

Immunförsvar

Under fler decennier har människan satt sitt hopp till antibiotika och penicillin vid infektioner. De senaste åren har visat att denna tillit är vansklig, och aggressiva bakterier har utvecklats till superbakterier. Var finns lösningen? Immunförsvar är en kurs om att värda och stötta "vår bästa vän" immunförsvaret, så att det skyddar oss mot fientliga attacker.

Göteborgtisdag 28 september
Stockholmtorsdag 30 september
Falunonsdag 20 oktober
Tid.....9-16
Kursledare Ylva Jansson
Kursavgift..... 400 kr inkl moms
Eftermiddagsfika ingår.

Du får 10 procent rabatt på alla produkter du beställer under denna kurs!

Detox

- Endo- och exotoxiner: Hur de påverkar oss
- Hur man utvärderar detoxbehov samt förekomst av parasiter eller candidiasis
- Leverns enzymssystem fas 1 och 2
- Fyra grundläggande steg för friskare tarm
- Riktiga patienfall
- Hur kan man arbeta med näring och kosttillskott för detox

Norrköping.....tisdag 21 september
Göteborgtisdag 12 oktober
Tid.....9-16
Kursavgift.....400 kr inkl moms
Kursledare Leif Östberg
Eftermiddagsfika ingår.

Du får 10 procent rabatt på alla produkter du beställer under denna kurs!

Hur förebygger jag och stärker livskvaliteten som diabetiker?

Diabetes ökar stadigt. I dag har 350 000 personer diabetes i Sverige. Hela 90 procent av dessa har diabetes typ 2. Hur kan jag förebygga diabetes? Hur kan jag stärka livskvaliteten som diabetiker?

Stockholmtorsdag 7 oktober
Stockholmtisdag 30 november
Kursavgift.....250 kr inkl moms
Tid..... 13-17
Kursledare: Inger Erland Tångring och Jenny Bergström.
Eftermiddagsfika ingår.

Du får 10 procent rabatt på alla produkter du beställer under denna kurs!

Kurs i helande föda (råkost/raw food)

- Vad är helande föda och vilka hälsovinster finns?
- Vad händer med enzymer och näring i processad mat?
- Animaliskt protein mot vegetabiliskt protein
- Praktiska exempel och provsmakning

Göteborgmåndag 27 september
Tid..... 10-16

Lund.....onsdag 6 oktober
Tid..... 17-21

Kursledare Pontus Kristensson
Kursavgift..... 200 kr inkl moms

Kursen är öppen för både kunder och allmänhet.
Eftermiddagsfika (Gbg) eller kvällsfika (Lund) ingår.

Holistisk medicin, fettsyror och antioxidanter

Informationen och desinformation kring fettsyror är stor. Vi motionerar och äter fettsnålt som aldrig förr. Trots det blir allt fler överviktiga, även barn. Här får du den kunskap du behöver för att kunna orientera dig i fett-djungeln.

- Hemligheten bakom övervikt och GI
- Beror övervikt på gener eller kost
- Vad är syndrom X och insulinintolerans
- Vilka fetter/oljor är bäst och vilka ska jag steka i
- Vad händer när fetter oxiderar i kroppen och hur skyddar jag mig
- Varför är det så svårt att gå ner i vikt och hålla den
- Vad är fria radikaler och antioxidanter
- Vad är omega 3, omega 6 och omega 9

Stockholmtis-ons 26-27 oktober
Tid.....tisdag 9-17, onsdag 9-16
Kursledare Bertil Wosk
Kursavgift..... 600 kr inkl moms
Eftermiddagsfika ingår.

Du får 10 procent rabatt på alla produkter du beställer under denna kurs!

Holistics kurser och föreläsningar hösten 2010



Bertil Wosk,
näringsterapeut
och produktspecialist.



Ylva Jansson,
näringsterapeut
och produktspecialist



Leif Östberg,
näringsterapeut
och produktspecialist



info@holistic.se 0141-69 90 00
www.holistic.se

Anmäl dig på
0141-69 90 00.



**DETTA ÄR EN 2-DAGARSKURS.
DU KAN GÅ BÅDA DAGARNA ELLER
VÄLJA EN DAG, VALFRITT VILKEN!**

Binjurar/sköldkörtel (dag 1, binjure)

Binjurfunktionen spelar en mycket viktig roll för den endokrina balansen. Denna påverkar i synnerhet sköldkörtelhormonernas inverkan på alla kroppens celler. I denna kurs tittar vi på samband och funktion mellan binjurarna och sköldkörteln, samt störningar i ämnesomsättningen som kan uppträda som ett resultat därav.

Stockholmtisdag 16 november
Tid..... 9–16

Kursledare Leif Östberg, Bertil Wosk
Kursavgift..... 400 kr inkl moms
Eftermiddagsfika ingår. **Du får 10 procent rabatt på alla produkter du beställer under denna kurs!**

Binjurar/sköldkörtel (dag 2, sköldkörtel)

- Symtom som kännetecknar sköldkörtelproblem
- Olika undersökningar och labbvärden
- Hypothyreos och hypothyreos typ 2
- Riktiga patientfall
- Rätt näring och kosttillskott vid obalanser och konverteringsproblem av sköldkörtelhormon

Stockholmonsdag 17 november
Tid..... 9–16

Kursledare Leif Östberg
Kursavgift..... 400 kr inkl moms
Eftermiddagsfika ingår. **Du får 10 procent rabatt på alla produkter du beställer under denna kurs!**

Produktkunskap för terapeuter och butiker

- Information om våra kosttillskott
- Holistics helhetstänk
- Orsaken till sjukdomars uppkomst
- Frågor och erfarenhetsutbyte
- Tillfälle att handla till rabatt

Västeråstorsdag..... 16 september Ylva

Lund.....onsdag 6 oktober Ylva

Göteborgonsdag 13 oktober Leif

Örebrotisdag 23 november Ylva

Boråsonsdag 24 november Ylva

Faluntorsdag..... 2 december Ylva

Tid..... 9–14

Kursledare Ylva Jansson/Leif Östberg

Gratis inklusive vegetarisk lunch. **Du får 10 procent rabatt på alla produkter du beställer under denna kurs!**

Produktkunskap för butiker

- Information om våra kosttillskott
- Holistics helhetstänk
- Frågor och erfarenhetsutbyte
- Tillfälle att handla till rabatt

Göteborgmåndag..... 27 september

Stockholmonsdag 29 september

Tid..... 19–21

Kursledare Ylva Jansson

Gratis inklusive lättare vegetarisk mat: 18.30–18.55.

Du får 10 procent rabatt på alla produkter du beställer under denna kurs!

Leif Östberg (Holistic)

Leif Östberg är certifierad närings- och härmineralt-terapeut och är medlem i NMTF. Han har en medicinsk utbildning via Karolinska institutet och Huddinge sjukhus och har bl.a. arbetat på Boehringer Mannheim samt Alpha Plus. I dag är han produktspecialist på Holistic och har en egen klinik vid namn Medibalans i Hudiksvall.

Ylva Jansson (Holistic)

Ylva Jansson arbetar som produktspecialist på Holistic sedan mars 2010. Hon kommer närmast från Alpha Plus där hon utbildade terapeuter inom närings- och funktionsmedicin. Hon bor och är verksam i Falun där hon driver Hälsokliniken. Hon är utbildad zonterapeut och akupunktör (enligt traditionell kinesisk medicin) och är en internationellt certifierad Yogalärare.

Pontus Kristensson (Holistic)

Pontus Kristensson är råkostvegan sedan fyra år tillbaka och äter alltså bara frukter, grönsaker, bär, frön, nötter, alger som inte hettats upp över kroppstemperatur. Han har arrangerat många kurser och föreläsningar i ämnet råkost, och är sedan maj 2010 ansvarig för Holistics nya produktlinje *Helande föda*.

Bertil Wosk (Holistic)

Bertil Wosk är Holistics grundare och en mycket uppskattad föreläsare inom området hälsa, miljö och alternativ medicin. Hittills har flera tusen personer deltagit i hans seminarier och föredrag för terapeuter, allmänhet, skolor och företag.

Inger Erland Tångring (diabeteskurs)

Inger är sjuksköterska och vårdlärare med erfarenhet av praktiskt patientarbete på egen komplementärmedicinsk mottagning sedan slutet på åttiotalet. Inger har också gått ett flertal komplementärmedicinska utbildningar och hon är också utbildad Yogalärare.

Jenny Bergström (diabeteskurs)

Jenny är professionell coach och har flera års utbildning inom personlig utveckling. Hon har specialistkunskap inom hälsa och diabetes med egen erfarenhet som diabetiker sedan 14 års ålder. Även Jenny är utbildad Yogalärare.

**Anmäl dig till kurs!
0141-69 90 00.**

Lite regler...

Om du avbokar en kurs senast sex arbetsdagar före kursstart återbetalar vi hela kursavgiften förutom 50 kronor.

Om du avbokar kursen fem arbetsdagar innan kursstart eller senare återbetalar vi inte kursavgiften.

Vid lågt deltagarantal kan kurser ställas in.