

DEL:**Grundlæggende ernæring.****1****I alt 19 dage, kl. 10-18 fredage og kl. 9-17 lørdage.**

Kursus nr.	Dato: 2009/10	Emner
1* 3 dage, København Eksternat	19.-21. jun.	Introduktion til optimal næring Fra jord til bord, økologi, kost traditioner, hvorfor spiser vi som vi gør, holisme, sundheds-sygdoms anskuelse, forebyggelse og helbredelse, bevægelse, funktionel medicin. At arbejde med problemløsning og vejledning indenfor kostområdet. Egen kost registrering. Læringsteori- og pædagogik.
2 2 dage	14.-15. aug.	Grundlæggende ernæring. Modeller for fornuftig sammensætning af hverdagskosten. Tallerkenfordelingsmodellen, den sunde varierede kost anbefaling, kostpyramider og andre modeller – fordele og ulemper.
3 2 dage	18.-19. sept.	Makronæring; fedt, protein, kulhydrat, enzymer, aminosyrer Essentielle fedtsyrer (EFA), prostaglandinsyntese.
4 2 dage	9.-10. okt.	Mikronæring; vitaminer, mineraler, sporstoffer, antioxidanter, frie radikaler og oxidativ stress. Cellen.
5 2 dage, Sorø	13.-14. nov.	Praktisk madlavning
6 1 dag	27. nov.	Krop og bevægelse på motionsplan, ernæring til motionister i forhold til fysisk passiv livsstil. Hvad betyder motion for kroppen, psyken og velværet.
7 2 dage	22.-23. jan. 2010	Fordøjelsen , den sunde tarm, anatomi, fysiologi, enzymer, tarmflora den syge tarm, kroniske/akutte funktionsforstyrrelser, Heidelberg test mm. Tarmflora, tarmdysbioser og svampeproblematikker, diagnostiske tests. Aften: Fordybelse i mave/tarmområdet
8 1 dag	26. feb. 2010	Blodsukkerregulation /overvægt Blodsukkerproblemer, insulinresistens, diabetes I og II.
9 2 dage	26.-27. mar. 2010	Overvægt/fedme. Trendy diets: South Beach, Schwartzbein, Atkins og andre diæter, Back to Basic – stenalderkost: Modeflip eller fornuft? Spiseforstyrrelser: Anorexi, bulimi og overspisning
10 2 dage	7.-8. maj 2010	Børn og ældre. Sunde børn – syge børn, hvad er normen. Sund aldring, syg aldring – at ældes med "styrke". Afslutning af egen dataindsamling. <i>Afslutning af 1. år (diplom)</i>

DEL: Kostvejleder (= 1. + 2. del)

2

lalt 28 dage + 2 eksamensdage, kl. 10-18 fredage og 9-17 lørdage.

Fastekursus internat dvs. kl. 10-22 første dag, 8-22 mellemliggende dage og 8-16 sidste dag.

Kursus nr.	Dato: 2010/11	Emner
11 1 dag	13. aug. 2010	Biokemi for begyndere
12 7 dage Sorø Internat	5.-11. sept. 2010	Faste, terapi og motion Livsanskuelse: dialog, samtale og forståelse. Kontakt, nærvær, terapi. Mødet mellem psykologi og filosofi. Forholdet mellem krop og sjæl. At være menneske: hvordan fungerer erkendelsen? Hvad er forståelse? Hvad kan vi vide? Østlig og vestlig livsopfattelse/ filosofi. Etik.
13 2 dage	8.-9. okt. 2010	Opfølgning fastekursus Litteratursøgning, læsning og forståelse af videnskabelige publikationer, spørgeskemaer. Kostregistrering og anamnese. Start på dataindsamling med egne data, samt evt. klienter.
14 2 dage	5.-6. nov. 2010	Immunforsvar, allergi, autoimmunitet. Immunsystemet, akutte og kroniske infektioner. Inflammatoriske tilstande, gigt, autoimmune sygdomme
15 2 dage	3.-4. dec. 2010	Allergi, overfølsomhed , rotations- og eliminationsdiæt, madafhængighed, Diagnostiske tests: muligheder, svagheder og styrker
16 2 dage	14.-15. jan. 2011	Astma, bronkitis og andre lungeproblemer Sociale forholds betydning for helbred, sundhed, individuelt og i folkesundhedsperspektiv.
17 2 dage	25.-26. febr. 2011	Hormonsystemet Mandlige og kvindelige hormonsystem, sædkvalitet og relaterede problemer. Endometriose, PCO. Foresight – sund graviditetsforberedelse. Fertilitetsproblemer.
18 2 dage	11.-12. mar. 2011 Teglårdstræde	Frede: Præparatlære- og brug: Urter, herunder udvalgte naturlægemidler med fokus på udrensning Eva: Persontyper, karakterstrukturer og kontakt. Parakliniske undersøgelser (laboratorie-medicin) eksempler og fortolkninger, inkl. styrker og svagheder.
19 2 dage	8.-9. apr. 2011 Medital Klinik	Miljøbelastninger, lever, nyrer, udrensning, tilskud. Belastninger, tungmetaller, udrensning, belastnings- og afgiftningsprofiler, hårmineralanalyser.
20 2 dage	6.-7. maj 2011 Teglårdstræde	Eva: Præparatlære med fokus på homøpati, isopati, akut midler, andre terapier til støtte i behandlingen. Rodkanaler og andre betændelsesfoci.
21 2 dage	3.-4. jun. 2011 Teglårdstræde	Frede: Visuelle diagnosemetoder , irisanalyse, ansigtsdiagnose, diagnostik i kinesisk og ayurvedisk medicin Carmen og Eva: Repetition
22 2 dage	18.-19. jun. 2011 Teglårdstræde	Begge dage 10-15 med Andreas Hansen: Klinikdrift, økonomistyring, rettigheder og pligter som selvstændig.
23 2-3 dage afh. holdstørrelse	12.-13. aug. 2011	Kostvejleder eksamen: Fredag: Mundtlig = Case (Carmen og Eva) Lørdag: Skriftlig = Spørgsmål (Carmen)

Ret til ændringer forbeholdes.

DEL: Ernæringsterapeut (= 1. + 2. + 3. del)

3

I alt 28 dage + 2-3 fremlæggelsesdage, kl. 10-18 fredage og kl. 9-17 lørdage.

Fastekursus internat dvs. kl. 10-22 første dag, kl. 8-22 mellemliggende dage og kl. 8-15/16 sidste dag.

Kursus nr.	Dato: 2011/12	Emner
24* 7 dage Sorø Internat	25. sept.- 1. okt. 2011	Faste, motion, spiritualitet og terapi Faste, motion, egenerapi/kropsterapi, bevægelse, afspænding, eliminationsdiæt, provokationsforsøg. Spiritualitetens kraft og filosofiens fordybelse: Bevidsthedens døre, indiansk filosofi og livsopfattelse i nord og syd. Terapeutisk shamanisme.
25 2 dage	18.-19. nov. 2011	Eva: Opfølgning på fastekurset. Projekt opgave: Påbegynd formulering. Litteratursøgning mhp. kommende emner, planlægning af fremlæggelser, kritisk læsning. Biokemi med introduktion til molekylær biologi. Miasmer – sygdomskim i energifeltet.
26 2 dage	9.-10. dec. 2011	Eva: Videnskabsteori: Introduktion til forskningsmetoder (kvantitative og kvalitative). Den kontrollerede kliniske undersøgelse, styrker og svagheder. Epidemiologi. Max: Filosofi og forskning: Helbredelsens kunst – empiri, viden, evidens. Hvad er god forskning? Hvad virker?? Andre forskningsmetodiske tilgange til helbredsproblemer: Sociologiske og kvalitative, samt kombinerede metoder.
27 2 dage	6.-7. jan. 2012	Lone og Eva: Terapeutisk fordybelse og videreudvikling. Egenerapi. Proces, historie og transformation.
28 2 dage	3.-4. febr. 2012	Videnskabelig fordybelse og videreudvikling. Eva: Statistik for begyndere. Opfølgning projekt opgave. Max: Alternativ behandling og videnskabelighed – uforenelige størrelser?
29 2 dage	2.-3. mar. 2012	Eva: Inflammatoriske tilstande, smertetilstande. Fedme, diabetes I og II Projekt opgave: fremlæggelse af emner og feed back fra gruppen. Lone: Terapi / Supervision
30 2 dage	23.-24. mar. 2012	Eva: Videnskabsmetodik – og etik, protokolskrivning, gennemførelse af undersøgelser. Personlig udvikling i relation til forskning Knoglestørhed , skeletproblemer og andre ernærings/motions mangel og hormonrelaterede tilstande.
31 2 dage	13.-14. apr. 2012	Eva: Cancer. Lone: Supervision
32 OBS 3 dage	27.-29. apr. 2012	Udviklingsforstyrrelser, hjernen/ CNS (central nerve systemet) Eva og Carmen: Signaltransmission, transmitterstoffer, ernæringsmæssige sammenhænge med psykiske lidelser, depression, stress, udbrændthed. Demens, Alzheimers, Parkinsonisme, MS (sclerose), træthedstilstande, Infantil autisme, hyperaktivitet, ADHD, ME/CFS, morfinpeptider.
33 2 dage	11.-12. maj 2012	Chok-tilstande og deres betydning for helbredet
34 2 dage	1.-2. jun. 2012	Lone & Eva: Terapeutisk fordybelse og videreudvikling Klientpsykologi, herunder overføring og modoverføring. Betydningen af fortsat egenerapi og egen livsanskuelse. Aflevering af speciale
35 2 dage	15.-16. jun. 2012	Fremlæggelse og vurdering af skriftlige opgaver

Ret til ændringer forbeholdes.