

# Klinisk mesterlære i Functional Medicine og personligt tilpasset ernæring og sundhed - Hold 3

Umahro Cadogan

*Du kan spise og leve dig sund og rask*

*Food Can Change Your Life*

Fra syg til rask • Fra usund til sund • Fra sund til personlig top præstation • Mad der er medicin forklædt som himmerigsmundfulde

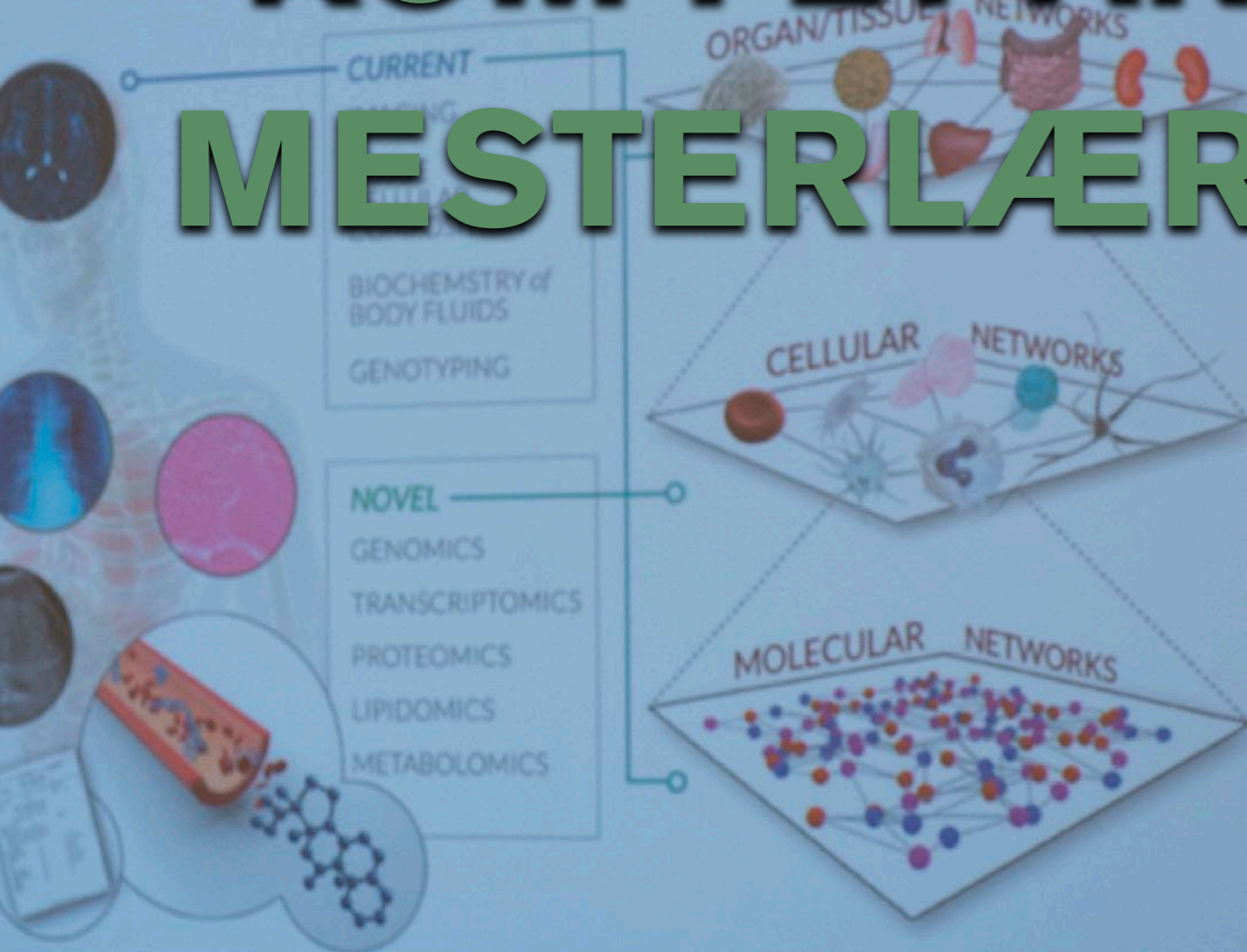
***VIL DU GERNE VÆRE  
EN ENDNU  
DYGTIGERE  
BEHANDLER?***

***VIL DU HAVE  
ENDNU MERE  
VIDEN?***

***VIL DU HAVE EN BEDRE  
FORSTÅELSE AF DINE  
PATIENTERS  
HELBREDSPROBLEMER, SÅ DU  
KAN HJÆLPE DEM ENDNU  
BEDRE?***

ems biology medicine

# KOM I ET ÅRS KLINISK MESTERLÆERE HOS MIG



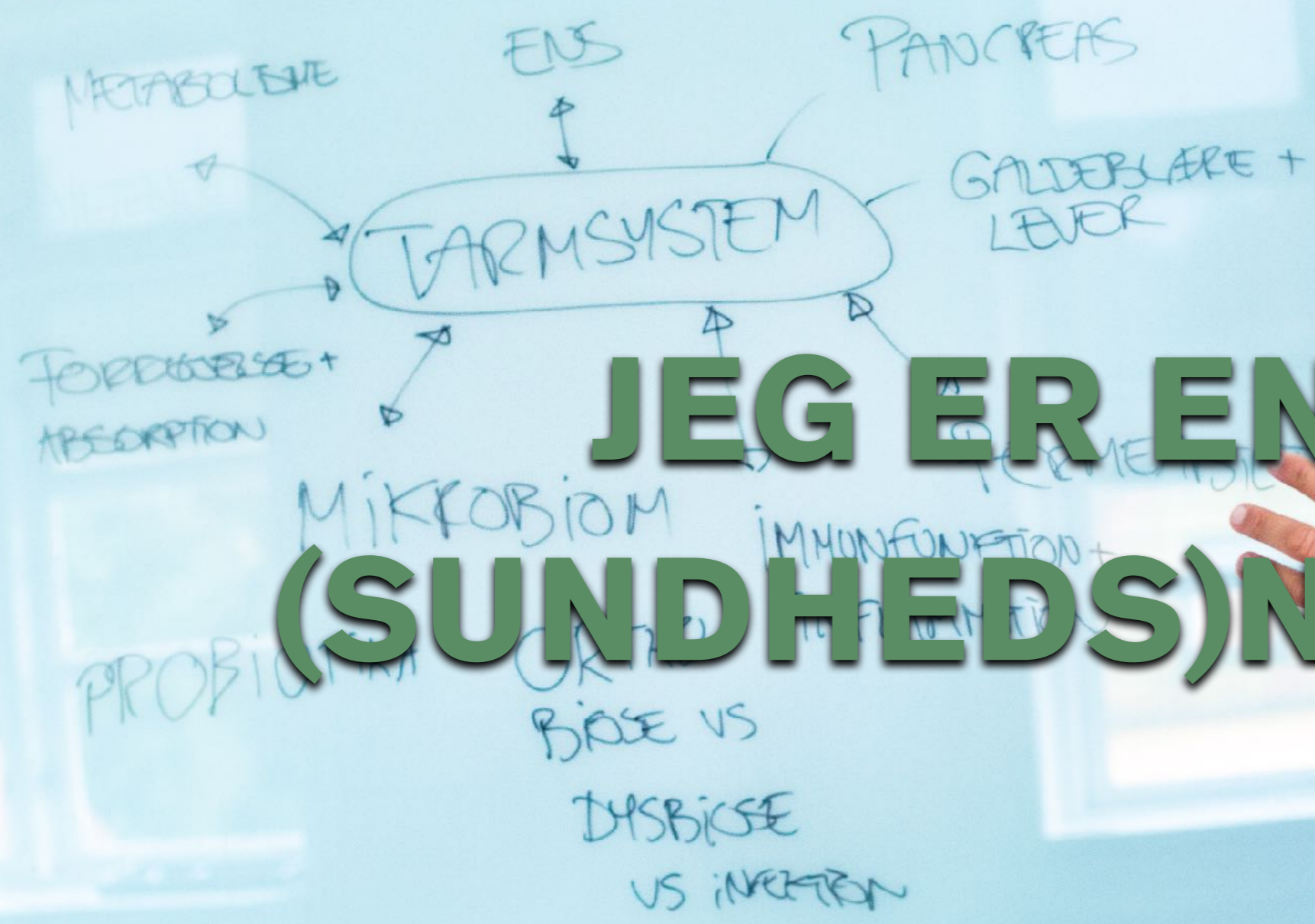
Nestlé  
Food  
Week  
by Nestlé

A man with a shaved head and black-rimmed glasses is shown from the chest up, leaning forward. He is wearing a blue button-down shirt that is unbuttoned at the top. He has a thoughtful expression, looking slightly to the right. The background is a kitchen with white cabinets and a metal rack holding various tools. In the bottom right corner, there is a glass jar filled with red jam or preserves. The text "HVEM ER JEG?" is overlaid in the center of the image in a bold, green, sans-serif font.

**HVEM ER JEG?**

JEG ER EN

(SUNDHEDS)NØRD



# JEG ER EN (MADLAVNINGS)NØRD



Juice  
Master  
PROFESSIONAL



# BIO

- Ekspert i Functional Medicine, ernæring, sundhed, præstation og madlavning
- [Umahros sundhedsrådgiveruddannelse](#)
- [1 års klinisk mesterlære](#)
- [Umahro Universe](#)
- Vært i "Kan man spise sig rask?" på TV2
- [Bestsellerforfatter](#)
- Redaktør
- Forskning
- [Klinik i 23 år; 12.500+ konsultationer](#)
- Foredragsholder, keynote speaker og underviser
- I medierne
- Konsulentarbejde
- Spist og levet mig rask
- Den første biohacker i DK









**MIN MISSION: AT  
SPREDE SÅ MEGET  
VIDEN OM SUNDHED  
SOM MULIGT**

**MIN MISSION: AT BIDRAGE  
TIL AT ALLE HAR EN KROP  
DER ER MEDSPILLER  
FREMFOR MODSPILLER**

***VIDEN INDE I MIT (ELLER  
ANDRES) HOVED ER DØD  
VIDEN!***

***VIDEN LEVER, NÅR DEN DELES  
OG BRUGES AF ANDRE!***





**JEG HAR BRUG  
FOR DIG!  
SKAL VI VÆRE  
SUNDHEDS-  
AMBASSADØRER  
SAMMEN?**

# HVEM ER KLINISK MESTERLÆRE FOR?



**ER DET  
DIG?**

# ER DET DIG?



- Du hjælper allerede mennesker med at blive sunde og raske igen, med at forblive sunde eller at blive endnu sundere.
- Du gør det gennem ændringer af og optimering af kost, ernæring, motion og bevægelse, søvn, afstressning, livsstilsændringer og andre sunde tiltag.
- Du arbejder både med deres generelle sundhed og det individuelt specifikke for dem

# HVAD LÆRER DU?



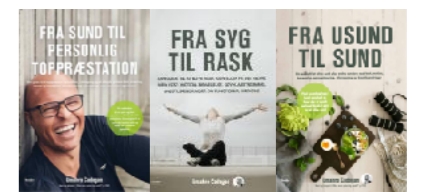
# Du lærer

# Du lærer

- At bruge kost, ernæring, søvnoptimering, optimering af bevægelse og motion, afstressning og livsstilsændringer til at øge sundheden hos dem du hjælper, uanset om udgangspunktet er sygdom, eller at de allerede er sunde
- Du får min viden og mine bedste redskaber fra 23 års arbejde med sundhed med titusindvis af 1-til-1 konsultationer, foredrag, workshops, gruppeforløb, bøger, forskningsprojekter og TV-programmer
- *Du får også adgang til de andre "lærlinges" viden*



# FUNCTIONAL MEDICINE





# TO GRUND- LÆG- GENDE SPØRG- SMÅL



# TO GRUND- LÆG- GENDE SPØRG- SMÅL

- Hvad skal gøres/tilføres/tilføjes?



# TO GRUND- LÆG- GENDE SPØRG- SMÅL

- Hvad skal gøres/tilføres/tilføjes?
- Hvad skal væk/fjernes/stoppes?





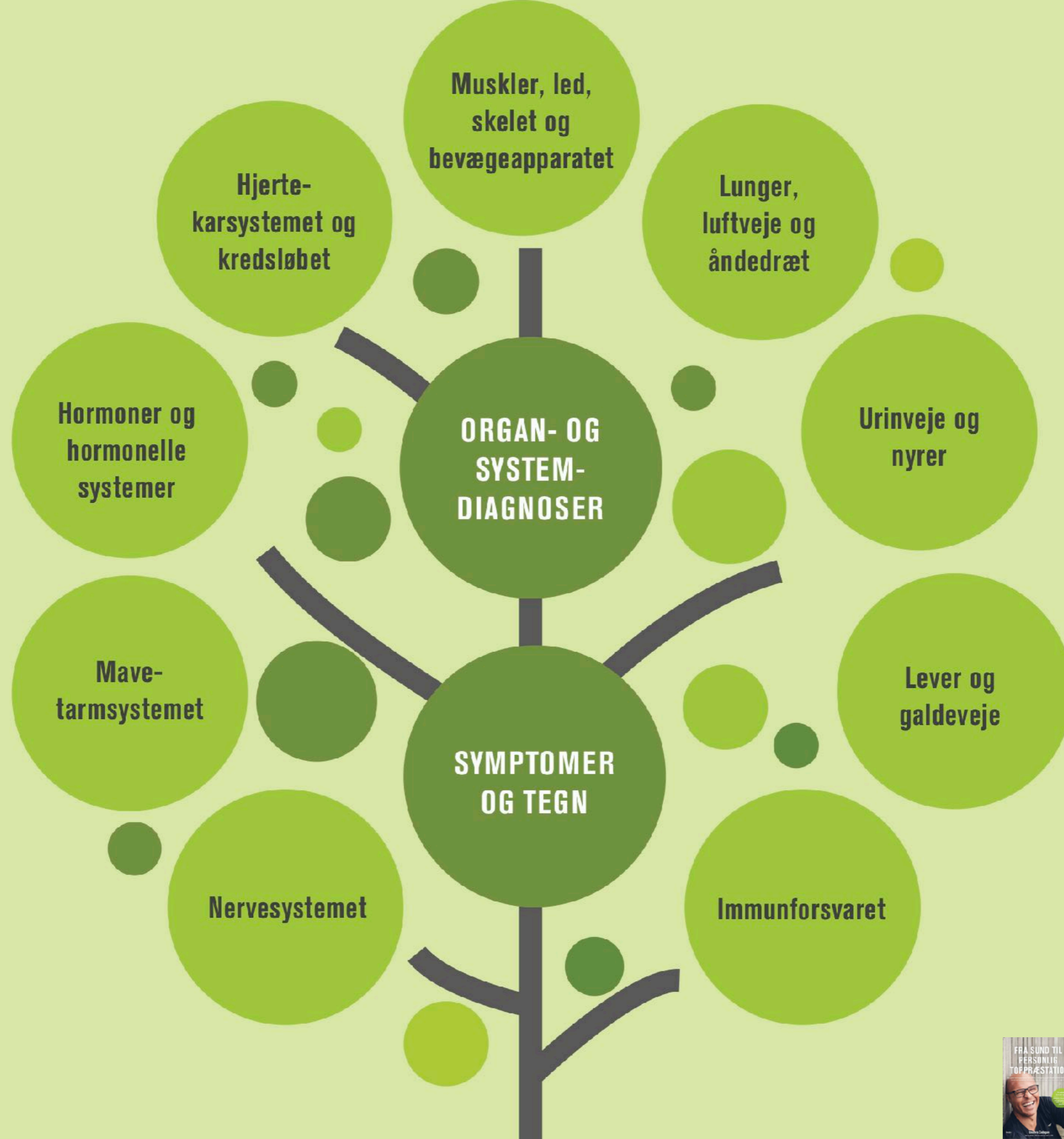
<p><b>Assimilering, optag og absorbering</b> Fordøjelse, absorbering, mikrobiom, tarmflora, respiration/åndedræt</p>	<p><b>Kommunikation</b> Hormoner, neurotransmittere, immun-signalstoffer, signalstoffer fra fedtvævet, myokiner, tanker/sind/følelser</p>	<p><b>Transport</b> Hjerte-karsystem og kredsløb, lymfesystemet</p>
<p><b>Forsvar og reparation</b> Immunforsvar, inflammation, infektion, mikrobiom, resolution</p>	<p><b>Strukturel integritet</b> Fra cellemembraner og komponenter i celler over væv og organer til knogler, muskler og bindevæv</p>	<p><b>Biotransformation og eliminering</b> Toksicitet, afgiftning, udskillelse</p>
		<p><b>Energi</b> Energiregulering, mitokondriefunktion</p>

**Forløbere, udløsende og fastholdende faktorer**



- Savn og ro
- Træning, bevægelse og fysisk aktivitet
- Kost og ernæring
- Stress og afstresning
- Forhold og relationer





### **Assimilering, optag og absorbering**

Fordøjelse, absorbering, mikrobiom, tarmflora, respiration/åndedræt

### **Forsvar og reparation**

Immunforsvar, inflammation, infektion, mikrobiom, resolution

### **Kommunikation**

Hormoner, neurotransmittere, immun-signalstoffer, signalstoffer fra fedt-vævet, myokiner, tanker/sind/følelser

### **Strukturel integritet**

Fra cellemembraner og komponenter i celler over væv og organer til knogler, muskler og bindevæv

### **Transport**

Hjerte-karsystem og kredsløb, lymfesystemet

### **Biotransformation og eliminering**

Toksicitet, afgiftning, udskillelse

### **Energi**

Energiregulering, mitokondriefunktion



**Forløbere, udløsende og fastholdende faktorer**

**Mentale, følelsesmæssige  
og spirituelle faktorer**

**Genetik,  
epigenetik og arv**

**Oplevelser, attitude  
og overbevisninger**

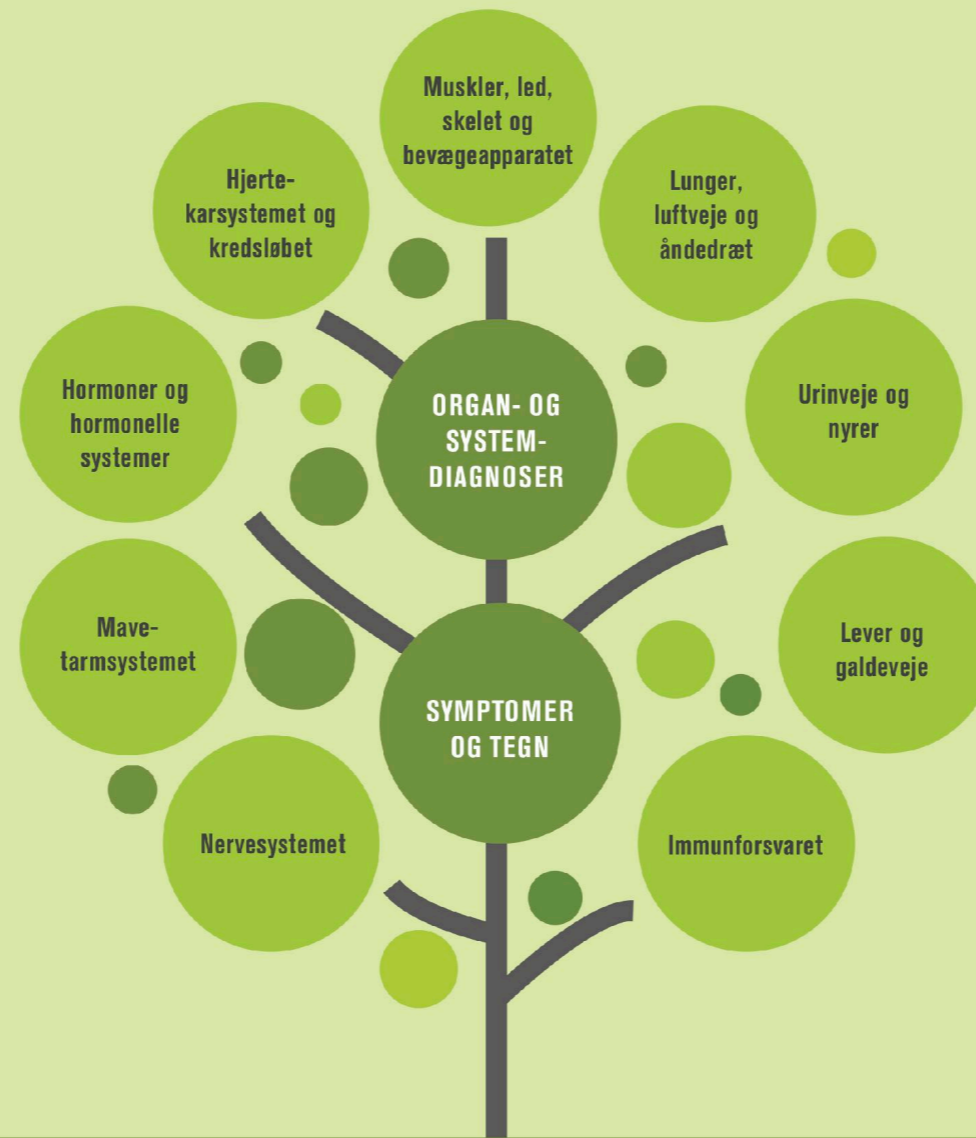
**Søvn  
og ro**

**Træning, bevægelse  
og fysisk aktivitet**

**Kost og  
ernæring**

**Stress og  
afstresning**

**Forhold og  
relationer**

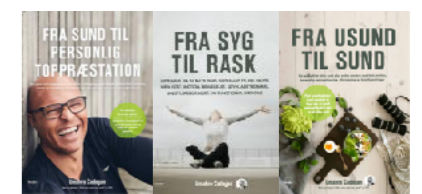


<p><b>Assimilering, optag og absorption</b>          Fordøjelse, absorption, mikrobiom, tarmflora, respiration/åndedræt</p>	<p><b>Kommunikation</b>          Hormoner, neurotransmittere, immun-signalstoffer, signalstoffer fra fedtvævet, myokiner, tanker/sind/følelser</p>	<p><b>Transport</b>          Hjerte-karsystem og kredsløb, lymfesystemet</p>
<p><b>Forsvar og reparation</b>          Immunforsvar, inflammation, infektion, mikrobiom, resolution</p>	<p><b>Strukturel integritet</b>          Fra cellemembraner og komponenter i celler over væv og organer til knogler, muskler og bindevæv</p>	<p><b>Biotransformation og eliminering</b>          Toksicitet, afgiftning, udskillelse</p>
		<p><b>Energi</b>          Energiregulering, mitokondriefunktion</p>

**Forløbere, udløsende og fastholdende faktorer**

**Mentale, følelsesmæssige og spirituelle faktorer**    **Genetik, epigenetik og arv**    **Oplevelser, attitude og overbevisninger**

- Søvn og ro
- Træning, bevægelse og fysisk aktivitet
- Kost og ernæring
- Stress og afstresning
- Forhold og relationer





# Hvem tager klinisk mester- lære

- Ernæringsterapeuter
- MSc sundhed og ernæring
- MSc idrætsfysiologi
- Hormonterapeuter
- Sundhedsrådgivere uddannede af mig
- Biologer
- Kiropraktorer
- Osteopater
- Sygeplejersker
- Akupunktører

# FORUDSÆTNINGER

- Du har en del klinisk erfaring i at arbejde med mennesker og deres sundhed 1-til-1 som sundhedsrådgiver, ernæringsterapeut, diætist, læge, osteopat, farmaceut, personlig træner, kostvejleder, ernæringsfysiolog, idrætsfysiolog, hormonterapeut e.l.
- Du har en god forståelse for fysiologi, ernæring, biologi og energiproduktion. Ord og koncepter såsom Krebs cyklus, oxidativt stress, lipider, autofagi, hæmatologi, peptidhormoner, steroidhormoner, CYP450 isoenzymer, mikrobiom, mikrobiota, estrobolom, allostase og thermogenese er ord, du i alt fald har hørt om og kender til nogle af ... og ord/koncepter der ikke skræmmer dig fra vid og sans
- Du er villig til at udforske, udvide, forbedre og få udfordret din forståelse af klinisk ræsonnement, evaluering og praksis.
- Du er med på at arbejde patientcentreret, med alt hvad det indebærer, med nysgerrighed og åbenhed, men uden dogmatisme og dum-fanatisme.

# Undervisningsformen

- Læse-lektier ... relevante kapitler og passager i mine bøger
- Udvalgte programmer fra sundheds-TV i Umahro Universe
- Udvalgte relevante online foredrag on-demand
- Udvalgte cases
- Online introforedrag på to timer kl. 19:00-21:00 eller 20:00-22:00 på en hverdagsaften
- Undervisningsdag kl. 10:00-17:00 fysisk i København og streamet online en lørdag eller søndag
- Online spørgetime på en time kl. 20:00-21:00 på en hverdagsaften
- *Alt optages så det kan (gen)ses og genhøres*

# Person- lige sessions

- To personlige konsultationer/  
sessioner med mig undervejs
  - Optages hvis OK med dig, så alle  
kan lære
- Personlig sparrings-session om  
eksamensopgave
- *Også mulighed for at sidde med til  
nogle af mine konsultationer i  
København*

# EKSAMENSOPGAVE

- Opgave med klinisk relevans i forhold til dit faglige virke
  - Hvis du er sundhedsrådgiver, kunne det f.eks. være en protokol til optimal screening og behandling af klienter med fordøjelsesproblemer, autoimmune sygdomme eller kvindelige hormonelle problemer, hvis det er en gruppe af klienter, du allerede har, eller som du gerne vil i gang med at hjælpe
  - Hvis du er personlig træner, kunne det f.eks. være udviklingen af en protokol til bedre sundhedsscreening af dine klienter, eller et program til håndtering af type II diabetes og prædiabetes, hvis du har mange klienter, der er overvægtige, og der kommer for at blive sundere
  - Hvis du er fysioterapeut, kiropraktor eller osteopat, kunne det være en protokol til optimering af smerter og inflammation i bevægeapparatet.
- Projektet/opgaven skal ende ud i en præsentation, som du laver for Umahro og alle de andre deltagere på mesterlæreholdet, så det ikke blot er dig, der bliver endnu dygtigere klinisk, men den viden også deles med alle de andre elever.

# Tidsplan

- Maj 2023: Sundhed fra makroskopisk til cellulært niveau
- Juni 2023: Genetik, epigenetik og methylering
- August 2023: Mitokondrier, energiproduktion og oxidativt stress
- September 2023: Blodsukker, insulin and beyond
- Oktober 2023: Stofskiftet og forbrænding
- November 2023: Hjerte-kar- og kredsløbssygdomme
- December 2023: Fordøjelsen og mikrobiota
- Januar 2024: Immunforsvar og inflammation
- Februar 2024: Hjerne kemi
- Marts 2024: Stress på godt og ondt
- April 2024: Kønshormoner
- Maj 2024: Biotransformation
- Juni 2024: Eksamen

# LENA - HOLD 1

*At finde de rette brikker, og at lægge puslespillet, for at blive sin egen bedste udgave med sundhed, mobilitet, glæde og energi, er for mig blevet muligt i endnu større grad ved at deltage i klinisk mesterlære hos Umahro.*

*Jeg har fundet en del flere brikker i mit eget puslespil, da der også er sat tid af til enetimer med Umahro, samt med min egen viden, der hele tiden bliver større, og gør det muligt selv at navigere rundt på mange niveauer. Dette har jeg bl.a. også kunne gøre med mine voksne børn, og det føler jeg er en livsgave, jeg har kunnet give dem.*

*Under klinisk mesterlære synes jeg virkelig, vi kommer langt ned i biokemien, og rundt i mange systemer, som kan medføre problemer og symptomer, hvis der bliver for stor ubalance. Forståelsen af at vi er så forskellige som mennesker, er så vigtig, og er blevet så tydelig for mig. Det er vanvittig spændende at kunne møde et andet menneske, og sammen finde ud af hvorfor han/hun har det skidt. Finde ud af hvilke systemer der er ramt, hvad der kan være årsag, og hvad der kan gøres for at hjælpe til bedring.*



*Jeg er uddannet bevægelsespædagog og ville gerne arbejde med sundhed i bredere perspektiv, så jeg startede med at tage Umahros sundhedsrådgiveruddannelse efterfulgt af efteruddannelsen, og nu er jeg i klinisk mesterlære.*

*Jeg synes med klinisk mesterlære, at det er blevet til en reel uddannelse, Jeg føler, at jeg står langt stærkere nu med endnu mere ro om min kompetence, og jeg kan hjælpe andre mennesker, også når det er temmelig komplekst. Det er superspændende.*

*Umahro har en krøllet hjerne på den gode måde. Han har styr på biokemien og følger med i videnskab og studier, så han er virkelig en stor vidensbank. Samtidig er der en fantastisk plads til at være tilstede i klinisk mesterlære, præcis der hvor man er - nogle er dybt professionelle og arbejder med sundhed til dagligt i forskellige jobs, mens andre arbejder primært med sig selv og måske sine nærmeste. Umahro favner det så fint, og for mig giver bare langt mere ro og samtidig tillid til mig selv og min hjerne kan fokuserer på det der er allermest interessant - Alt det faglige.*

*Jeg kan på det varmeste anbefale klinisk mesterlære hos Umahro, hvis man vil blive klogere på sundhed.*



# TORBEN - HOLD 1

*Et særdeles spændende og givende kursus!  
Jeg har været så heldig at komme til at deltage  
på klinisk mesterlære.*

*Navnet passer fint, for det er et særdeles  
dybdegående kursus, som giver et meget  
detaljeret kendskab til kroppens funktioner og  
sammenhænge.*

*Jeg mener, det er væsentligt, at man som  
behandler har et rigtig godt kendskab til  
menneskekroppen, og det får man i sandhed  
under dette kursus, hvor hver enkelt system og  
kropsfunktion bliver pillet i småstykker og  
samlet igen med et meget bedre kendskab  
efterfølgende.*

*Umahro forstår som underviser at gøre sit stof spændende og medrivende, og man kan mærke, at han elsker at videreforme den store viden, han har. Alt i alt en stor oplevelse som har gjort mig meget klogere på kropsfunktioner, som jeg sidenhen kan få rigtig god brug for i mit daglige virke med behandling af allergier. Alt hænger sammen og skal forstås i en sammenhæng, og det får man i hvert fald med under kurset. Mine varmeste anbefalinger!*

# PRIS

- Kr. 60.000,00 ex. moms (kr. 75.000,00 inkl. moms) men ...
  - Betal i en rate og få 15 % rabat, så det er kr. 51.000,00 ex. moms (kr. 63.750,00 inkl. moms)
  - Betal i to rater på kr. 27.000,00 ex. moms (kr. 33,750.00 inkl. moms) ved tilmelding og kr. 27.000,00 ex. moms (kr. 33,750.00 inkl. moms) i oktober 2023 og få 10 % rabat. Kr. 54.000,00 ex. moms alt i alt (kr. 67.500,00 alt i alt inkl. moms).

# FULD PRIS

- Betal i 3 rater: kr. 20.000,00 ex. moms ved tilmelding (kr. 25.000,00 inkl. moms) og kr. 20.000,00 ex. moms (kr. 25.000,00 inkl. moms) i oktober 2023 og februar 2024. Kr. 60.000 ex. moms alt i alt (kr. 75.000,00 inkl. moms alt i alt).
- Betal i 12 rater på kr. 5.000,00 ex. moms (kr. 6.250,00 inkl. moms) hver måned fra tilmelding og et år frem.

***FINANSIERING ER***  
***MULIGT VIA***  
***LENDO***

# OPTAGELSE

- Download [ansøgningskemaet](#), udfyld det og send det på [hello@umahro.com](mailto:hello@umahro.com).
- Så læser Umahro din ansøgning, og du får hurtigt svar på din optagelse på klinisk mesterlære
- Skriv på [hello@umahro.com](mailto:hello@umahro.com) med spørgsmål eller hvis du ønsker en optagelses/afklaringssamtale. Eller ring på 53536121.



**WWW.UMAARO.DK**

**WWW.UMAAROUNIVERSE.COM**

**HELLO@UMAARO.COM**

**53536121**

