pekka Nylund

**Pris:** Kostnadsfri

### **DAGORDNING**

· Allmänt om Candida · Symtom · Näringsämnen och medicinalväxter vid behandling av Candida

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

#### **Kliniska användningsområden**

· I vilket sammanhang kan de olika preparaten vara aktuella · Sjukdomstillstånd  
· Degenerationstillstånd · Förebyggande verkan.

#### **Dosering**

· Hur doseras medlet? · Intag tillsammans med mat eller på fastande mage · Grad av dosering

#### **Tidsaspekten**

· Beräknad tid för klinisk verkan · Halveringstid i människokroppen m.m.

#### **Toxiska effekter biverkningar**

· Vid vilken dosering inträder en toxisk effekt? · Hur lång behandlingstid krävs för en toxisk verkan?  
· Hur ser potentiella bieffekter ut?

#### **Synergieffekter**

· Vilka preparat kan kombineras med varandra för en god synergieffekt?  
· Vilka substanser synergerar med varandra?

#### **Antagonistiska förhållanden**

· Vilka preparat skall inte intas vid samma tidpunkt?  
· När och hur kan olika medel motverka varandra?

#### **Relation till olika konventionella läkemedel**

· Vilka läkemedel skall inte kombineras med våra preparat?  
· Vilka läkemedel kan öka behovet av olika näringstillskott?

## **BLOCKUTBILDNING – AMINOSYROR 3.0 VÅREN 2024, I KARLSTAD (ÄVEN PÅ DISTANS)**

I denna blockutbildning får vi lära oss aminosyror i klinisk tillämpning. Utbildningen riktar sig till dig som behöver fördjupa dina kunskaper inom området. Den är indelad i 3 st 2-dagarssteg. Totalt 6 föreläsningdagar om ca 36 timmar. Man kan läsa hela utbildningen eller välja ut de steg man är mest intresserad av.

### **Datum 2024.**

Block 1. 17-18 januari.

Block 2. 21-11 februari.

Block 3. 13-14 mars.

Samtliga deltagare erhåller efter fullföljd utbildning ett intyg.

**Tider:** Onsdagar 13-19 och torsdagar 10-16

**Lärare:** Pekka Nylund

**Kostnad:** 3000 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 potentiella 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) – Aminosyror**

Detta steg innefattar en genomgång av följande aminosyror:

- Alanin. • Arginin. • Asparagin och asparaginsyra. • Citrullin : Cystein och Cystin.

### **DAG 3 (Block 2) – Aminosyror**

Detta steg innefattar en genomgång av följande aminosyror:

- Fenylalanin. • Tyrosin. • Glutamin, glutamat och glutaminsyra. • Glycin och GABA.

### **Dag 4 (Block 2) – Aminosyror.**

Detta steg innefattar en genomgång av följande aminosyror:

- Histidin. • Isoleucin. • Leucin. • Lysin.

### **Dag 5 (Block 3) - Aminosyror**

Detta steg innefattar en genomgång av följande aminosyror:

- Metionin. • Ornitin. • Serin och Prolin.

### **Dag 6 (Block 3) - Aminosyror**

Detta steg innefattar en genomgång av följande aminosyror:

- Tryptofan. • Treonin. • Valin, Selenocystein och selenometionin. Taurin. Teanin

Genomgångsmall aminosyror

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

För alla de specifika aminosyrorna 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 symtom 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 livsmedel, behandlingsformer och läkemedel avseende kontraindikationer och interaktioner.

Beredningsformer- Lämpliga beredningsformer av berörda aminosyror.

## NYA SPECIALUTBILDNINGAR!

Första halvåret 2024 drar vi igång ett antal fördjupningsutbildningar riktade till terapeuter i vårt nätverk. Detta är heldagsutbildningar med fördjupning i ett antal relativt vanliga sjukdomstillstånd. Dessa utbildningar går även på distans vilket innebär att ni kan anmäla er och följa distansutbildningarna direkt eller när det passar er.

**Föreläsare:** Magnus Nylander och Pekka Nylund.

**Plats:** Egenvårdspoolen, Nolgårdsvägen 37 Hammarö/Karlstad.

**Tid:** Onsdagarna kl. 13-19 och torsdagsdagarna kl. 10-16.

**Pris per kurs:** 495 kr exklusive moms. Ingår mycket omfattande kursmaterial.

**Anmälan:** info@egenvardspoolen.se eller 054-152588. Kurserna kommer även att vara tillgängliga i EVPs nätbutik för våra återförsäljare.

**Vi kommer att gå igenom följande aspekter avseende de aktuella diagnoserna och sjukdomstillstånden.**

- Allmänt om tillståndet
- Orsaker (teoribildning kring hypotetiska orsaker till sjukdomen)
- Symtom och indikationer
- Biokemi kring tillståndet
- Hur ser den konventionella behandlingen ut?
- Det senaste forskningsläget?
- Kan tillståndet kopplas till olika subkliniska brister på strategiska näringsämnen?
- Komplementärmedicinska behandlingar
- Vad säger den ortomolekylära medicinen?
- Dokumentation kring specifika medicinalväxter relaterade till tillståndet

### **Preliminär plan för specialkurserna 2024**

31 januari - Parkinsons sjukdom

1 februari - IBS

28 februari - Prostatit

29 februari - Insomnia

27 mars - Alzheimer sjukdom/demens

28 mars - Perifer neuropati

24 april - Migrän

25 april - Artärstelhet

29 maj - Venös insufficiens

30 maj - Gallproblem

## **SPECIALUTBILDNING KARLSTAD 14 FEBRUARI 2024, SÖMN OCH HÄLSA (ÄVEN PÅ DISTANS)**

Välkomna till denna specialutbildning riktad till terapeuter som vill lära sig mer om Sömn och hälsa. Ni kan alltså anmäla er och följa distansutbildningarna direkt eller när det passar er. Föredraget är tänkt både för de som har egna sömnproblem och för de som hjälper andra med deras sömnproblem.

Tema: Sömn och hälsa.

**Plats:** Nolgård Karlstad.

**Pris:** 495 kr exkl. moms.

**Föreläsare:** Bo Engborg som är rektor på Nordiskt Näringscenter. Hans huvudsakliga utbildningar består av näringsterapi, frekvensterapi, shiatsu, su jok och twistterapi. Han är dessutom diplomerad i akupressur, har studerat grundläggande medicin och mycket annat. Bo driver även Effektiv Friskvård där han ger behandlingar och konsultationer. Han arbetar med bland annat arteriografi, frekvensterapi, bioresonans, hälsoanalyser, näringsterapi, shiatsu och Su Jok.

**Föredraget tar bland annat upp:**

- Varför behöver vi sova?
- Sömn och utbrändhet
- Dygnsrytm och sömnstadier
- Drömmar
- Sjukdomar som påverkar sömnen
- Snarkning och sömnapné
- Hur man kan behandla snarkning och sömnapné med övningar och kostvanor



- Kostens betydelse för sömnen med extra fokus på tryptofan och tryptofanmetabolismen
- Hur sömnen påverkas av alkohol, kaffe och koffein
- Effekten av sömntabletter
- Kosttillskott och örter för bättre sömn
- Ljusets betydelse för sömnen
- Hur sömnen påverkas av aktivitet och temperatur
- Tupplurens inverkan på sömn och vakenhet
- Sovställningar
- Vad man bör tänka på i sovrummet
- Andra sömntips
- Andningsövning för att somna lättare
- I kursmaterialet finns det många referenser till vetenskapliga artiklar och länkar för den som vill fördjupa sig ytterligare.