



17.-19. oktober 2025
Kunnskapsbasert brobygging for optimal helse!

Fredag 17. okt	
0830-0930	Registrering og gjøre seg kjent med utstillerne
0945-1000	Åpning ved konferansier Gunn-Karin Sakariassen, leder av Kostreform og Christin Foss, arrangør
1000-1010	Vi skal «Jordes» og bli klare for ny kunnskap - musikalsk innslag med det australske instrumentet Didgeridoo Geir Torkildsen
1015-1100	"Vagusnerven – kroppens skjulte superkraft" Annette Lønø, nevrorefleksolog og daglig leder av Nervusklinikken Boksignering/salg
1100-1145	Jordhelse - hva betyr ødelagt matjord for folkehelsen? Kjersti Rinde Omsted, bioingeniør, foredragsholder, terapeut i mestringsmedisin, veileder i naturlig hormonterapi, samt matprodusent
1145-1215	Utstillersbesøk
1215-1300	Selvforvar mot sykdom Øyvind Torp, lege - Boksignering/salg
1300-1400	Sundvoldens flotte lunsjbuffet
1400-1430	Frøljer - er det så sunt som myndighetene vil ha det til? Jens Veiersted, ernæringssterapeut
1430-1515	"Fytokjemikalier, faste, kostholdskvalitet og mikrobiota – betydning for inflammasjon og muskel- og leddsmerter" Inge Lindseth, klinisk ernæringsfysiolog - Boksignering/salg
1515-1600	Utstillersbesøk
1600-1645	Forskning viser at kosttilskuddene Q10 og selen bremser aldringsprosessen og reduserer risikoen for hjertesykdom Trine Baur Opstad, doktorgrad innen molekylærbiologi
1645-1745	Cellegiften – Sennepsgass i hvit frakk Anders Haakenstad, treningsfysiolog Siste 10 min til spørsmål
1900-	Felles middag
Lørdag 18. oktober	
0730-0830	Morgentur Margot Carlsen, sykepleier
0700-0845	Frokost
0800-0900	Registrering dagens ankomne og gjøre seg kjent med utstillerne
0910-0915	Velkommen til dagens nyankomne Gunn-Karin Sakariassen, leder av Kostreform og Christin Foss, arrangør
0920-0930	Fra uro til ro Ingeborg Tusvik Nupen, IMMP-konsulent, Sertifisert Helseveileder og ernæringssterapeut
0930-1000	Når mindre er mer. Mikrodosering av plantemedisin, som hjelper oss å følge, forstå og forandre. Melissa Thelwall, kostholdsveileder og "hun som fronter cannabis"

1005-1050	FRA KAOS TIL KLARHET - Hvordan biokjemien kan forklarer psykiske lidelser. Historie med autistiske barn og protokoll Gro Raugland, sosialpedagog og forfatter/Heidi Stange Noraberg, master i matvitenskap og teknologi Boksignering/salg
1050-1120	Utstillerbesøk og fristende pausemat
1120-1205	Hvordan jeg såvidt overlevde helsevesenets "medisiner" Jørgen Kjønø, kjent som Dex Carrington, profesjonell komiker
1205-1305	Forskning på medikamentbruk og nedtrapping - verktøy Anders Sørensen, psykolog
1305-1400	Sundvoldens flotte lunsjbuffet/utstillerbesøk
1400-1445	Aspekter ved Inflammatorisk Tarmsykdom (Hovedsponsor Andosans' innlegg) Egil Johnson og Geir Hetland, begge professorer emeritus
1445-1505	Latter som medisin - en reise gjennom humorens betydning for helsa Stig Bruset, lege
1510-1600	Fytoaleksiner: Undervurderte "nisser på lasset" i økologisk mat Jan Raa, professor emeritus
1600-1645	Utstillerbesøk
1645-1730	Diktopplesning og <i>"Tankene dine er ikke så hemmelige som du tror..."</i> Labib Malik, Corporate Magiker & Mentalist Her serveres et glass med bobler til alle – vær ute i god tid, dørene låses kl 1640
1730-1930	Tid til å slappe av, trene eller mingle i loungen/baren
1930-	Festmiddag, 3 retter og underholdning Mange å servere, så tillatt å ta med et «glass fra baren» inn i salen
Etter middag	Disco med Dj Leeroy for de som ønsker, han spiller så lenge vi ønsker, gode samtaler i loungen for de som ikke vil danse (mye lavere lydnivå i loungen)
Søndag 19. oktober	
0730-0900	Frokost
0830 -	Kuldebad i Steinsfjorden Margot Carlsen, sykepleier
0930-1015	Solresepten Torkil Færø, lege, dokumentarfilmskaper, forfatter, fotograf og globetrotter - Boksignering/salg
1015-1100	Kampen om blodet Kåre Nordanger, studieleder og lærer ved Medika Nova
1100-1130	Utsjekk rom og utstillerbesøk
1130-1215	Kraften i de gode valgene - alt jeg har gjort for å optimalisere min egen helse Henrik Berntsen, helseinfluenser
1215-1315	Kampen mot kreft Kreft som metabolsk sykdom – hva betyr det for deg? Fedon Lindberg, lege, spesialist i indremedisin - Boksignering/salg Siste 10 min til spørsmål
1330-1430	Lunsj og farvel til alle våre flotte gjester

Med forbehold om endringer KONGRESS blir 16.-18. oktober 2026 – hold av datoer
HOVEDSPONSORER



ARRANGØR:

