



NORDIC COLLEGE OF NATURAL MEDICINE

# Den Naturmedicinske Metode

Undervisningsplan for 1. semester efterår 2024



Denne undervisningsplan er en oversigt, som hjælper dig til at planlægge dine studier på 1. semester bedst muligt.

Forløbet er lagt an på, at du i gennemsnit studerer ca. 8-9 timer om ugen – nogle uger lidt mere, andre uger lidt mindre.

Undervisningsplanen giver dig god tid til at gennemføre dine studier, indenfor de 4-5 måneder, vi afsætter op til den afsluttende semesterprøve – inkl. nogle uger til repetition og eksamenslæsning.






## Sådan skal du forstå undervisningsplanen:

Semestret er inddelt i uger og moduler og lektioner.

Der er i alt 11 aktive undervisningsuger, men selve undervisningsforløbet strækker sig over en længere periode, da ferieuger ikke medregnes i planen (efterårsferie, vinterferie, påskeferie). Du vil kunne se både studieugennummeret og kalenderugennummeret. Det kan fx se sådan her ud: Uge 1 (33).

Modulerne i første semester går fra modul 1 til modul 4. Hvert modul er inddelt i lektioner – fx lektion 1.3. 1-tallet refererer således til modulet og 3-tallet refererer til lektionen.

Indholdet i de enkelte lektioner kan variere. Følgende ikoner beskriver indholdet:

-  Webinar
-  Kompendium
-  Træningsspørgsmål
-  Studiespørgsmål
-  Supplerende materiale

Her kan du krydse af, når du har gennemført et trin i planen.

Liveundervisning i form af enten spørgetimer eller fagundervisning er fremhævet i en grå boks, som altid vil stå som det første punkt i den pågældende uge, uanset hvornår på ugen det foregår.

## Selvstudie og live-undervisning

Dine studier foregår primært som selvstudie. I slutningen af hvert modul ligger der en live-undervisning i form af en spørgetime, ligesom opstart af 1. semester også er live. Datoer og tidspunkter for live-undervisningen fremgår af undervisningsplanen.

Tidligere semestres spørgetimer ligger også til rådighed for dig. De er IKKE talt med i studie-oversigten her - men indeholder flere guldkorn.

## Lidt om pensum

Læsepensum til 1. semester er de forskellige kompendier, der hører til den enkelte lektion. Ikke alle lektioner indeholder et kompendium.

Hvis en lektion indeholder et kompendium, anbefaler vi, at du læser kompendiet, inden du ser webinarerne og går ombord i trænings- og studiespørgsmålene.

På den måde får du mest ud af din undervisning.

## Forberedelse til eksamen

Der er afsat nogle uger i undervisningsplanen til, at du kan læse op til den afsluttende semesterprøve (som er obligatorisk for dig, der vil læse videre).

Det er naturligvis meget individuelt, hvordan vi hver især studerer. Og du finder den vej, der passer bedst til dig.

Vores anbefaling er dog, at du som første trin i din eksamensforberedelse løber alle træningsspørgsmål igennem igen. På den måde finder du let ud af, hvor du måske har brug for at læse lidt mere på stoffet.

Træningsspørgsmålene definerer pensum. Hvis du kan besvare alle træningsspørgsmål, kan du også bestå eksamen. Der er også en prøveeksamen, hvor du kan teste dig selv.

God fornøjelse med dine studier.



## Forberedelse til d. 12. august:

### Velkommen til Nordic College of Natural Medicine

- 1 webinar med Jesper Hollensberg (i alt 15 min.)

### Velkommen til 1. semester, Den Naturmedicinske Metode

- 8 webinarer med præsentationer af undervisere og studievejledere (i alt 1 t. 25 min.)

## MODUL 1: NATURMEDICINENS VERDEN

### Uge 1 (33):

MANDAG D. 12. AUGUST 2024 KL. 19-21

LIVE: Kom godt i gang med 1. semester – Anna Iben og Jesper Hollensberg

### Lektion 1.1 og 1.2:

#### Naturmedicinens Grundprincipper (A)

- Kompendium – 24 sider
- 3 webinarer med Jesper Hollensberg (i alt 2 t. 35 min.)
- Træningsspørgsmål – 9 multiple choice
- Studiespørgsmål – 5 spørgsmål

#### Dit Helbred dit ansvar (A)

- 4 webinarer med Anna Iben Hollensberg (i alt 3 t. 45 min.)
- Træningsspørgsmål – 5 multiple choice
- Studiespørgsmål – 13 spørgsmål

### Uge 2 (34) – Lektion 1.3 og 1.4:

#### Årsagsbehandling med Functional Medicine (A)

- 4 webinarer med Anna Iben Hollensberg (i alt 4 t. 13 min.)
- Studiespørgsmål – 17 spørgsmål
- Supplerende materiale: Functional Medicine træet + Matrix skema

---

## Introduktion til GreenBoost – 3 uger på turbokost Tracking af dit sunde liv – Lær at afkode din krop. (B)


 2 webinarer med Anna Iben Hollensberg (2 t. 4 min.)



---

### Uge 3 (35):





ONSDAG D. 28. AUGUST 2024, KL. 19-20.30

 LIVE: Spørgetime til hele modul 1 – Anna Iben og Jesper Hollensberg (A)

## MODUL 2: KOST, ERNÆRING OG TILSKUD DIT PERSONLIGE GREENBOOST-FORLØB





### Lektion 2.1 til og med lektion 2.4:

#### Mad som medicin (A)

-  Kompendium – 42 sider
-  1 webinar med Anna Iben Hollensberg (1 t. 39 min.)
-  Træningsspørgsmål – 28 multiple choice
-  Studiespørgsmål – 9 spørgsmål







#### Proteiner – Kroppens vigtige byggesten (A)

-  Kompendium – 29 sider
-  1 webinar med Tina Wolsgaard (42 min.)
-  Træningsspørgsmål – 27 multiple choice
-  Studiespørgsmål – 9 spørgsmål







#### Fedtstoffer – Næring til hjerne og nervesystem (A)

-  Kompendium – 36 sider
-  1 webinar med Tina Wolsgaard (48 min.)
-  Træningsspørgsmål – 22 multiple choice
-  Studiespørgsmål – 9 spørgsmål



#### Kulhydrater - Energi på godt og ondt (A)





-  Kompendium – 24 sider
-  1 webinar med Tina Wolsgaard (41 min.)
-  Træningsspørgsmål – 23 multiple choice
-  Studiespørgsmål – 9 spørgsmål



---

## Uge 4 (36) - Lektion 2.5:






### Vitaminer og mineraler (A)

-  Kompendium – 81 sider
-  2 webinarer med Tina Wolsgaard (1 t. 38 min.)
-  Træningsspørgsmål – 40 + 41 multiple choice
-  Studiespørgsmål – 10 spørgsmål




## Uge 5 (37) - Lektion 2.6:


### God fordøjelse med fornøjelse (A)

-  Kompendium – 49 sider
-  1 webinar med Tina Wolsgaard (1 t. 11 min.)
-  Træningsspørgsmål – 34 multiple choice
-  Studiespørgsmål – 9 spørgsmål
-  Supplerende materiale: Oversigt over Engholm NDS-probiotika



SØNDAG D. 15. SEPTEMBER – SØNDAG D. 6. OKTOBER 2024  
 GREENBOOST-FORLØB (separat plan følger)





## Uge 6 (38):

ONSDAG D. 18. SEPTEMBER 2024, KL. 19-20.30  
 LIVE: Spørgetime til hele modul 2 (A) – Tina Wolsgaard

## MODUL 3: KROPPENS INDRE BALANCER

### Lektion 3.1 til og med lektion 3.3:





### Blodsukkerbalancen (A)

-  Kompendium – 39 sider
-  1 webinar med Tina Wolsgaard (45 min.)
-  Træningsspørgsmål – 25 multiple choice
-  Studiespørgsmål – 12 spørgsmål







---

## Syre-base-balancen (A)





-  Kompendium – 22 sider
-  1 webinar med Tina Wolsgaard (38 min.)
-  Træningsspørgsmål – 19 multiple choice
-  Studiespørgsmål – 5 spørgsmål

## Hormonbalancen (A)





-  Kompendium – 38 sider
-  1 webinar med Tina Wolsgaard (1 t. 8 min.)
-  Træningsspørgsmål – 29 multiple choice
-  Studiespørgsmål – 9 spørgsmål

## Uge 7 (39) - Lektion 3.4 og 3.5:

### Immunforsvaret (A)





-  Kompendium – 41 sider
-  1 webinar med Tina Wolsgaard (48 min.)
-  Træningsspørgsmål – 32 multiple choice
-  Studiespørgsmål – 9 spørgsmål

### Livsstils- og velfærdssygdomme (A)

-  Kompendium – 49 sider
-  1 webinar med Tina Wolsgaard (56 min.)
-  Træningsspørgsmål – 31 multiple choice
-  Studiespørgsmål – 13 spørgsmål

## Uge 8 (40) - Lektion 3.6:

### Brikkerne til dit sunde liv (A)

-  6 webinarer med Tina Wolsgaard (6 t. 15 min.)
-  Træningsspørgsmål – 42 multiple choice
-  Studiespørgsmål – 3 spørgsmål
-  Supplerende materiale: Supplerende materiale og links fra undervisningen

---

MODUL 4:  
DE FØRSTE LEVEÅR  
DET NATURMEDICINSKE HUSAPOTEK

Uge 9 (41):

MANDAG D. 7. OKTOBER 2024, KL. 19-20.30  
🍀 LIVE: Spørgetime til hele modul 3 (A) – Tina Wolsgaard

Lektion 4.1:

**Fertilitet, graviditet og småbørn (A)**

- 📖 Kompendium – 54 sider
- 🎥 2 webinarer med Anette Straadt (2 t. 13 min.)
- ✓ Træningsspørgsmål – 33 multiple choice
- ✍ Studiespørgsmål – 9 spørgsmål

Uge 10 (43) - Lektion 4.2:

**De fantastiske urter – Medicin fra Guds eget apotek (A)**

- 📖 Kompendium – 51 sider
- 🎥 2 webinarer med Jesper Hollensberg (2 t. 1 min.)
- ✓ Træningsspørgsmål – 41 multiple choice
- ✍ Studiespørgsmål – 8 spørgsmål

Uge 11 (44):

Lektion 4.3 og 4.4:

**Det homøopatiske husapotek – Lær at håndtere hverdagens skavanker (B)**

- 🎥 2 webinarer: (1 t. 23 min.) – Jesper Hollensberg
- ✓ Træningsspørgsmål – 12 multiple choice
- ✍ Studiespørgsmål – 12 spørgsmål
- 📄 Supplerende materiale: Sådan indtages de homøopatiske lægemidler + Lidt om homøopati og holdbarhed

**Psykisk robust med Bach's blomstermedicin (B)**

- 🎥 1 webinar med Tina Wolsgaard (1 t. 14 min.)
- ✓ Træningsspørgsmål – 26 multiple choice
- ✍ Studiespørgsmål – 17 spørgsmål
- 📄 Supplerende materiale: Brochure og oversigt over Bach-remedierne



---

## Uge 12 (45):

MANDAG D. 4. NOVEMBER 2024, KL. 19-20.30

🍀 LIVE: Spørgetime (A) lektion 4.1 - Fertilitet, graviditet og småbørn – Anette Straadt

TIRSDAG D. 5. NOVEMBER 2024, KL. 19-20.30

🍀 LIVE: Spørgetime (A) til hele modul 4 – Jesper Hollensberg

---

MANDAG D. 25. NOVEMBER 2024, KL. 19-20.30

LIVE: Spørgetime og opsummering af hele semesteret (A) –  
🍀 Anna Iben og Jesper Hollensberg

---

Tillykke!

Du har nu været igennem hele pensum på 1. semester. Godt gået!  
Nu er det tid til at repetere 😊

---

### Vigtige datoer i forhold til eksamen

MANDAG D. 25. NOVEMBER 2024, KL. 19-20.30

🍀 LIVE: Spørgetime og opsummering af hele semesteret (A) –  
Anna Iben og Jesper Hollensberg

SØNDAG D. 1. DECEMBER 2024, KL. 13-14

✅ ONLINE: Skriftlig prøve

TIRSDAG D. 3. DECEMBER 2024, KL. 19-20

✅ ONLINE: Skriftlig prøve

Prøven er obligatorisk, hvis du vil fortsætte på 3. og 4. semester - ellers valgfri.