

Komplementärmedicinsk basutbildning

Vi välkomnar dig till en helt unik kurs i komplementär basmedicin. Du kommer att få lära dig de medicinska baskunskaperna i anatomi och fysiologi. Samtidigt få en förståelse för hur och varför komplementära metoder kan användas för att förbättra hälsa och läkning. Föreläsare är Helén Skogsberg, leg. sjuksköterska samt Cecilia Salmi, apotekare, medicine doktor i farmakologi och fysiologi. De båda är utbildade örterapeuter på Inspiras utbildning. Helén är också lymfmassör och Cecilia är bioresonansterapeut sedan 2006.

Sista anmälningsdag 15 januari 2025

Kursplan:

2025 mars 15-16 Cellen och huden

- Introduktion till kursens uppkomst och upplägg. Bakgrund till varför skolmedicinen skiljer mellan det psykiska och fysiska. Här vågar vi prata om de fyra aspekterna av människan: det fysiska, det mentala, det känslomässiga och det spirituella och hur dessa påverkar vår hälsa. Alla symptom på obalanser är värda att betraktas och beaktas.
- Cellen: vi tar en närmare titt på cellens underbara värd i uppbyggnad, funktioner, transportsystem och studerar även ny forskning om hur information kan lagras och överförs mellan celler i form av frekvenser, samt att även vi har en form av fotosyntes som är beroende av ljus.
- Huden, slemhinnan: Vi får en förståelse för hur viktig vår hud och våra slemhinnor är och vi introducerar begreppet fascia som är ett av kroppens största organ.
- Örter för celler och hud: Vi studerar laddat vatten i teori och praktik och diskuterar örter för celler och hud. Helgen avslutas med ett par spännande hemuppgifter.

2025 april 26-27 Nervsystemet, sinnesorganen och placeboeffekten

- Vi diskuterar resultaten av hemuppgifterna och kastar oss sedan över ett mycket viktigt område inom komplementärmedicinen: nervsystemet
- Nervsystemet: vi kommer lära oss hur hjärnans olika delar och funktion fungerar, vad sympatiska och parasympatiska nervsystemet egentligen är.
- Sinnesorganen: vi går igenom alla våra sinnesorgan: syn, smak, hörsel, lukt och känsel. Hur påverkas vi och hur kan vi påverka.
- Örter: som håller hjärnan och nervsystemet i trim.
- Placeboeffekten: vi tittar närmare på denna effekt. Ny hemuppgift delas ut.

2025 maj 24-25 Andning/cirkulationsorganen och vårt immunsystem

- Andning: den här helgen fördjupar vi oss i kroppens stora flöden och får en förståelse för hur dessa hänger ihop. Vad händer när vi andas, vad sker i

- kroppen, hur kan vi påverka andningen.
- Cirkulationsorganen, hjärtat: vi går igenom hjärtat och kärlens funktion
 - Lymfan: vi dyker ner i vårt så viktiga men inte alltid så kända lymfsystem och studerar immunförsvaret närmare. Vad kan vi göra för att stärka vårt immunförsvaret? Vi lär oss olika tekniker för att balansera dessa flöden som toning, medveten andning och lymfmassage. Vi diskuterar örter för hela cirkulationssystemet.
 - Hemuppgift.

2025 juni 14-15 Hjärt-lung-räddning, rörelseorganen och fascian

- Genomgång av hemuppgiften.
- Hjärt-lung-räddning: denna helg startar med en praktisk kurs i hjärt- och lungräddning, något alla behöver träna på med jämna mellanrum.
- Rörelseorganen: vad händer när vi rör oss hur håller kroppen sig upprätt? Vi kommer sedan att fortsätta med att titta på muskler och skelett samt fördjupa oss i fascians funktion.
- Fascian: 2017 blev fascian klassad som organ, vi kommer studera detta ganska nya område med nyfiken blick, hur fungerar den och vad är dess funktion. Långvarig smärta beror ofta på tryck och stelhet i fascia, vi kommer därför titta på tekniker för att förbättra fascians smidighet och släppa på det tryck som påverkar oss.
- Örter: hur vi kan kombinera örter med behandling av fascia.

2025 september 13-14 Endokrin och matsmältningsorganen

- Endokrin: vi tittar på de hormonproducerande organen, exempelvis hypofysen och sköldkörteln med mera. Vårt hormonsystem är så viktigt för att uppnå en grundbalans. Den här helgen får vi lära oss hur hormonerna regleras och vad som händer om det blir obalans. Vi får dessutom tips om hur vi ska kunna balansera våra hormoner.
- Magtarmorganen: vi repeterar matsmältningen och upptaget av näringsämnen. Vi diskuterar näringsmedicin och gör näringsinfusioner. Vi går igenom leverns funktioner för avgiftning och bildning av viktiga substanser. Vi reder ut bukspottkörtelns funktion och problemen med höga blodsockernivåer samt hur man kan styra detta med kosten.
- Örter: för stöttning.

2025 oktober 11-12 Njurar och könsorgan

- Urin: vi studerar njurens viktiga funktion. Denna helg handlar om njuren som både är ett avgiftningsorgan men som också bildar stresshormoner och reglerar vår saltbalans.
- Könsorgan: vi fortsätter prata om hormoner som regleras och regleras av könsorganen. Här kommer vi också in på normal bakterieflora och snälla svampar. Vi diskuterar också vad som händer i övergångsåldern och tekniker som kan hjälpa både manliga och kvinnliga underliv.
- Örter för stöttning och harmoni vi kommer även beröra bastu av annat slag.

2025 november 22-23 Mikroorganismer, smitta och hygien

- Mikroorganismer: denna sista helg fortsätter vi prata om mikroorganismer och hygien. Hur hanterar immunförsvaret bakterier och virus samt vad händer med kroppens immunförsvar vid stress.
- Smitta: olika typer av smitta och basal hygien.
- Hur kan vi koppla samman den kunskap vi erövrat under året, både rent anatomiskt och fysiologiskt men även med de olika alternativa komplement vi tittat närmare på.
- Vi bekantar oss med begreppet chakra, meridianer och eteriska kroppar
- Sammanfattning och ett mysigt avslut.



Inspira ett Grönt Apoteket AB

Det tredje året på Eklöfs Läkeörtsutbildning

Komplementärmedicinsk basutbildning

för

Läkeörtsterapeuter