

Fra syg til rask

Umahro Cadogan a.k.a. The Danish Food Doctor
Sundhedsrevolutionær-uddannelsen



Slagplanen

“Husreglerne”

Fra usund til sund

Hvordan kan jeg hjælpe dig?

Spørgsmål

Opfølgning på mail



“Husreglerne”



Webinaret optages og jeg sender en mail med optagelsen og nogle gode tilbud efterfølgende

Slides bliver også sendt med

Vent med at skrive spørgsmålene til jeg er færdig med at tale om at gå fra syg til rask og hvordan jeg kan hjælpe dig

...Jeg skal nok svare løs, når det bliver spørgetid



Hvad kræver det at gå
fra syg til rask?



**NB: Der er aldrig nogen
100% garanti for, at man
bliver helt rask...men
hvo intet vover, intet
vinder!**



Hvad er vigtigt?

Korrekt udredning og diagnose

Konventionel behandling efter behov

Fundamentet (KRAMSS)

Kost og ernæring

Rygning

Alkohol

Motion og bevægelse

Søvn og hvile

Stress (og glæde)

Individuel tilpasset behandling med Functional Medicine



Hvad er Functional Medicine og hvorfor er det relevant?



Patientcentreret

Behandl ikke diagnosen blot, men hele patienten

Behandl ikke blot symptomer og dysfunktion, men understøt også de fysiologiske og biokemiske mekanismer i patienten

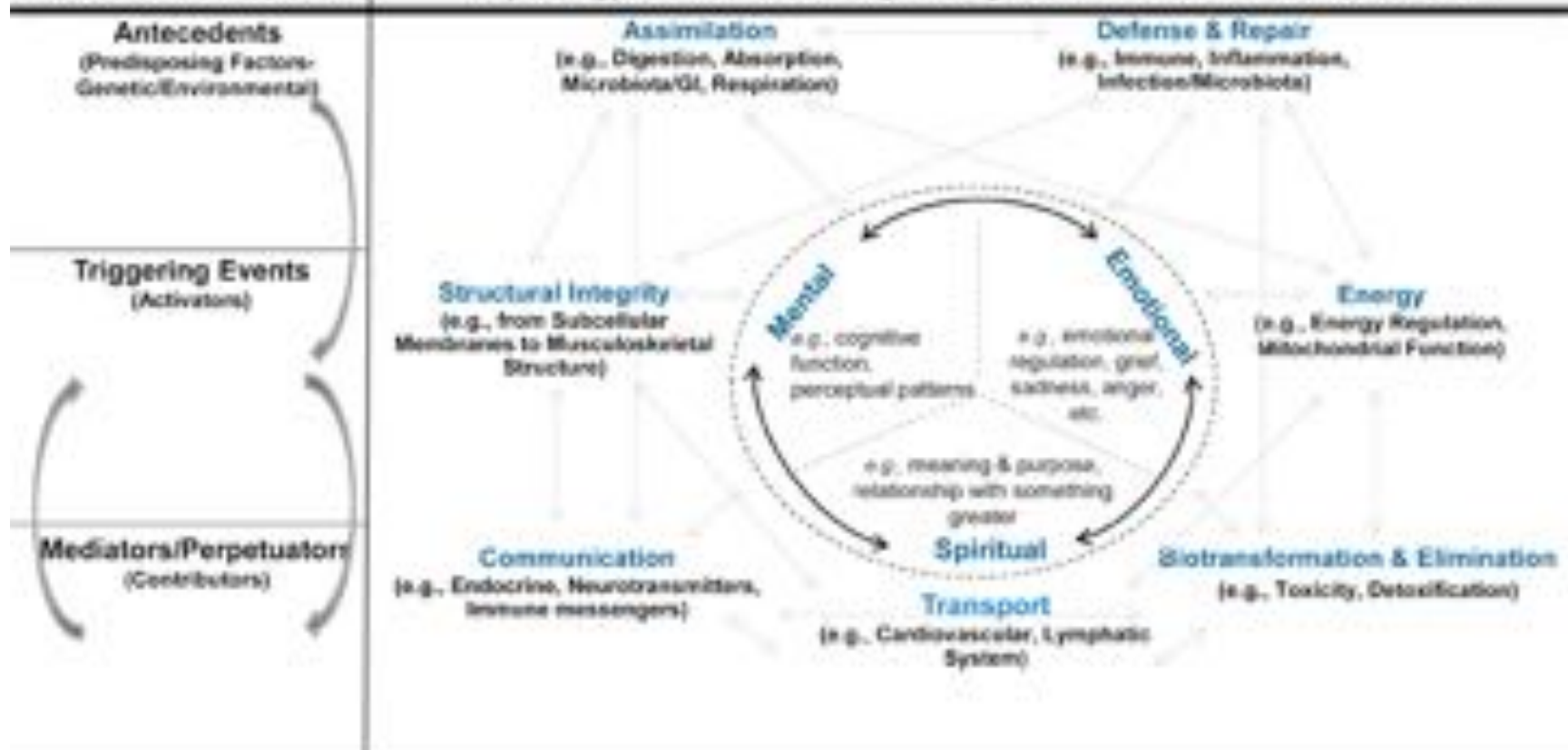
Mobiliser de selvhelende kræfter og mekanismer der er iboende i patienten

Se på et helhedsbillede og observer forbindelserne på kryds og tværs af systemer



The Patient's Story Retold

Physiology and Function: Organizing the Patient's Clinical Imbalances



Fundamental Lifestyle Factors

Sleep & Relaxation	Exercise & Movement	Nutrition & Hydration	Stress & Resilience	Relationships & Networks
--------------------	---------------------	-----------------------	---------------------	--------------------------

Name: _____ Date: _____ CC: _____ ©Copyright 2011 Institute for Functional



Helbredshistorien

Familien: Arv, genetik, påvirkning, vaner og overbevisninger

Fødslen

Barndom

Tidligere begivenheder



De umiddelbare årsager

Problemet/diagnosen her og nu

Hvad er sket op til og samtidig?

Er der noget, der dæmrer når hele forhistorien og familiehistorien tages i betragtning?



Perpetuering?

Går man noget, der er med til at fastholde diagnosen/
problemet?

Bliver man udsat for noget, der er med til at fastholde
diagnosen eller problemet?

Er der noget, der kan fjernes/gøres anderledes for at øge
evnen til at komme videre?



Systembiologi

Se på samspillet mellem mange forskellige systemer og mekanismer og ikke blot en isoleret diagnose eller dysfunktion

Assimilering (fordøjelse, absorption, respiration, mikrobiom)

Forsvar og reparation (immunfunktion, inflammation, barrierefunktion, anabolsk vs katabolsk)

Energi (mitokondrier, indtag, absorption, blodsukker, respiration, ilt)

Biotransformation og elimination

Transport (åndedræt, blodgennemstrømning, lymfe, galde, tarmkanal)

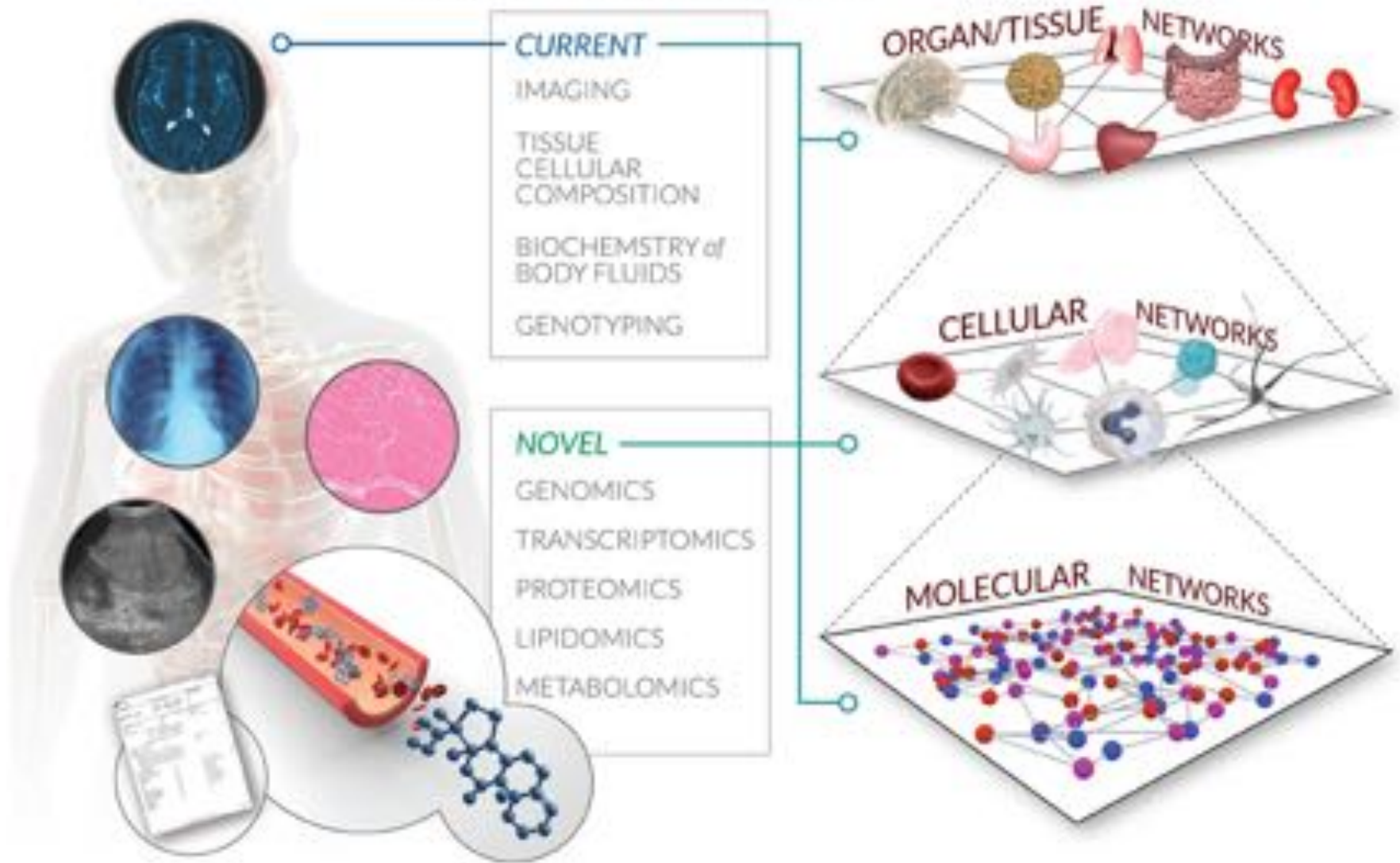
Kommunikation (hormoner, neurotransmittere, neurologiske signaler, cytokiner, myokiner)

Struktur fra molekylærplanet til systemplan

Genetik og epigenetik



DIAGNOSTIC APPROACHES



Konkrete indsatsområder

Søvn

Afstressning og ro

Mad og drikke

Bevægelse og motion

Tilskud

Medicin

Det psykosociale-spirituelle aspekt



Det der bliver gjort, er det der virker!

Find de nemmeste og mest udbytterige tiltag på hvert område og implementer dem først

Der kan altid udbygges og gøres mere

Husk det er de gentagne nye inputs over tid, der gør forskellen





Syv grundpiller

Assimilering: Fordøjelse, absorption, mikroflora/mikrobiom, åndedræt og respiration

Forsvar og reparation: Immunfunktion, inflammation, infektion/mikrobiom

Energi: Blodsukker, metabolisme, stofskifte, mitokondriefunktion, meridianer, qi

Biotransformation og elimination: Afgiftning, lever, nyrer

Transport: Kredsløb, lymfesystem, bindevæv

Kommunikation: Hormoner, neurotransmittere, eicosanoider, cytokiner, myokiner, adipokiner

Strukturel integritet: Molekylært, cellulært, bindevæv, organ, muskuloskeletalt, systemisk, motorisk



To basale spørgsmål

Hvad skal væk/fjernes for at patienten får det bedre?
Hvad forårsager/er med til at forårsage problemerne?

Hvad skal tilføres (kost, næringsstoffer, motion, søvn, psykosocialt, miljømæssigt) for at patienten får det bedre?



Hvordan kan jeg hjælpe dig?



Hvad arbejder jeg med?

Fra usund til sund

Fra syg til rask

Fra sund til supersund

Peak performance og sportsernæring

“Helsegastronomi”

Foredrag

Konsulentarbejde i virksomheder og organisationer



Hvem er du?

Privatperson

Konsultationer, åbne foredrag, Toplederkuren™, Sundhedsrevolutionær hold 12, private cooking, temadage, bøger og e-bøger, The Danish Food Doctor online

Sundhedsfaglig

Temadage i sensommeren og efteråret, Sundhedsrevolutionær hold 12, supervision, tilpasset undervisning, bøger og e-bøger, The Danish Food Doctor online

Firma/virksomhed/organisation

Foredrag, workshops, Kantinerevolution, Sundhedsrevolution i firmaer, Toplederkuren™, bøger og e-bøger, The Danish Food Doctor online

Skole/undervisning/institution

Foredrag, workshops, tilpasset undervisning



Sundhedsrevolutionær hold 12

14 måneders online og live forløb

Bliv din egen sundhedsekspert og/eller en endnu bedre sundhedsekspert for dem du hjælper, behandler og rådgiver

14 moduler på 4 uger med video, skrift, opgaver

Live webinarer til hvert modul

Personlig session inden og efter forløbet

Løbende 1-til-1 sparring og supervision på rådgiver- og behandler-niveau



Sundhedsrevolutionær hold 12

Starter mandag d. 12. september 2016, slutter november 2017

Der kommer presale, rabatter og early bird lækkerier til alle der er på nyhedsbrevet for Sundhedsrevolutionær hold 12

SIDSTE HOLD FOR NU OG I NUVÆRENDE FORM



Hjælp til selvhjælp

Hvis du vil være din egen sundhedsekspert

Oplagt hvis du gerne vil have virkelig godt styr på dine
helbredsproblemer

Fra syg til rask eller raskere

Fra usund til sund

Fra sund til supersund

Peak performance



**Early bird priser indtil
midnat fredag**



Rådgiver-behandler

Oplagt hvis du arbejder med at gøre og hjælpe andre med at blive raske og/eller bibevare deres sundhed

Behandler, såsom læge, ernæringsterapeut, kostvejleder, fysioterapeut, akupunktør, osteopat, kiropraktor

Rådgiver og inspirerer andre, såsom træner, personlig træner, HR ansvarlig, socialrådgiver o.s.v.



Rådgiver-behandler

Send mig en mail eller SMS, så vi kan finde tid til en indledende snak om, hvorvidt Sundhedsrevolutionær hold 12 er noget for dig...

UM@UMAHRO.COM

31328178



Du får et gratis 7-dages
minikursus baseret på
Sundhedsrevolutionær
hold 12



Forløb med personlige konsultationer



**Mulighed for køb af et
“klippekort” med 3 konsultationer
i følgemailen i morgen**



SPØRGETID!



HELLO@UMAHRO.COM

31328178 indtil 15. august
hvor min PA er tilbage fra
ferie

