

### Årskonference januar 2020, samt ekstra konference tilbud med Michael Thomsen

Januar 2020 konferencen afholdes denne gang på [Ringsted Kulturhus](#).

Det glæder vi os rigtig meget til at prøve. Forholdene er super gode. Vi har et spændende program lige på trapperne, så glæd jer og skynd jer at sætte kryds i kalenderen.

Vi har valgt at konferencen kun bliver på to dage, **fredag d. 24. og lørdag d. 25. januar 2020**.

Det har vi valgt, fordi vi har fået en enestående mulighed for at få besøg af Michael Thomsen, som kommer og holder en todages urtekonference **d. 5. og 6. juni 2020**

(grundlovsdag). *Obs! Se særskilt omtale af Michaels Thomsens konference under næste punkt.*

Her er et par "appetivækkere" til Årskonferencen:

**Ashton Harper** kommer fredag formiddag og fortæller os om microbiome-gut-brain-aksen og dens implikationer for sundhed og sygdom, i relation til to undersøgelser med hhv. IBS patienter og migræne. Dertil kommer et indlæg om urinvejsinfektioner: fra mekanismer til klinisk evidens. Foredraget er på engelsk.

**Ebba Nexø** taler om B12. Mange patienter er overflødig i farmakologisk behandling med B12-præparater. Men måske endnu vigtigere, at andre patienter underbehandles og har brug for hyppig injektion af B12. B12-mangel underkendes af mange læger, hvis patienten ikke har anæmi.

**Nina Sørensen** holder et oplæg om immunforsvaret og psykiatrisk sygdom.

Hun vil gennemgå nuværende evidens for kosttilskud (probiotika) som del af behandling for psykiatriske sygdomme.

**Tine Grandjean** vil præsentere dig for de biokemiske virkningsmekanismer der ligger bag ketodiætetens succes. Samtidig får du indsigt i praksisanvendelse og udfordringerne omkring den strikte diæt.

### Urtekonference med herbalist og naturopat Michael Thomsen d. 5.-6. Juni 2020

Der har længe været et ønske fra mange medlemmer om at få større kendskab til brugen af urter og plantemedicin, som supplement til ernæringsterapien. Michael Thomsen laver et specielt skræddersyet program til os ernæringsterapeuter. Han vil bruge urter og præparater som er tilgængelige for os i Danmark, således at vi får konkrete redskaber at bruge i klinikken. Desuden medbringer han en helt ny redigeret udgave af opslagsværket "Phytoterapy Desk Reference", som vi vil få mulighed for at købe til spotpris (omkring 200 kr.) Vi har sagt ja tak til to hele dage, da det giver os en unik chance for at komme grundigt ind i urternes verden, med en af de mest kompetente undervisere i det felt.

Samtidig med at vi er rigtig glade for at have fået denne aftale i hus, ved vi godt at to x to dages konference på ét år stiller udfordringer til manges økonomi. Vi har derfor valgt at

## Side 2 af 4

---

foreningen giver et økonomisk tillæg til DET's medlemmer og CET-studerende, således at vi kan tilbyde en ualmindelig fin pris på 1.200 kr. Det er inkl. Susanne Schultz's dejlige mad. Konferencen vil blive åben for andre alternative behandlere. Pris: 1.800 kr.

Da vi samtidigt har skåret januar konferensen ned til to dage, og den dermed også bliver billigere, synes vi, at det hænger sammen så alle burde kunne deltage.

Konferencen vil finde sted på [Helsingør Ferieby](#):

Der er mulighed for overnatning med et tillæg på ca. 300 kr.

Der kommer selvfølgelig et mere uddybende program, hvor også de praktiske detaljer vil fremgå. Lige nu er vi bare rigtig glade for at kunne sprede budskabet, og at I allerede nu kan sætte x i kalenderen **5.-6. juni 2020**.

### Osteopat og ernæringsterapeut DET Trine Thomsen præsenterer sig selv:

Når jeg praktiserer i Lyngby Osteopati Klinik!!

På min klinik for osteopati og ernæringsterapi/kerneterapi kombinerer jeg de forskellige behandlingsformer efter klientens behov, og i rigtig mange tilfælde giver det god mening at arbejde med flere tilgange til problematikkerne.

Mange mennesker møder op med smerter og inflammation i flere forskellige led på grund af generelt forhøjet inflammationsniveau, og så hjælper det ikke udelukkende at behandle manuelt. Her er det nødvendigt også at inddrage ernæringsterapien og få arbejdet med kosten, afgiftning, næringsstofmangler etc. og evt. kigge på de følelsesmæssige aspekter ved inflammationen.

Omvendt vil mange fordøjelsesproblemer også manifestere sig fysisk i stramt bindevæv omkring tarmen og nedsat blodforsyning til tarmområdet, låsning omkring vagusnerven i nakken, øget spænding i diafragma etc. og måske en problematik omkring at kunne fordøje livet.

Kroppens forskellige systemer hænger sammen og påvirker hinanden indbyrdes. Efter min opfattelse giver det derfor mest mening at arbejde så bredt som muligt. I et behandlingsforløb vil jeg således tilstræbe både at arbejde med bindevævet, muskelvævet, nerveforsyningen, blodcirkulationen, leddene, organerne, det kraniosakrale system og den grundlæggende kemi hos den enkelte ud fra ernæringsterapien. Derudover er der hos alle mennesker også en emotionel komponent, som skal adresseres i forhold til klientens tidligere kodning på cellerne og cellernes/klientens parathed til omstilling/forandring i forhold til livstil og fastholdelse af ændringerne.

For en klient som kommer med smerter i lænden og nakken, tendens til hård mave og meget luft i maven, uro i benene og tendens til kramper, kunne en behandling helt konkret se sådan ud:

(Måske en lidt omstændelig beskrivelse – men, hæng i, det giver mening i den sidste ende)

- Afspænding af psoas og iliacus musklerne, mobilisering af bindevævet ved bækkenets forside evt. mobilisering af gammelt arvæv fra kejsersnit eller blindtarmsoperation så klienten får mulighed for at rette sig frit op. Dette bindevæv har forbindelse op omkring nakken og fastlåser denne i skildpadde-holdning, som klemmer vagusnerven og nedsætter dennes aktivitet.

- Mobilisering af tyndtarmens bindevævs-fæstning (tarmkrøset) til forsiden af ryghvirvlerne L1-L3 og derefter manipulation af disse led, hvis de er låste, så nerveforsyningen til strukturer innerveret fra disse niveauer nerverødder normaliseres. Det er bl.a. sympatisk niveau for arterierne til tyndtarmen. Dette giver en bedre mobilitet af tarmkrøset, så peristaltikken ikke nedsættes og en bedre blodgennemstrømning af tyndtarmen, hvilket fremmer fordøjelsens vilkår. L1-L3 segmentet giver også sympatisk innervation af arterierne til benene (kar-sammentrækning), og hvis der er låsning her bliver blodgennemstrømningen nedsat i benene, og det kunne give uro i benene og tendens til kramper forårsaget af iltmangel.
- Afspænding og mobilisering af en overspændt diafragma så organerne under kuplen kan få den nødvendige pumpeeffekt for afgiftning og flow af blod og væsker igennem sig. Diafragma hæfter sig også på forsiden af L1-L2 og tilhæftningen fletter sig sammen med psoasmuskulens tilhæftning her. Så de to påvirker hinandens spændingsniveau.
- Generel mobilisering af ryggens led så den afbalanceres, og der er fri bevægelighed på alle niveauer. Dette normaliserer det motoriske nervesystems spænding og fortæller hjernen, at alt er godt og bevægeligt, så den ikke behøver at hyperaktivere (lave øget spænding) i nogen områder.
- Generel mobilisering af alle ribbensled som står i tæt forbindelse med grænsestrengen i den sympatiske del af det autonome nervesystem. Dette nedtoner aktiviteten i sympaticus generelt og dermed bliver para-sympaticus opreguleret og dermed vagus (som er para-sympatisk). Således får klienten fremmet tarmperistaltikken og mavesyreproduktionen og hermed forbedret fordøjelsens muligheder.
- Generel mobilisering af bindevævet på ryggen, som herved aktiveres til at adaptere til den nye situation og at sende mange nervesignaler til hjernen om, at der nu er fuld bevægelighed.
- Bindevævet omkring vagusnerven løsnes og nakkens led og muskler mobiliseres – især med fokus på kraniebasen og C1, hvor vagus kan være i klemme.

Nu er det så den sidste ende...

Ernæringsterapeutisk kan man for denne klient måske reflektere over den anti-inflammatoriske K-tallerken, nedsat mavesyreproduktion, dysbiose, magnesium-mangel og evt. et lille B-kompleks tilskud. Probiotika - måske oven i købet noget oregano-olie etc. Kerneterapeutisk kan man overveje, om det i det hele taget er i orden for klienten at producere sådan en aggressiv fordøjelsessaft som mavesyre, eller er klienten alt for stresset i sit system, så sympaticus er aktiv hele tiden, og vagus ikke er aktiv af denne grund.... Vi må italesætte livstil og emotioners indflydelse på cellernes liv og bruge fordybelses teknikken. Her har jeg prøvet at anskueliggøre, hvordan en osteopatisk tankerække kunne se ud kombineret med ernæringsterapi og kerneterapi.

Der kan være mange grunde og samspillende faktorer, som for klienten gør sig gældende og tegner det billede af symptomer, vi ser. Derfor er det netop så vigtigt, ifølge min overbevisning, at have mange værktøjer at gøre med. For på den måde kan vi, som behandlere være bedst mulig klædt på til at vurdere, hvilke problematikker der er årsager og vejer tungest, og hvilke der er kompensationer og følgevirkninger – så ikke vi kommer til at symptombehandle. Jeg oplever, at alle klienter er individuelle i deres udtryk, og ikke to er

### Side 4 af 4

---

ens. Det samme gælder for behandlere – det der virker for den ene, spiller ikke for den anden.

I min praksis prøver jeg efter bedste evne at praktisere åbenhed, bred faglighed, lydhørhed og respekt for det enkelte menneske – de har trods alt kendt sig selv længst ..., og jeg er for en kort tid guide på deres rejse.

**Med venlig hilsen DET's bestyrelse**