

# På Kurerascenen

**Fredag den 10 november**

11:00-12:00

Blue light – nyupptäckt åldersfaktor för huden.

Föreläsare: **Irene von Arronet**

*Blue light, eller blått ljus, kommer från mobiler, plattor och skärmar och bidrar till hudens för tidiga åldrande. Hur skyddar vi bäst huden mot effekterna av ljusstrålningen? Det berättar Irene von Arronet, hudvårdsexpert på kurerase och ansvarig för Annemarie Börblind i Sverige.*

12:00-13:00

Allergi? Hudproblem? Inflammation? Stärk kroppen med naturens mest kraftfulla antioxidant!

Föreläsare: **Jarmo Hörkkö**

*Pycnogenol utvinns från barken av fransk strandtall och stärker kroppen på en mängd olika sätt. Över 300 studier visar effekt på bland annat kärlens elasticitet, immunförsvar och lust. Jarmo Hörkkö, specialist på pycnogenol och uppskattad hälsoföreläsare, berättar om detta mångsidiga ämne.*

13:00-13:30

Vilka är årets bästa hälsoprodukter?

Föreläsare: **Swedish Health Awards jury**

*Swedish Health Awards utser förutom årets inspiratör, influencer, hälsobloggare, hälsohjälte och hälsoföretag även de bästa hälsoprodukterna inom 20 kategorier. Vilka de bästa hälsoprodukterna är får du veta när juryn delar ut priserna på Kurerascenen den 10 november. Fram till den 30 oktober kan du rösta på din favoritprodukt här.*

13:30-14:30

Smidig och stark med naturlig träning.

Föreläsare: **Andreas Sjöstrand**

*Kan du sätta dig mjukt och stilla på golvet och sedan ställa dig upp – utan att använda händerna? Det är inte bara ett test på hur smidig du är, utan också en indikator på hur länge du kommer att leva! Andreas Sjöstrand har med sitt "Movmenet quiz" utmanat oss att bli smidigare, starkare och friskare. Nu är det din tur att testa dig och få verktyg till ett smidigare liv. Välkommen till en föreläsning som rör på sig.*

14:30-15:00

Tony Irvings hudvårdsresa: Från botox till ekologiskt.

Föreläsare: **Tony Irving**

*Tony Irving har sedan lanseringen av Rosenserien för Men jobbat aktivt för att sprida budskapet om ekologisk hudvård för den medvetna mannen. På scen berättar han om sin hudvårdsresa och de produkter han använder. Rosenserien kommer även att presentera en nyhet - Body Butter Shaping - en kräm som stramar upp, stärker och slätar ut huden på kroppen.*

15:00-16:00

Tony's Talk - bakom kulisserna i chokladindustrin.

Föreläsare: **Lina Lanestrand**

*Just nu arbetar slavar på kakaoodlingar i Västafrika. Många av dem är barn. Tony's Chocolonely finns till för att ändra på det. Deras uppdrag är att göra choklad 100 procentigt slavfri – inte bara deras egen produktion, utan all choklad i hela världen.*

16:00-17:00

Livet som världsstjärna.

Föreläsare: **Anders Södergren**

*Anders Södergren är den mångåriga landslagsåkaren samt OS- och VM medaljören som lagt elitsatsningen på hyllan och jobbar med att coacha fram världens bäst tränade samarbetspartners. På Kurerascenen föreläser han om livet som landslagsåkare, vad som krävs det för att bli världsstjärna, hur ett träningsår ser ut och hur man bäst laddar med mat, träning och tillskott.*



**ALLTFÖRHÄLSAN**

**KURERA**  
För friskvård och naturlig hälsa



# På Kurerascenen

Lördag den 11 november

11:00-12:00

Påverka åldrandet med två naturliga ämnen.

Föreläsare: **Urban Alehagen**

*Spårämnet selen och det vitaminliknande ämnet coenzym Q10 har flera viktiga funktioner i kroppen. Båda substanserna finns i alla levande celler och för optimal hälsa krävs balans mellan behov och intag. Kan vi påverka åldrandet med tillskott av dessa två ämnen? Vad säger den senaste forskningen? Professor och överläkare Urban Alehagen presenterar de senaste forskningsrönen.*

12:00-13:00

Adaptogens betydelse vid stress och träning.

Föreläsare: **Magnus Nylander**

*Adaptogener skyddar och förbättrar återhämtningen när kroppen utsätts för olika former av stress, det vill säga hög psykisk eller fysisk belastning. Magnus Nylander, medicine doktor och näringsforskare vid Karolinska Institutet berättar i sin föreläsning på Kurerascenen om betydelsen av adaptogener vid stress och träning. Två tillfällen då kroppen behöver återhämtning.*

13:00-14:00

Boosta hud, hår och hälsa med naturens näringsbomber.

Föreläsare: **Tia Jumbe**

*Författaren, ayurvediska hälsorådgivaren och yogaläraren Tia Jumbe håller en inspirerande föreläsning utifrån sina nya böcker Boosta hud & hår med naturens näringsbomber och Boosta din hälsa med naturens superfoods.*

14:00-15:00

Hon som gör det vi andra drömmer om.

Föreläsare: **Helena Olmås**

*En intervju på scenen med Helena Olmås. Helena är en stor inspirationskälla som hela tiden utmanar sig själv och kämpar för viktiga frågor som barnäktenskap och cancerforskning. Hon har bland annat gått 300 mil över hela Nya Zeeland för att samla in pengar till cancerforskningen trots att hon är "väldigt mörkrädd". Dessutom blev hon blodgivare trots extrem blodskräck, hon har engagerat sig i Aron Andersons "Team Aron" för barncancerforskning och springer själv en och annan ultramara för skojs skull emellanåt.*

15:00-16:00

10 steg för ett bättre du.

Föreläsare: **Sebastian Pisano**

*Den här föreläsningen kommer att ge dig flera verktyg för att bli ett bättre du. Starkare immunförsvar, mer energi och ett mer balanserat inre och yttre. Fysiopraktorn, sportkinesiologen och tränaren Sebastian Pisano berättar hur.*

16:00-17:00

Blue light – nyupptäckt åldersfaktor för huden.

Föreläsare: **Irene von Arronet**

*Blue light, eller blått ljus, kommer från mobiler, plattor och skärmar och bidrar till hudens för tidiga åldrande. Hur skyddar vi bäst huden mot effekterna av ljusstrålningen? Det berättar Irene von Arronet, hudvårdsexpert på kurera.se och ansvarig för Annemarie Börblind i Sverige.*

17:00-18:00

Do's and don'ts för att bevara lust och sexliv.

Föreläsare: **Stefan Arver**

*Att vilja men inte kunna är för många män ett stort nederlag. Orsaker till impotens kan vara prestationsångest, stress och oro, rökning och alkohol men också brist på lust eller en bakomliggande sjukdom. Stefan Arver, docenten och överläkaren på ANOVA vid Karolinska Sjukhuset kan som tur är inge hopp då de allra flesta kan få hjälp. I sin föreläsning berättar han hur samt även hur man kan få mer lust och energi i livet.*



**ALLTFÖRHÄLSAN**

**KURERA**

För friskvård och naturlig hälsa



# På Kurerascenen

Söndag den 12 november

11:00-12:00

Frisk och stark med växtbaserad kost.

Föreläsare: **Andreas Sjöstrand**

*Kan man bygga en frisk och stark kropp på en växtbaserad kost? Andreas Sjöstrand är en Plant Based Athlete. Under denna intervju djupdyker vi i ämnet, och du får veta vad som behövs för att ta steget till ett friskare och hälsosammare liv i balans med naturen.*

12:00-13:00

Få en bättre hälsa med en hårmineralanalys.

Föreläsare: **Peter Wilhelmsson**

*Näringsexperten Peter Wilhelmsson berättar om hur en hårmineralanalys kan ge dig en bättre hälsa samt information om orsaker till ohälsa. Under föreläsningen får du veta hur analysen kan spegla ditt stresstillstånd, hur du får mer energi och bättre skydd mot stress, hur bra din förbränning fungerar, om du har mineralbrister och obalanser, om du samlar på dig tungmetaller som bidrar till ohälsa och inte minst varför mineralbalansen är viktig för din hälsa.*



13:00-14:00

Dreamcatcher: Karl Dyall om vägen tillbaka från skadan.

Föreläsare: **Karl Dyall**

*Karl Dyall är ex-dansaren som skadade sig mitt under en föreställning och sedan botade sin smärta med CrossFit. Han skadade ryggen så pass allvarligt att läkarna sa att han nog aldrig mer skulle kunna varken dansa eller gå igen. CrossFiten blev hans väg tillbaka, och även hans nya yrke. Hör Karl Dyalls berättelse.*

14:00-15:00

Kan nypon lindra smärta och öka rörligheten vid artros?

Föreläsare: **Kaj Winther**

*Chefsöverläkaren och professor Kaj Winther berättar om GOPO-nyponens fantastiska effekt på leder, baserat på drygt 20 års forskning där han kartlagt nyponets egenskaper. Är det skillnad på nypon och nypon och vad spelar kärnorna för roll i en nyponprodukt? Det berättar Kaj Winthers i denna spännande föreläsning.*

15:00-16:00

10 steg för ett bättre du.

Föreläsare: **Sebastian Pisano**

*Den här föreläsningen kommer att ge dig flera verktyg för att bli ett bättre du. Starkare immunförsvar, mer energi och ett mer balanserat inre och yttre. Fysiopraktorn, sportkinesiologen och tränaren Sebastian Pisano berättar hur.*



**ALLTFÖRHÄLSAN**

**KURERA**

För friskvård och naturlig hälsa

