

Ernæring brukt i terapi

50 Timers kurs over tre helger

I samarbeid med Skandinavisk Institutt for Klassisk Homeopati (SIKH)

Dag 1 Grunnlaget

Innledning

- Hva er målet med kurset
- Ernæringsfysiologi/ernæringsterapi forskjeller?
- Grunnleggende ernæring

Historikk og evolusjon

- Hva inneholder maten
- Energiinnhold og kaloriberegning
- Hvor blir det av maten

Dag 2 Kosthold og dietter

- Hvorfor er det så mange dietter?
- Vegetarisk/vegant kosthold
- Blodtypedietten
- Finn din sone
- Metabolsk typebestemmelse
- Kosthold med lavt karbohydratinnhold
- Steinalderdietten

Dag 3 Kosthold og sykdom

Fordøyelsen

- Hvordan virker den?
- Magesyreproblematikken
- Matintoleranse
- Candida
- Sykdommer i fordøyelsessystemet

Hormoner og mat

- Hormoner generelt
- Hormonproduksjon
- Insulin og blodsukkerkontroll

Dag 4

- Tyroksin og stoffskifte
- Kjønnshormoner
- Eikosanoide

Livsstil/sivilisasjonssykdommer

- Hjerte kar
- Mental Helse

Dag 5

-Betennelser og autoimmune sykdommer

Kosttilskudd

- Trenger vi kosttilskudd
- Oksidativt stress og antioksidanter
- Aminosyrer

Dag 6

- Vitaminer
- Mineraler
- Urter
- Kvikksølv

Biokjemiske tester, et nyttig hjelpemiddel i praksisen bl.a.

- Spytt-frie hormoner
- Urin - organiske syrer, porfyriner, peptider og hormoner
- Fullblod-vitaminer og mineraler
- FRAS frie radikaler

Hvor finner vi informasjon om ernæring

- Forskningsrapporter
- Tidsskrifter
- Bøker
- Internett

Timeplan pr. helg

Dag

Fredag	Start	Slutt	Timer
	09:00	10:30	01:30 2
	10:45	12:15	01:30 2
Lunch	12:15	13:15	01:00
	13:15	14:45	01:30 2
	15:00	17:00	02:00 2,7
Lørdag	09:00	10:30	01:30 2
	10:45	12:15	01:30 2
Lunch	12:15	13:15	01:00
	13:15	14:45	01:30 2
	15:00	16:30	01:30 2
Sum			16,7