

Kehakaalu ja toitumist käsitlev seminar "Kuula oma keha!"

5.-7. novembril Tallinnas

Ainevahetuse häired (metaboolne sündroom) metameditsiinilisest vaatenurgast

Seminari viivad läbi Bent Madsen ja Dagfrid Kolås Norrast (tõlge eesti keelde)



Kaasaja üheks suurimaks terviseprobleemiks on kujunenud **metaboolne sündroom** e. **kompleksne ainevahetushäirete sündroom**. Ülekaalulisus on kui meie ajastu uus katk.

Valdav enamus meedikutest on ülekaalulisuse, rasvumise, teise tüüpi diabeedi, insuliiniresistentsuse, kõrge vererõhu, vere kõrgeenenud kolesteroolitaseme, südamehaiguste ja teiste metaboolse sündroomi sümptomite tekkepõhjuste otsimisel keskendunud valedele söömisharjumustele ja vähesele füüsilisele aktiivsusele.

Nad on sündroomi ravimisel peamise tähelepanu pööranud dieedile, füüsilisele treenimisele, ravimitele ja kirurgilistele sekkumistele.

Keha loomulikku bioloogiat ja looduseadusi järgivate metameditsiiniliste teadmiste põhjal teame, et **haiguste põhjused on alati individuaalsed**. Seminaril aitame osalejatel leida ainevahetuse häirete individuaalseid põhjusi ja selleks:

- Tutvustame mõningaid metameditsiinilaseid arusaamu kehakaalu muutuste põhjustest, nagu neerukanalite, kilpnäärme ja kõhunäärme tegevus, stress jt.
- Kirjeldame erinevaid toitumistüüpe. Kuidas ära tunda enesele sobivaim toit?
- Räägime mõnedest toidus olevatest lisanditest, mis võivad mõjutada insuliini tootmist.
- Räägime fruktoosi tarbimisest varjatud kujul, mis võib mõnedel juhtudel olla peamiseks ainevahetussündroomi väljaarenemise põhjuseks.
- Uurime, kas naissuguhormoonide ülekaal võib olla sündroomi põhjuseks.
- Vaatleme lähemalt ainevahetust, et mõista, kas kilpnäärme talitus on liiga aeglane.
- Pöörame tähelepanu kõhunäärmele ja uurime, kas veresuhkru tase on madal või kõrge. Saame teadmisi diabeedist ja hüpoglükeemiast (madalast veresuhkrust). Need aspektid on enamasti sündroomiga seotud ja vahel selle ainsaks põhjuseks.
- Pöörame tähelepanu soolestikus olevatele mikroorganismidele. Mikrofloora koostis võib ka vahel olla peamiseks ainevahetuse häirijaks.
- Tutvustame söömise psühholoogilisi tegureid.
- Räägime ka füüsilisest treeningust. Millised on faktid ja millised on meie uskumused?
- Kõikidele aspektidele lisaks räägime ka teatud tüüpi elusündmustest (emotsionaalsetest šokkidest) ja teatud laadi välistest mõjudest, mis võivad sümptomite taga olla.

Seminarile on oodatud nii teemast otseselt huvitatud inimesed kui arstid, terapeudid ja toitumisspetsialistid.

Seminaril käsitletav rajaneb uusimatel teadusuuringutel ja metameditsiinilisel käsitlusel. Soovitame enne seminari lugeda raamatut „Metameditsiin“. Eelnev osalemine mõnel metameditsiini kursusel võimaldab seminaril käsitletava veelgi sügavamalt mõistmist.

Toimumisaeg: 5.-7. november 2010

Reedel, 5. novembril kell 15.00-19.00

Laupäeval, 6. novembril kell 10.00-18.00

Pühapäeval, 7. novembril kell 9.30-16.00

Toimumiskoht: Tallinna kesklinnas, **hotellis Euroopa** (Paadi 5, www.euroopa.ee)

Seminari osalustasu: 2900 kr, tasumisel peale 15. oktoobrit **3300 kr**.

Seminari osalustasu sisaldab eestikeelset infomaterjali ja kohvipause.

Lõunasöögid buffeelaual (L-P) lisatasu eest: 320 kr (2 päeva eest, tasumine ülekandega seminari korraldajale)

Seminarile registreerimise tähtaeg: 15. oktoober 2010

Registreerimine ja lisainfo: ave@innerself.ee, tel 50 76 342 / kaia@himalaya.ee, tel 56 600 295

Tasumine: ülekandega Gaia Consilium OÜ arveldusarvele 10220118923014 (SEB).

Tasumisel märkida selgitusse: "Osaleja nimi, 5.-7. nov seminari osalustasu (+ lõuna)".

Osavõtjate arv on piiratud, ettemaks 500 kr tagab seminarikoha! Broneeri aegsasti!

NB! Broneerimistasu ei ole tagastatav. Soovijatele väljastatakse arve.

Metameditsiini kohta leiad täiendavat infot: www.metameditsiinikeskus.ee

Metameditsiin

Loodusseadused ja loomulik tervenemine

Trine Helgerud, Bent Madsen, Dagfrid Kolas



Mõtted ja tunded ning see, mil moel lahendame oma igapäevaseid probleeme määrab selle, kas üldse ja millised haigused meil välja kujunevad. On olemas kindel seos inimese elus ootamatult toimunud dramaatiliste sündmuste ning seejärel tekkinud haiguste vahel. Need teadmised on inimestel alati olemas olnud, kuid nüüd on need ka teaduslikult tõestatud. Esimesena kirjeldas neid seoseid Saksa arst dr. Hamer ja need uuringud on saanud aluseks metameditsiinile. Metameditsiin ei ole ravimeetod, vaid aitab inimesel mõista, missugused emotsionaalsed šokid on seotud konkreetse haigusega. Seda mõistes on võimalik vabaneda hirmust, mis haarab enamuse inimesi raske diagnoosi saamisel. Oma emotsioone läbi töötades on meil võimalik oma paranemisele kaasa aidata. Raamatu autorid tunnevad põhjalikult haiguste metameditsiinilist lähenemist ning kirjeldavad teaduslikel uurimustel põhinevat lihtsalt ja mõistetavalt.

Raamat on saadaval raamatupoodides üle Eesti või kirjastusest Menu: www.menuk.ee