



EUROPESE ACADEMIE

VOOR NATUURLIJKE GEZONDHEIDSZORG

Antwerpen-Gent-Genk -Maastricht



Opleidingen, bijscholing & specialisaties, open cursussen en trainingen

OPLEIDINGEN

Een opleiding is gericht op het beroepsprofiel, de beroepstaken en mogelijkheden binnen de natuurlijke gezondheidszorg. Onze opleidingen beantwoorden aan de oproep van de overheid om mensen aan te moedigen om zelf het initiatief te nemen om hun gezondheid te verbeteren, om ziekte te voorkomen. De reguliere gezondheidszorg is immers onbetaalbaar geworden. Ieder mens draagt in zich een zelfgenezend, zelfreinigend en zelfherstellend mechanisme dat op natuurlijke wijze en met natuurlijke middelen geactiveerd kan worden. Soms is een medische behandeling noodzakelijk en zorgt de eigen inbreng of zelfzorg voor een snelle en grondige genezing. Wij bieden tien opleidingen aan die direct een bijdrage leveren aan een betere gezondheid. Er is grote behoefte aan natuurgerichte gezondheidsberoepen. De coronacrisis heeft de bevolking wakker geschud en aangetoond dat iedereen zich kan beschermen door langs natuurlijke weg zijn immuniteit te verhogen. 'Terug naar de natuur' is meer dan een slogan, het is het nieuwe normaal met begrip en respect voor de natuur, de dierenrechten en het milieu. We staan voor een boeiende tijd met veel uitdagingen. Lesroosters, leerprogramma, lesdagen en lesgeld vindt u op de website www.europeseacademie.be

Maak via deze studiegids kennis met onze opleidingen, raadpleeg aanvullend onze website en vraag een gratis proefles aan voor de opleiding die uw voorkeur geniet. Voor aanvullende informatie volstaat het even een e-mail te sturen naar: europeseacademie@skynet.be

- **Apitherapeut**
De genezende werking van bijenproducten.
- **Aromatherapeut**
Genezen met fascinerende geuren.
- **Fytotherapeut**
Ziekten met kruiden genezen.
- **Herborist**
Kruiden leren kennen, plukken, drogen en verwerken tot kruidenproducten voor de gezondheid.
- **Meester Herborist**
Specialisatie om nog meer en complexe bereidingen te maken.
- **Natuurgeneeskundig therapeut**
Tweejarige opleiding om natuurgeneeskunde te beoefenen.
- **Natuurlijke therapieën**
Kennismaking met talrijke natuurgeneeskundige therapieën.
- **Natuurvoedingsconsulent**
Voeding, bron van energie en basis van onze gezondheid.
- **Psycho-aromatherapeut**
Psychische en emotionele problemen met etherische oliën behandelen.

Naast deze opleidingen bieden we Open cursussen, Bijscholing, specialisaties en trainingen aan. Zie onze website: www.europeseacademie.be

Eenjarige opleiding

APITHERAPEUT

Apitherapie is werken met bijenproducten zoals honing, stuifmeel, propolis en koninginnengelei. Dit is een eenjarige compacte opleiding, boeiend en vooral compleet. Het is een van de oudste natuurlijke therapieën. De wereld van de bij is fascinerend en integrerend. Honing heeft een ongekennde geneeskrachtige werking. Door zijn hoog gehalte aan natuurlijke suiker in combinatie met de aanwezigheid van vitaminen, mineralen en spoorelementen is honing een uitstekend middel bij het behandelen van depressie, burn-out, psychische stoornissen, mentale en emotionele problemen. Bijenproducten zijn inzetbaar bij het behandelen van verschillende fysieke klachten. Honing is het beste middel bij wondbehandeling en laat geen littekens achter. Stuifmeel heeft een ongeziene werking bij bestraling tijdens deze oncologische behandeling waardoor er geen verbranding van de huid optreedt, terwijl de patiënt sneller geneest. Stuifmeel versterkt de immuniteit en wordt aangeraden bij iedere vorm van vermoeidheid of uitputting, maar mag niet gebruikt worden als men aan hooikoorts lijdt. Gezichtsmaskers op basis van bijenproducten hebben een reinigende, voedende, genezende en huidvernieuwende werking. Bijenproducten horen thuis in de natuurlijke cosmetica en lichaamsverzorging. Wikkels en pleisters op basis van bijenproducten zijn erg werkzaam. In combinatie met andere substanties zoals yoghurt, kruiden, etherische olie of badolie worden bijenproducten gebruikt bij medicinale baden en andere vormen van hydrotherapie. Propolis is een vorm van natuurlijk antibioticum en kent talrijke toepassingen. Apitherapie leent zich uitstekend in de preventie, het versterken en verbeteren van de gezondheid, maar is een volwaardige natuurlijke therapie die veel heeft te bieden.

Leerprogramma

- Het observeren van de bij
- Het verloop van een bijenjaar
- Voortplanting, seksualiteit en bruidsmesjes
- Communicatie en oriëntatie
- Genezende stoffen
- De apitheek
- Honing
- Propolis
- Recepturen en toepassingen
- Bijenpollen en bijenbrood
- Koninginnengelei en Apilarnil
- Bijenwas
- Bijengif
- Bijenkastlucht

- Slapen op bijen

PRAKTISCHE GEGEVENS

- **Dagopleiding:** Antwerpen
- **Duur:** 1 academiejaar
- **Lesdagen:** zie lesroosters op de website
- **Vakantiedagen:** zoals in het regulier onderwijs
- **Examen:** Opdracht of praktijkexamen
- **Lesgeld:** zie website
- **Annulering:** binnen twee weken na inschrijving
- **Studieboeken:** niet inbegrepen
- **Digitale ondersteuning:** gratis
- **Diploma:** Apitherapeut
- **Beroepsmogelijkheden:** in hoofd- of bijberoep of dienstverband
- **Inschrijving:** via inschrijfformulier

Vraag gratis een proefles aan.

Eenjarige opleiding

Aromatherapeut

Een praktijkgerichte opleiding in de aromatherapie

Avondopleiding in Gent

Dagopleiding op donderdag in Genk



Aromatherapie is een bijzondere therapie. Uit aromatische kruiden wordt de etherische olie gedistilleerd. Door zijn hoge concentratie bevat één druppel tientallen genezende stoffen. De geurstoffen worden via de geurhersen opgenomen en komen direct in contact met de hersenen en het zenuwstelsel, maar vooral met het limbisch systeem. Dit is het gebied van de hersenen waar onze emoties worden gevormd. Een magische druppel zorgt voor een explosieve werking voor lichaam en geest. De mogelijkheden van aromatherapie zijn veelzijdig en helpen zowel op fysiek als op psychisch en emotioneel vlak zoals bij depressie, emotionele problemen, angst, stress, slaapproblemen, vermoeidheid, uitputting, burn-out, concentratieproblemen, verbetering van het geheugen enz. Verstuiven is een belangrijke toedieningsvorm omdat de etherische olie zich in de ruimte verspreidt en een ontsmettende en genezende sfeer schept zoals in de woonkamer, de slaapkamer of een vergaderzaal of een klas. Etherische olie kan men oraal innemen of inhaleren bij ademhalingsproblemen en wordt toegevoegd aan massageolie om via de huid te worden opgenomen. Als u etherische olie aan het badwater toevoegt beïnvloedt u de huid, terwijl het warme badwater zorgt voor een nuttige en doeltreffende verstuiving. Het leggen van een kompres waaraan etherische olie is toegevoegd is een efficiënte toepassing.

Doelgroep

De gespecialiseerde opleiding Aromatherapeut is bedoeld voor iedereen die zich openstelt voor aromatherapie als zelfhulptherapie, maar ook om professioneel toe te passen in een eigen praktijk om de cliënten extra behulpzaam te zijn. Er is geen vooropleiding nodig. Sterk aanbevolen voor Herboristen, Gezondheidstherapeuten, Natuurgeneeskundige therapeuten, Natuurvoedingsconsulenten en voor alle zorg- en hulpverleners die op een of andere manier hun beroepstaken willen uitbreiden en hun cliënten extra behulpzaam willen zijn. Etherische oliën lenen zich gemakkelijk bij het ondersteunen en behandelen van fysieke klachten, psychische stoornissen, emotionele problemen en stress. Etherische olie heeft een gunstige invloed

op de werking van de organen en stimuleren het genezingsproces. Ze zorgen voor de uitscheiding van gifstoffen wat voor een directe verbetering zorgt, want genezen is ontgiften. Veel psychische en emotionele problemen worden veroorzaakt door de aanwezigheid van hormonen die te lang in het lichaam achterblijven. Ze zorgen voor extra prikkels op het zenuwstelsel en beïnvloeden op een zachte wijze de gemoedstoestand van de cliënt. Bij het inschakelen van aromatherapie merkt de cliënt meteen beterschap.

Leerprogramma

Het is een compact en uitgebalanceerd leerprogramma, samengesteld uit vakken die enerzijds elkaar aanvullen en anderzijds het practicum ondersteunen. Aromatherapie stimuleert de algemene gezondheid en verhoogt de levenskwaliteit. Veel mensen zijn zich steeds meer bewust van hun kwetsbaarheid door het vervuilde milieu en de zware maatschappelijke druk. Ze voelen zich altijd moe, uitgeput, hebben geen energie meer en lijden vaak aan chronische pijn. De gevolgen van het vervuilde milieu, de hectische en prestatiegerichte samenleving, stress en vele andere prikkels die onze gezondheid bedreigen, heeft men te lang onderschat. De coronacrisis heeft ons geleerd dat we zelf het initiatief moeten nemen om onze gezondheid en vooral onze immuniteit te verbeteren. Aromatherapie biedt extra kansen en die moeten we aangrijpen. Het is handig als u als zorg- of hulpverlener uw cliënten extra kunt helpen met eenvoudige en natuurlijke middelen die gemakkelijk in gebruik zijn en die bovendien krachtig werken zonder bijwerkingen. Aromatherapie is een prachtige aanvulling op de reguliere gezondheidszorg, maar vergt inzicht en kennis door zijn enorme concentratie en werking.

Natuurgeneeskundige basisprincipes

Aromatherapie steunt op de natuurgeneeskundige basisprincipes zoals 'behandel de zieke in plaats van de ziekte!' d.w.z. behandel de cliënt in zijn totaliteit. Verder beschikt de mens over een zelfgenezend, een zelfreinigend en een zelfherstellend mechanisme die we met etherische olie extra ondersteunen. Een goede balans tussen het stress- en het ontspanningsmechanisme is bepalend voor een goede gezondheid en een stabiel gedrag. Verder gaat er veel aandacht naar de detoxicatie van het lichaam, want genezen is ontgiften. Vervuiling van het lichaam heeft een negatieve invloed op de gemoedstoestand en ligt vaak aan de basis van fysieke aandoeningen en psychische stoornissen. Etherische olie heeft net als kruiden een sterk reinigende werking door het activeren van de uitscheidingsorganen. Hou er rekening mee dat het lichaam zich spontaan weer gezond maakt zodra u aromatherapie inschakelt.

Aromatherapie

U maakt kennis met alle aspecten van de aromatherapie en zijn toepassingen. De Europese Academie is al meer dan dertig jaar gespecialiseerd in aromatherapie. Er wordt gewerkt vanuit aromadiagrammen, dit is een uniek systeem dat door onze specialisten werd ontwikkeld. Vanuit een grafische voorstelling leest u meteen af welke inhoudsstoffen in de etherische olie aanwezig zijn en welke werking ze hebben. Het is een eenvoudig en begrijpelijk systeem dat doeltreffend werkt. U legt meteen het verband tussen het rijke gamma van etherische oliën en de klachten die u daarmee kunt behandelen. Aromatherapie wordt toegepast bij haast alle fysieke klachten en biedt een snelle en indringende verbetering. Etherische olie staat vooral bekend om infectieziekten te behandelen omdat de immuniteit er snel door versterkt wordt. Aromatherapie is bijzonder goed geschikt om psychische stoornissen en emotionele problemen te behandelen. Dit is te verklaren vanuit het feit dat de etherische olie via de reukherсенen doordringt tot in het limbisch systeem. Hier wordt het gevoelsleven gereguleerd en

ontstaan onze emoties en angsten. Vandaar de verklaring waarom etherische olie zo krachtig werkt bij psychische stoornissen en emotionele problemen. Ook het geheugen wordt intens gestimuleerd vandaar dat etherische olie wordt ingeschakeld bij het behandelen van de ziekte van Alzheimer, Parkinson en andere neurologische aandoeningen.

Leerprogramma

- Een autonome en subtiële geneeswijze
- Praktische aspecten, productieprocessen
- Genezende werking van etherische olie
- Leren werken met aromagrammen
- Maag- en darmproblemen
- Mond- en ademhalingsproblemen
- Allergie en astma
- Hormonale problemen
- Suikerziekte
- Hart- en vaatziekten
- Huidaandoeningen
- Nier- en blaasaandoeningen
- Reumatische aandoeningen
- Neurologische aandoeningen
- Psychische stoornissen en emotionele problemen
- Leren werken met het compendium

Practicum

De opleiding wordt afgesloten met een uitgebreid practicum. Theoretische kennis wordt in praktijk omgezet aan de hand van ziektebeelden (casussen). Tijdens deze opleiding krijgt iedere student ruime gelegenheid voor het stellen van vragen of kan ingegaan worden op bepaalde aspecten. Aromatherapie staat bekend om zijn fascinerende geuren met zijn sterk genezende werking. Het is een heel bijzondere opleiding waarbij een moeilijke materie eenvoudig en doeltreffend wordt voorgesteld, besproken en toegepast. Gezien de grote belangstelling voor deze opleiding is het raadzaam tijdig in te schrijven. In Gent kunt u de opleiding Fytotherapeut en Aromatherapeut samen in één academiejaar volgen. Het lesgeld wordt in mindering gebracht.

PRAKTISCHE GEGEVENS

Avondopleiding: in Gent

Dagopleiding op donderdag: in Genk

Duur: 1 academiejaar

Lesdagen: zie lesroosters op de website

Vakantiedagen: zoals in het regulier onderwijs

Examen: opdracht als praktijkexamen

Lesgeld: zie website

Annulering: binnen twee weken na inschrijving

Studieboeken: niet inbegrepen

Digitale ondersteuning: gratis

Diploma: Aromatherapeut

Beroepsmogelijkheden: in hoofd- of bijberoep of dienstverband
Inschrijving: via inschrijfformulier op de website.

Vraag gratis een proefles aan.

FYTOTHERAPEUT

Een complete opleiding in de fytotherapie

Avondopleiding in Gent

Dagopleiding op donderdag in Genk en in Antwerpen op zaterdagen



Fytotherapie of kruidengeneeskunde kent een grote belangstelling. De laatste jaren is er wereldwijd enorm veel onderzoek uitgevoerd op de genezende inhoudsstoffen. Daardoor is de werking van kruiden wetenschappelijk aangetoond. Dit is een eenjarige compacte en praktijkgerichte opleiding waarin u kennis maakt met de natuurgeneeskundige principes, de farmacologie en fytotherapie met de verschillende toedieningsvormen en toepassingen van kruiden. U leert op een praktische wijze uw inzichten in de fytotherapie verruimen, een intakegesprek afnemen, een ziekteprobleem bepalen en het geschikte kruidenmiddel kiezen in functie van de klacht. U leert therapeutisch handelen vanuit een ruime vakkennis. Het succes van deze opleiding ligt in zijn intense, compacte en praktijkgerichte aanpak.

Doelgroep

Deze gespecialiseerde opleiding is bedoeld voor iedereen die zich openstelt voor fytotherapie als zelfbehandeling of binnen het gezin, maar ook om binnen een praktijk de cliënten extra behulpzaam te zijn. Er is geen vooropleiding nodig. Sterk aanbevolen voor Herboristen, Natuurgeneeskundige therapeuten, Natuurvoedingsconsulenten en voor alle zorg- en hulpverleners die op een of andere manier hun beroepstaken willen uitbreiden en hun cliënten extra behulpzaam willen zijn. Kruidenmiddelen lenen zich gemakkelijk bij het ondersteunen van fysieke klachten, psychische stoornissen, emotionele problemen en stress. Kruiden hebben een gunstige invloed op de werking van de organen en stimuleren het genezingsproces. Ze zorgen voor de uitscheiding van gifstoffen wat voor een directe verbetering zorgt, want genezen is ontgiften. Veel psychische en emotionele problemen worden veroorzaakt door de aanwezig-

heid van homotoxines die te lang in het lichaam achterblijven. Ze zorgen voor extra prikkels op het zenuwstelsel en beïnvloeden de gemoedstoestand van de cliënt. Bij het inschakelen van kruidenmiddelen merkt de cliënt meteen beterschap.

Leerprogramma

Het is een compact en uitgebalanceerd leerprogramma, samengesteld uit vakken die enerzijds elkaar aanvullen en anderzijds het practicum ondersteunen. Kruiden spelen een grote rol om ziekten en psychische stoornissen te voorkomen of te genezen, om de algemene gezondheid te stimuleren en om de levenskwaliteit te verhogen. Mensen zijn zich steeds meer bewust van hun kwetsbaarheid en de zware maatschappelijke druk. Ze voelen zich altijd moe, uitgeput, hebben geen energie meer en lijden vaak aan chronische pijnen. Het vervuilde milieu, de hectische en prestatiegerichte samenleving, stress en vele andere prikkels bedreigen onze gezondheid. De coronacrisis heeft ons geleerd dat we zelf het initiatief moeten nemen om onze gezondheid en vooral onze immuniteit te verbeteren. Kruiden bieden extra kansen en die moeten we aangrijpen. Het is handig als u als zorg- of hulpverlener uw cliënten extra kunt helpen met eenvoudige en natuurlijke middelen die gemakkelijk in gebruik zijn en die bovendien krachtig werken zonder bijwerkingen. Fytotherapie is een prachtige aanvulling op de reguliere gezondheidszorg.

Fytotherapie

Fytotherapie betekent ziekten behandelen met kruiden of kruidenmiddelen. U leert de kruiden kennen en vooral er mee werken. U maakt kennis met het grote aanbod van kruiden, hun specifieke werking vanuit bepaalde delen van de plant. De genezende werking bevindt zich immers in een van de delen zoals de bloem, de bloesem, het blad, de stengel, de wortel, de wortelstok, de schors enz. Er gaat voldoende aandacht naar de inhoudsstoffen, hun eigenschappen en genezende werking. Verder leert u de vele toedieningsvormen gebruiken zoals het bereiden van een kruidenthee (kruideninfuus), werken met tincturen (kruidendruppels), maceraten, decocts, kruidenolie, kruidenazijn, kruidensiroop, zalven, inhalatiemiddelen, mondspoelmiddelen, het leggen van wikkels, gezichtsmaskers enz. U maakt op een concrete en praktische wijze kennis met het toepassen van fytotherapie zowel binnen het gezin, in een natuurgeneeskundige praktijk en binnen de vele vormen van zorg- en hulpverlening.

Fytotherapeutisch practicum

De kennis die u zich tijdens deze opleiding eigen maakt zet u om in de praktijk. U leert vanuit diverse ziektebeelden (casussen) werken en bouwt al doende ervaring op. Vanuit de verschillende aspecten van het ziektebeeld leert u verbanden leggen zodat u meerdere kruiden in een recept verwerkt, wat complexe middelen worden genoemd. Daardoor verbreedt u het werkingsspectrum. Niets gaat boven een praktijkgerichte opleiding, erg boeiend, werkt verruimend en biedt grote voldoening. Dit is een opleiding met veel facetten. Gezien de grote belangstelling voor deze opleiding is het raadzaam om u tijdig in te schrijven. U kunt de opleiding Fytotherapeut en Aromatherapeut in Gent samen in één academiejaar volgen. Voor wie interesse heeft in het maken van allerlei kruidenproducten, is de opleiding Herborist aangewezen.

PRAKTISCHE GEGEVENS

Avondopleiding: Gent

Dagopleiding: in Genk (L) op donderdag in Genk en Antwerpen op zaterdag

Duur: 1 academiejaar

Lesdagen: zie lesroosters op de website

Vakantiedagen: zoals in het regulier onderwijs

Examen: opdracht als praktijkexamen

Lesgeld: zie website

Annulering: binnen twee weken na inschrijving

Studieboeken: niet inbegrepen

Digitale ondersteuning: gratis

Diploma: Fytotherapeut

Beroepsmogelijkheden: in hoofd- of bijberoep of dienstverband

Inschrijving: via inschrijfformulier op de website.

Vraag gratis een proefles aan.

Tweejarige opleiding

HERBORIST

Artisanaal en creatief bezig zijn met kruiden

Avondopleiding: in Antwerpen, Gent en Maastricht.

Dagopleiding: in Genk (L) op woensdag.



Kruiden leren herkennen, plukken, drogen en bereiden tot genezende kruidenmiddelen. U maakt kennis met de fascinerende wereld van kruiden en de vele toepassingen. Een tweejarige praktijkgerichte opleiding waarbij de ogen, neus en handen de werktuigen zijn. U trekt de natuur in op zoek naar de kruiden die er groeien om ze nadien in het kruidenatelier te bereiden tot waardevolle middelen. U leert kruiden drogen, pletten, roeren, mengen en ruiken om te genieten van de diepe en krachtige aroma's. Onze studenten zijn verrast dat ze op korte tijd veel leren. Er gaat veel aandacht naar de juiste verpakking, het etiket, de gebruiksaanwijzing en flyer waarin uw eigen kruidenmiddelen staan beschreven. De Europese Academie biedt al 35 jaar de meest complete Herboristenopleiding aan. Het grote succes van onze opleiding ligt in het feit dat we de kruiden integreren in de natuurlijke gezondheidszorg en ze betrekken in hun natuurlijke biotoop door ons uitgebreid veldwerk en biotoopstudies.

Als gediplomeerd herborist heeft u de mogelijkheid zich te specialiseren en uw kennis te verruimen, o.a. door de bijscholing Meester Herborist, Kruidengids, Kruidenbereidingen voor huisdieren, Kruiden voor kinderen, Kruidentuinen, Gezondheidstuinen, enz. Als herborist heeft u toegang tot de opleiding Fytotherapeut en Aromatherapeut. De Europese Academie heeft het beroep van Herborist 36 jaar geleden herontdekt en biedt vanuit deze jarenlange ervaring de beste en de meest unieke Herboristenopleiding in België en Nederland aan. Daarom kiezen steeds meer studenten voor onze opleiding en dus voor kwaliteit. De Europese Academie is een vzw (Vereniging Zonder Winstbejag) en ontvangt geen subsidies. Als niet-commerciële instelling bieden we opleidingen tegen kostprijs aan.

Leerprogramma 1^{ste} jaar

Kruidenkennis

In het vak Kruidenkennis wordt u ingeleid in de fascinerende wereld van de kruiden en de vele toepassingen. We leren kruiden verzamelen volgens een verzamelkalender. Kruiden dienen op het juiste moment geplukt te worden. We maken een onderscheid tussen kruiden in de vrije natuur (wilde kruiden) en kruidenteelt. Het drogen en bewaren van kruiden gebeurt volgens strikte regels om de kwaliteit van de genezende inhoudsstoffen zo lang mogelijk te behouden. We gaan in op de rijke geschiedenis van de kruiden, want veel kruiden die we nu nog gebruiken werden al door de Egyptenaren, Grieken en Romeinen gebruikt. Om uw wegwijs te maken in de wereld van de kruiden bespreken we de mogelijkheden om kruiden te leren kennen. Het organoleptisch en sensorieel onderzoek steunt op het zintuiglijk waarnemen en kwaliteitsbeoordeling door het zien, ruiken, proeven en tasten van de kruiden. We blijven ook stilstaan bij de keukenkruiden. Dit zijn geneeskrachtige kruiden die omwille van hun bijzondere smaken en geuren in de keuken worden gebruikt bij het bereiden van gerechten, sauzen, dranken, kruidenazijn en oliën.

Inhoudsstoffen

Kruiden bevatten genezende inhoudsstoffen met bijzondere eigenschappen. Bij het beoordelen en vooral bij het toepassen van kruiden laten we ons leiden door de genezende inhoudsstoffen. Zij bepalen immers waarvoor deze kruiden geschikt zijn. We gaan vooral in op de werkzame bestanddelen van de kruiden. Een boeiend vak dat ons inzicht versterkt in de toepassingen van de kruiden.

Kruidenbereidingen

Kruidenbereidingen is het hoofddoel van deze opleiding. U leert recepten samenstellen, ingrediënten nauwkeurig afwegen, mengen, roeren, pletten, zeven, destilleren, extraheren, macereren, enz. U begint met eenvoudige bereidingen die steeds complexer worden. Er wordt rekening gehouden met de hygiëne en het bijhouden van administratieve gegevens. Al in de eerste les leert u extracten en watermaceraten maken zoals haarlotion en gezichtstonic. Azijn-extracties kunnen culinair, cosmetisch, medicinaal en huiselijk gebruikt worden. Olie-extracten kennen vele toepassingen, maar ook als massageolie of bij kneuzingen, verstuiking, gewrichtspijnen enz. Goudsbloemmaceraat is erg bekend. U leert al in het 1^{ste} jaar tincturen bereiden zoals een kamilletinctuur, maar ook een desinfecterende handgel, aftershave, body-spray of eau de cologne. U leert verder emulsies, crèmes en zalven maken voor een droge of rijpe huid. In het 2^e jaar wordt de basiskennis van het eerste jaar aanzienlijk uitgebreid en staan er heel nieuwe uitdagingen op het programma. Alle bereidingen zijn van biologische kwaliteit en voldoen aan vegetarische en veganistische principes.

Biologie en plantkunde

Biologie is een inleidend vak dat aansluit op plantkunde en de ecologie. U kunt de kruiden beter plaatsen vanuit botanische inzichten en kennis. Kruiden zijn planten en daarom is plantkunde een belangrijk vak. U maakt kennis met de plantenfamilies, de anatomie en de fysiologie van de planten, de biotopen waar ze groeien, hun bloeiwijze en voortplanting. U leert de planten determineren zodat u aan uiterlijke kenmerken de juiste plant kunt herkennen. De

bloem is bij iedere plant doorslaggevend. Met een vergrootglas telt u de meeldraden en aan de vorm van de bladeren en hun wortels herkent u talrijke kenmerken. U gaat buiten in de natuur of in een kruidentuin op zoek naar kruiden en hun botanische eigenschappen. Op relatief korte tijd leert u in uw directe omgeving vijftig verschillende kruiden kennen, maar ook planten en bomen die niet als kruid gebruikt worden.

Kennis van het menselijk lichaam

Kruiden hebben een gunstige invloed op al onze organen, vandaar dat kennis van het menselijk lichaam onmisbaar is. Anatomie, fysiologie en pathologie is een prachtige aanvulling in het leerprogramma. Het is belangrijk dat u weet hoe een maag is opgebouwd, hoe die werkt en welke ziekten er zich kunnen voordoen om de juiste kruiden en kruidenproducten aan te bevelen. Een boeiend vak omdat het verbanden legt tussen het medisch aspect en de kruiden.

2^{de} JAAR

In het eerste jaar wordt de basis gelegd waarop we in het tweede jaar verder bouwen. Het leerprogramma is uitsluitend gericht op de praktische toepassingen en beroepstaken van de herborist. Alles gaat nu sneller en het leerprogramma is aanzienlijk uitgebreid. De Kruidenbereidingen zijn nu gericht op complexe samenstellingen en de keuzes van de ingrediënten zijn veelvuldig. Tijdens de lessen van Kruidenbereidingen gaat de aandacht naar de houdbaarheid van de kruidenproducten, de verpakking, het etiket en de gebruiksaanwijzingen, maar ook naar de Kruidenadviezen als aanbeveling van kruiden bij ziekten. Op de website **www.europeesecademie.be** vindt u het leerprogramma van het 1^{ste} en 2^{de} jaar. We besteden aandacht aan enkele blikvangers uit het tweede jaar.

Kruidenkennis, deel 2

In het tweede jaar gaan we in op de vele toedieningsvormen zoals een kruidenthee (infuus), kruidenolie, etherische olie, hydrolaat, kruidensap, kruiden zalven, crèmes en gels. Een huis- en reisapotheek op basis van kruiden met ruime informatie over het behandelen met kruiden van eenvoudige kwalen ontbreekt zeker niet. Extra aandacht gaat naar tincturen en alcoholaturen zoals bereidingstechnieken, oplosmiddelen, kwaliteitscontrole en toepassingsgebieden. Kruidensiroop is nog altijd een veel gebruikte toedieningsvorm en dat kan ook zonder suiker. Kruiden spelen een grote rol in de natuurlijke cosmetica zonder synthetische stoffen. We duiken onder in de *Kloostergeneeskunde* waar eeuwenlang kruiden centraal stonden en waar men een rijkdom aan kennis en ervaring heeft verzameld. We vergelijken de kruideneeneeskunde met de alchemie en leggen het verband tussen kruiden en gezonde voeding.

Aromaleer, aromatherapie

U leert nog meer dan in het eerste jaar werken met etherische oliën. Het zijn aromatische kruiden waaruit de etherische olie gedistilleerd wordt. Het zijn hoge concentraties van geurstoffen met bijzonder genezende inhoudsstoffen. Ze worden via de neus opgevangen en komen in contact met de geurhersen, de hersenen en het zenuwstelsel. Van daaruit hebben ze invloed op alle organen. Etherische olie is het enige middel dat de hersenen direct beïnvloedt. De huid is eveneens ontvankelijk voor etherische oliën. Er zijn bijna 200 verschillende etherische oliën bekend met hun specifieke inhoudsstoffen en toepassingsgebieden. De Europese Academie voor natuurlijke gezondheidszorg is gespecialiseerd in aromatherapie en heeft een bijzonder rijke ervaring. Een belangrijk vak met veel toepassingsmogelijkheden.

Veldwerk

De Europese Academie is de enige Herboristenopleiding waar veldwerk in het leerprogramma is opgenomen. Kruiden groeien in de natuur en ieder biotoop kent weer andere kruiden. Het vak Veldwerk is de afsluiting van de opleiding Herborist. Vanuit de opgedane kennis uit het eerste en tweede jaar trekt u onder leiding van een ervaren docent de natuur in. U bezoekt de natte en droge heide met hun typische kruiden, het laag- en het hoogveen, de rivierpolder rond Schelde of Maas. Het Zwin staat altijd op het programma omdat het landschap en de planten zo divers zijn. U leert het verschil opmerken tussen jonge en oude duinen, tussen slik, wad, schor en kwelder en de daarbij behorende planten. U maakt kennis met de zeekamille, helmgras, zeeaster, klein schorrekruid om er enkele te noemen. Bij een kwalitatieve herboristenopleiding behoort veldwerk.

Natuurgeneeskundige adviezen

Het toepassen van natuurlijke remedies is op zich al een beleving. Eenvoudige natuurlijke therapieën die iedereen binnen het gezin zelf kan toepassen. Wist u dat honing het beste middel is om wonden of huidproblemen te behandelen en dat pleisters snel werken en efficiënt zijn? U ontdekt een wereld van mogelijkheden van natuurlijke behandelingen en eenvoudige remedies zoals kruidenbaden, wikkels leggen, gezichtsmaskers aan brengen enz.

Beroepsethiek

De opleiding wordt afgesloten met concrete richtlijnen in verband met het uitvoeren van het beroep, vestigingsmogelijkheden en wetgeving. Zo weet u precies wat kan en niet kan.

Kruiden, terug van weggeweest

‘Duizenden jaren waren kruiden de belangrijkste en de meest gebruikte middelen om ziekten te voorkomen, te verzachten of te genezen. Door de ontwikkeling van de farmacologie werd de voorkeur gegeven aan medicijnen omwille van hun doeltreffendheid, eenvoudig in gebruik en snelle directe werking. Tussen 1950 en 1980 werden er nauwelijks nog kruiden gebruikt. Kruidenboeken waren zeldzaam en meestal verouderd. De herontdekking van de kruiden is ontstaan vanuit de alarmerende berichten over de bijwerkingen van chemische medicijnen en vooral over het overmatig gebruik ervan bij eenvoudige aandoeningen. De jaren zeventig van de vorige eeuw werden gekenmerkt door maatschappijkritiek omdat de industrialisering en commercialisering zich opdrongen, terwijl milieuproblemen zichtbaar werden en menselijke waarden en normen vervaagden. Er ontstond een tendens om de natuur te herwaarderen en op zoek te gaan naar de essentie van het leven.

Milieubescherming, ecologie, biologische land- en tuinbouw, spiritualiteit, yoga, meditatie, stressbeheersing, vegetarisme, veganisme en alternatieve geneeskunde waren de nieuwe ideologieën die door jonge en gedreven idealisten werden uitgedragen. Vanuit deze ontwikkeling ontstond een nieuwe belangstelling voor de kruidengeneeskunde, keukenkruiden, kruidenmiddelen en toepassingen. Herborist, fytotherapeut en aromatherapeut werden de nieuwe beroepen met bijbehorende opleidingen.

Uit: ‘Gezond en fit met kruiden’
Door Jan Dries

PRAKTISCHE GEGEVENS

Avondopleiding: Antwerpen, Gent en Maastricht

Dagopleiding: in Genk (L) op woensdag.

Duur: 2 jaar

Lesdagen: zie lesroosters op de website

Vakantiedagen: zoals in het regulier onderwijs

Examen: toets, opdracht of praktijkexamen

Lesgeld: zie website

Annulering: binnen twee weken na inschrijving

Studieboeken: niet inbegrepen

Digitale ondersteuning: gratis

Diploma: Herborist

Beroepsmogelijkheden: in hoofd- of bijberoep of in dienstverband

Inschrijving: via inschrijfformulier op de website

Eenjarige opleiding

MEESTER HERBORIST

Als Herborist heeft u de mogelijkheid zich te specialiseren tot Meester herborist met nog meer en vooral complexe kruidenbereidingen, maar ook het kweken van kruiden, het gidsen van kruidenwandelingen, kruidentuinen enz. behoren tot deze opleiding. Tijdens uw opleiding verneemt u meer over deze specialisatie. U heeft ook toestemming om de opleiding Fytotherapeut en Aromatherapeut te volgen. Met kruiden geraakt u nooit uitgewerkt. De opleiding Herborist is vrij compleet en voldoende om aan de slag te gaan, maar wie eenmaal kennis heeft gemaakt met de fascinerende wereld van kruiden wil zijn kennis en vaardigheden nog verder uitbreiden. Daarom bestaat de mogelijkheid om een extra bijkomend jaar te volgen. Vanuit de opgedane kennis als Herborist is het niet zo moeilijk om zich een nog bredere waaier van mogelijkheden eigen te maken. Er gaat extra veel aandacht naar de kruidenbereidingen en vooral naar bijzondere kruidenmiddelen. We vermelden enkele aspecten uit het rijkgevuul leerprogramma.

Kruidenpoeders

Kruidenpoeders zijn fijn gemalen kruiden die direct opneembaar zijn. Ze worden bijvoorbeeld gebruikt om over gerechten te strooien of bij het bereiden van gerechten en sauzen. Het gaat om keukenkruiden. Dit zijn geneeskrachtige kruiden die omwille van hun heerlijke smaak en aroma voor dit doel worden gebruikt. Kruidenpoeders worden eveneens gebruikt om ziekten te behandelen. Ze kunnen geperst worden tot tabletten. Hierbij wordt een onderscheid gemaakt tussen de genezende inhoudsstoffen en vulstoffen die vocht absorberen zodat ze gemakkelijk in de maag hun genezende inhoudsstoffen vrijgeven. Er wordt ook gebruik gemaakt van glans- en smeermiddelen om het aanhechten te beletten, wrijving te voorkomen.

Kruidendruppels en oliemaceraten

Tincturen zijn kruidenbereidingen waarbij ethanol gebruikt wordt als extractiemiddel om de inhoudsstoffen uit de kruiden vrij te maken. U maakt kennis met totaal andere technieken zoals maceratie en uitpersing, maceratie en decantatie of percolatie.

Kruidenzeep

Het maken van kruidenzeep vereist een totaal andere techniek, ook de grondstoffen zijn van heel andere aard dan bij de kruidenbereidingen. Er zijn van kruidenzeep talrijke varianten mogelijk, zowel wat de vorm, de inhoud alsook het kruid betreft. Daar besteden we extra aandacht aan.

Textielverf

Plantaardige verf is een totaal ander terrein. Er worden planten gebruikt die niet altijd tot de groep van de geneeskrachtige kruiden behoren, maar gekozen worden omwille van de kleurstof. Lichtbestendigheid en kleurvastheid spelen eveneens een rol. Ook hier worden specifieke technieken toegepast.

Kruidenkaarsen

Kruidenkaarsen zorgen niet alleen voor sfeervol licht, maar tegelijkertijd ook voor een aangename geur. Dat kan met aromatische kruiden, al dan niet in combinatie met etherische olie.

Kruidenkaas

Als Herborist kan men zijn diensten aan een kaasmaker aanbieden om heerlijke en gezonde kruidenkazen te bereiden. Kaas heeft een gunstige invloed op de darmwerking en dat effect kan nog verbeterd worden door te kiezen voor specifieke kruiden.

Andere vakken

Tijdens de opleiding Meester Herborist besteden we extra aandacht aan het vak Grondstoffenleer. Daarin gaat de aandacht naar vetten en oliën als basisgrondstof voor complexe bereidingen zoals oliemaceraten. De Beroepsteelt of het zelf kweken van kruiden is een belangrijk en vooral praktijkgericht vak. Meestal vinden de lessen plaats bij een kruidenkweker. Het begeleiden van kruidenwandelingen en de inrichting van historische en moderne kruidentuinen krijgen voldoende aandacht. Meester Herborist is een verruimende opleiding die van iedere Herborist een echte kruidenspecialist maakt.

Alleen wie de opleiding Herborist heeft gevolgd, krijgt toegang tot de specialisatie Meester Herborist. Kan ook gevolgd worden door de studenten van het 2^{de} jaar Herborist.

Tweejarige dagopleiding in Genk en avondopleiding in Antwerpen

NATUURGENEESKUNDIG THERAPEUT

Beoefenaar van zachte therapieën

Natuurgeneeskunde is een zachte geneeswijze waarbij het zelfgenezend mechanisme, dat in ieder mens aanwezig is, met natuurlijke middelen of op een natuurlijke wijze wordt gestimuleerd zodat de ziekte geneest en de gezondheid zich versterkt. Het basisprincipe van de natuurgeneeskunde is: *'behandel de zieke in plaats van de ziekte!'* d.w.z. dat de cliënt (patiënt) in zijn totaliteit wordt behandeld. Verder beschikt de mens over een zelfgenezend, een zelfreinigend en een zelfherstellend mechanisme die we met natuurlijke therapieën extra ondersteunen. Een goede balans tussen het stress- en het ontspanningsmechanisme is bepalend voor een goede gezondheid en een stabiel gedrag. Verder gaat er veel aandacht naar de detoxicatie van het lichaam, want genezen is ontgiften. Vervuiling van het lichaam heeft een negatieve invloed op de gemoedstoestand en ligt vaak aan de basis van fysieke aandoeningen en psychische stoornissen. Natuurgeneeskundige therapieën hebben een sterk reinigende werking door het activeren van de uitscheidingsorganen. In de natuurgeneeskunde houden we er rekening mee dat het lichaam zich spontaan weer herstelt. Het is dit herstellingsproces dat we activeren.

Persoonlijkheidsanalyse

Omdat u de *'zieke'* behandelt in plaats van de *'ziekte'* gaat er extra aandacht naar het vak Persoonlijkheidsanalyse wat de relatie tussen therapeut en patiënt versterkt. Het afnemen van het intakegesprek is erg belangrijk en wordt grondig beoefend op proefpersonen. Dit gebeurt aan de hand van coachtechnieken. Daarbij speelt de Persoonlijkheidsanalyse een doorslaggevende rol. Aan de constitutie, de lichaamshouding, lichaamstaal en gezichtsstructuren kunt u de aangeboren persoonlijkheid achterhalen. Dit is niet vreemd omdat iedereen 50% de genen van zijn vader en 50% van zijn moeder erft. Er zijn mensen met smalle of brede schouders en/of heupen, met een hoog of een laag voorhoofd, een brede of een smalle mond, grote of kleine oren enz. Uit al deze fysieke eigenschappen en kenmerken leiden we af of iemand een introverte of een extraverte persoonlijkheid heeft en voor welke ziekten men vatbaar is of aanleg heeft (dispositie). U kunt dit allemaal uit de uiterlijke kenmerken van de cliënt aflezen, zowel tijdens het intakegesprek of later tijdens de behandeling bijstellen. Het intakegesprek bevestigt uw vermoedens. Door de cliënt correct te duiden ontstaat er een sterk vertrouwen, wat de basis is van ieder gesprek en behandeling. Het begeleiden, het opvolgen en het bijsturen van de cliënt is doorslaggevend. Een behandeling is een genezingsproces, maar tegelijkertijd een groeiproces naar een duurzame genezing en een stabiele levenshouding. Het gaat hier om een unieke opleiding die de garantie biedt voor een professionele aanpak.

Therapeutisch handelen

De opleiding staat volledig in het teken van het therapeutisch handelen, vandaar dat u vanaf de eerste lesdag kennismaat met de vele therapeutische mogelijkheden die de natuurgeneeskunde heeft te bieden. De opleiding staat in het teken van de natuurgeneeskundige basisprincipes. U leert een waaier van natuurlijke therapieën toepassen om de meest uiteenlopende ziekten te behandelen. Om deze op een verantwoorde wijze toe te passen is medische basiskennis belangrijk. U maakt gedurende het 1^{ste} en 2^{de} jaar kennis met de anatomie en de

fysiologie van het menselijk lichaam en daarnaast een diepgaande pathologie van de meest voorkomende ziekten die zich uitstekend lenen voor een natuurkundige behandeling.

Algemene en Bijzondere voedingsleer

De plant is de basis van al het voedsel op de aarde en is het enige levend wezen dat in staat is 'lichtenergie' rechtstreeks op te vangen via het proces van de fotosynthese. Een voedingsmiddel is drager van energie. Door voedingsmiddelen in fabrieken te bewerken tot verpakte voedingsproducten met een relatief lange bewaarperiode voeden zich veel mensen met oud voedsel waaraan E-nummers zijn toegevoegd. Er zijn 385 verschillende E-nummers met flink wat bijwerkingen, van allergie tot de ziekte van Alzheimer. Als Natuurgeneeskundig Therapeut begeleidt u mensen op weg naar een gezonde voeding.

Praktische vaardigheden

In het vak 'Praktische vaardigheden' leert u cliënten begeleiden, met hen meestappen tijdens een begeleidingstraject, adviezen aanreiken en waar nodig is bijsturen. Een Natuurgeneeskundig Therapeut is een begeleider en hulpverlener die naar de principes van de natuurlijke gezondheidszorg zijn cliënt in zijn totaliteit benadert, als eenheid van lichaam en geest. Het afnemen van een intakegesprek is de eerste stap in het begeleiden om van daaruit het probleem te duiden. Een goede voorstelling van het probleem is voor de cliënt belangrijk om tot beterschap te komen. We gaan altijd op zoek naar de dieperliggende oorzaak die bijna altijd in de persoonlijkheid verborgen ligt en daarnaast gaan we op zoek naar de uitlokkende factoren, ook omgevingsfactoren genoemd. Zij lokken vaak het probleem uit, houden het in stand of verhinderen beterschap. Begeleiden gebeurt altijd vanuit een ruimere aanpak. U maakt kennis met talrijke vaardigheden en ze worden tijdens de les op proefpersonen geoefend. Het is niet alleen belangrijk om een goed voedingsadvies uit te werken, u moet het ook aan uw cliënt op een overtuigende en motiverende wijze kunnen aanbieden. Daarvoor heeft u praktische vaardigheden nodig.

Voedingstherapie

Voedingsmiddelen bevatten niet alleen macro- en micronutriënten, maar ook fytonutriënten of genezende inhoudsstoffen. Ze zijn vergelijkbaar met die van de kruiden. Door zijn voedende en genezende werking is voedingstherapie een van de krachtigste therapieën. Bij kankerpatiënten die overschakelen op voedingstherapie stelt men na twee à drie weken een opvallende verbetering van de kwaliteit van het bloed vast. Een opgezette buik verdwijnt, bij iedere maaltijd hoort een ontlasting, men krijgt meer energie, depressieve neigingen ebben weg en de gemoedstoestand verbetert op relatieve korte tijd. Voedingstherapie doet echt wonderen.

Manuele therapieën

Voor wie krachtige handen heeft, is er een mooi aanbod van manuele therapieën. Het voordeel van manuele therapieën is het directe contact met de patiënt. Het begint al bij de palpatie als u de huid en het spierweefsel aftast en de spanningen voelt. Verkrampde spieren remmen de doorbloeding af en onderdrukken het functioneren van het lichaam. DSR of Dermasegmentale Reflexologie steunt op de segmentale opbouw van de huid. Volgens de neurologie zijn de huidsegmenten verbonden met de organen. Als een orgaan ziek is, uit zich dat in het overeenstemmend segment of segmenten. Door in deze segmenten te werken, activeert u de overeenstemmende organen of weefsels. Blokkades heffen zich op, de doorbloeding wordt

geactiveerd en de energiestroom komt opgang. Het hele lichaam voelt warm en aangenaam aan en geneest zichzelf. Vanuit onze jarenlange ervaring kunnen we bevestigen dat het hier om een uitzonderlijke therapie gaat die succesvol wordt toegepast. PSR of Podosegmentale Reflexologie is een gelijkaardige therapie. De huidsegmenten reflecteren zich op de voet en kunnen op dezelfde wijze behandeld worden. Omdat deze segmenten erg klein zijn, gebruiken we hiervoor speciale behandelingsstokjes. De behandeling is heel intens en levert vrij snel resultaat op. PSR heeft een diepe ontspannende werking waardoor het stressmechanisme snel herstelt. De combinatie DSR en PSR levert verrassende resultaten op.

Fytotherapie

Fytotherapie is genezen met kruiden en is een veel beoefende therapie in de natuurgeneeskundige praktijk. Fytotherapie is een van de oudste geneeswijzen terwijl modern onderzoek aantoont dat deze wel degelijk genezend werkt op basis van de inhoudsstoffen. In de fytotherapie zijn vele toedieningsvormen zoals een kruideninfuus (kruidenthee), tincturen, maceraten, kruidenolie, kruidenazijn, wikkels, gezichtsmaskers, medicinale baden enz.

Aromatherapie

Aromatherapie is genezen met geuren. Uit aromatische kruiden worden etherische oliën extraheerd. Deze zijn erg vluchtig en bereiken via de neus de geurhersen, het limbisch systeem en andere delen van de hersenen. Het is de enige geneeswijze die direct invloed heeft op de hersenen en het zenuwstelsel en daardoor over heel het lichaam. De moderne Aromatherapie is nauwelijks honderd jaar oud. De laatste jaren is er grondig onderzoek uitgevoerd en komt men tot de vaststelling dat het hier om een uitzonderlijke therapie gaat. De Europese Academie is al jaren gespecialiseerd in Aromatherapie. Onze docenten hebben het aromagram ontwikkeld, een schema waaruit de inhoudsstoffen snel worden afgelezen met bijbehorende indicaties.

Natuurlijke therapieën

Verder leert u in deze opleiding werken met een aantal natuurlijke therapieën. Acetotherapie is werken met zure producten zoals kruidenazijn, citroensap, Komchoucha, melkzuren en vele andere doeltreffende therapieën. In de Apitherapie werken we met bijenproducten zoals geneeskrachtige honing om wonden te behandelen, het zenuwstelsel te versterken in de strijd tegen stress of om de slaapkwaliteit te verbeteren. Propolis en zeker stuifmeel hebben uitzonderlijke genezende eigenschappen. Enzymtherapie steunt op het gebruik van natuurlijke enzymen. Probioticatherapie bouwt de darmflora op en versterkt de immuniteit. Gemmotherapie steunt op preparaten op basis van verse scheuten van bepaalde planten. Het gaat om plantaardig embryonaal materiaal dat bijzonder energierijk is. Naast voedingstherapie kan het nuttig zijn om aanvullend extra vitaminen of mineralen op basis van natuurproducten te gebruiken. Als Natuurgeneeskundig therapeut beschikt u over talrijke therapeutische mogelijkheden met een zachte, maar doeltreffende werking.

PRAKTISCHE GEGEVENS

Dagopleiding: in Genk (L) op donderdag en avondopleiding met zaterdagen in Antwerpen

Duur: 2 jaar

Lesdagen: zie lesroosters op de website

Vakantiedagen: zoals in het regulier onderwijs

Examen: toets, opdracht of praktijkexamen

Lesgeld: zie website

Annulering: binnen twee weken na inschrijving

Studieboeken: niet inbegrepen

Digitale ondersteuning: gratis

Diploma: Natuurgeneeskundige Therapeut

Beroepsmogelijkheden: in hoofd- of bijberoep of in dienstverband

Inschrijving: via inschrijfformulier op de website

Vraag gratis een proefles aan.

Eenjarige avondopleiding in Gent

NATUURLIJKE THERAPIEËN

Kennismaking met de genezende kracht van de natuur

In deze opleiding maakt u kennis met een mooi aanbod van natuurgeneeskundige therapieën en hun genezende werking. Hippocrates heeft gezegd: *'Alleen de natuur geneest.'* We stellen vast dat de natuur een rijkdom aan genezende krachten biedt en die moeten we zoveel mogelijk benutten. U maakt niet alleen kennis met deze natuurlijke therapieën, u leert ze ook toepassen tijdens het practicum. Deze opleiding staat voor iedereen open. Men kan deze opleiding volgen uit persoonlijke interesse, om binnen het eigen gezin toe te passen, als aanvulling op de opleiding Herborist om het accent te leggen op het therapeutisch handelen of voor bestaande therapeuten om hun professionele mogelijkheden uit te breiden. Deze opleiding wordt gegeven door Jan Margodt, een ervaren Natuurgeneeskundig therapeut, Gezondheidstherapeut en Herborist. Hij is gespecialiseerd in Fyto- en Aromatherapie en heeft vele jaren een eigen kruidenatelier gehad waar hij zijn eigen kruidenproducten bereidde. Hij is een uitzonderlijke goede docent die in eenvoudige taal professionele kennis weet over te brengen. Zijn lessen zijn uiterst leerrijk, maar ook aangenaam. Hij is auteur van verschillende kruidenboeken.

Acetotherapie

Acetotherapie is werken met zure producten zoals kruidenazijn, citroensap, Komchoucha, melkzuren en vele andere doeltreffende therapieën. Deze eenvoudige en natuurlijke middelen hebben een sterke antibacteriële werking en versterken de immuniteit. Veel mensen hebben over heel hun lichaam kleine ontstekingshaarden die voor veel ongemakken zorgen of ernstige ontstekingen kunnen uitlokken. Er zijn mensen die iedere winter last hebben van een keelontsteking, verkoudheid, zware hoest of een longontsteking. Acetotherapie kan hier een einde aanmaken door het verhogen van de immuniteit.

Apitherapie

In de Apitherapie werken we met bijenproducten zoals geneeskrachtige honing, propolis, stuifmeel of eventueel bijenwas. Honing is het beste middel om wonden te behandelen en laat geen litteken na. Ernstige wonden zal men met de nodige voorzichtigheid behandelen omdat honing een intense werking kent. Ga altijd geleidelijk aan te werk. Honing versterkt het zenuwstelsel en is een uitstekend middel in de strijd tegen stress of om de slaap te bevorderen. Propolis heeft een sterk antibacteriële werking en kan bij iedere vorm van ontsteking ingezet worden. Stuifmeel is een uitstekend natuurlijk middel dat meer dan honderd verschillende genezende stoffen bevat en uitzonderlijke genezende eigenschappen. Wordt met succes toegepast tijdens bestraling bij het behandelen van kanker. Er is één voorwaarde, men mag niet allergisch zijn voor pollen.

Enzymtherapie

Enzymtherapie steunt op het gebruik van natuurlijke enzymen. Talrijke fysiologische processen in het lichaam werken op basis van enzymen. Een tekort aan enzymen vertraagt niet alleen de vertering en talrijke processen en ligt vaak aan de basis van veel ziekten. Natuurlijke enzymen activeren de fysieke werking en zorgen ervoor dat het lichaam optimaal functioneert. Een negatieve gemoedstoestand, wisselende stemmingen, bijnieruitputting en emotionele

problemen zijn meestal toe te schrijven aan een tekort aan de juiste enzymen. Een natuurlijke ondersteuning lost snel problemen op.

Probioticatherapie

Probioticatherapie bouwt de darmflora (microbioom) op en versterkt de immuniteit, maar doet nog veel meer. Er is een direct verband tussen de darm en de hersenen, maar ook omgekeerd tussen de hersenen en de darm. Men noemt dit de darm-brein as. Een slecht werkende darm zorgt voor negatieve emoties, gebrek aan concentratie en verhoogde vatbaarheid voor depressie en mentale vermoeidheid. Een slechtwerkende en vervuilde darm zorgt voor een verhoogde homotoxiciteit en ligt aan de basis van fysieke klachten en psychische stoornissen. Er is een direct verband tussen de darm en de lever. Een bekende uitdrukking zegt: 'De dood schuilt in de darm.'

Gemmotherapie

Gemmotherapie steunt op preparaten op basis van verse scheuten van bepaalde planten. Dit plantaardig embryonaal materiaal is uitzonderlijk energierijk waaraan het succes van deze therapie is toe te schrijven. Het is geen alledaagse, maar wel een verfijnde therapie, heel bijzonder en erg boeiend.

Vitamine- en mineralentherapie

Naast voedingstherapie kan het nuttig zijn om extra vitaminen of mineralen op basis van natuurproducten te gebruiken als ondersteuning. Vitaminen zijn bijzondere stoffen die voor vitaliteit zorgen. Een tekort aan vitaminen vertraagt talrijke fysiologische processen en verhoogt het risico op ziekten. Te lang werden mineralen alleen in verband gebracht met de vorming van het bot, botbreuken of botproblemen. Nu weet men dat mineralen betrokken zijn bij talrijke fysiologische processen. Toegevoegde suiker wordt gezien als een mineraalrover, maar ook het gebruik van bepaalde medicijnen kan voor een tekort aan mineralen zorgen. Het belang van mineralen is te lang onderschat. Mineralen die we in uiterst kleine hoeveelheden nodig hebben, worden spoorelementen genoemd. Het gaat hier om een relatieve korte opleiding, maar met een maximum aan kennis.

PRAKTISCHE GEGEVENS

Avondopleiding: Gent

Duur: 11 leseenheden (33 lessen)

Lesdagen: zie lesroosters op de website

Vakantiedagen: zoals in het regulier onderwijs

Examen: Praktijkopdracht

Lesgeld: zie website

Annulering: binnen twee weken na inschrijving

Studieboeken: niet inbegrepen

Digitale ondersteuning: gratis

Diploma: Beoefenaar natuurlijke therapieën

Beroepsmogelijkheden: in hoofd- of bijberoep of in dienstverband

Inschrijving: via inschrijfformulier op de website

Eenjarige opleiding

Psycho-aromatherapeut

Om psychische en emotionele problemen te behandelen

Etherische oliën lenen zich uitstekend om cliënten met psychische stoornissen en emotionele problemen te behandelen. Ze dringen rechtstreeks door tot in het limbisch systeem, het dieperliggend deel in het brein, waar onze emoties worden gevormd en geuit. Het verstuiwen van etherische olie in de woon- of slaapkamer heeft een directe invloed op de gemoedstoestand van een cliënt, maar ook andere toedieningsvormen hebben hun nut bewezen. Internationaal onderzoek heeft aangetoond dat een groot aantal etherische oliën geschikt is bij psychische stoornissen en zelfs ondersteunend werkt bij psychiatrische aandoeningen. Er openen zich hier nieuwe mogelijkheden voor de Aromatherapeut omdat fysieke aandoeningen vaak sneller genezen bij het inschakelen van specifieke etherische oliën. Omdat het een autonome opleiding is, waarin alle aspecten van de aromatherapie worden besproken, kan men los van de opleiding Aromatherapie zich hiervoor inschrijven. Het maakt niet uit of u eerst de opleiding Psycho-aromatherapeut en dan de opleiding Aromatherapeut volgt of omgekeerd.

Leerprogramma

- Inzicht in de psychologie, psychopathologie en psychotherapie
- Persoonlijkheidsanalyse
- Constitutie, lichaamshouding, lichaamstaal
- Temperament, dispositie en expositie
- Afnemen van een intakegesprek
- Het bepalen van de psychische aandoening
- Emotionele problemen en gedrag
- Het uitwerken van een therapieplan
- Het bepalen van de etherische olie
- Combinatie van etherische oliën
- Ondersteunende therapieën
- Advies en begeleiding
- Opvolgen en bestuderen van cliënten en nazorg

PRAKTISCHE GEGEVENS

Dagopleiding op zaterdag: in Genk

Duur: 1 academiejaar

Lesdagen: zie lesroosters op de website

Vakantiedagen: zoals in het regulier onderwijs

Examen: opdracht als praktijkexamen

Lesgeld: zie website

Annulering: binnen twee weken na inschrijving

Studieboeken: niet inbegrepen

Digitale ondersteuning: gratis

Diploma: Psycho-aromatherapeut

Beroepsmogelijkheden: in hoofd- of bijberoep of dienstverband

Inschrijving: via inschrijfformulier op de website.

NATUURVOEDINGSCONSULENT

Bewust omgaan met gezonde voeding

Avondopleiding Gent

Dagopleiding op donderdag in Genk



De consument staat kritisch tegenover de voedingsindustrie met zijn E-nummers, smaakversterkers, kleurstoffen, kunstmatige aroma's, bewaringsmiddelen, toegevoegde suikers, gemo-dificeerd zetmeel en de doorgevoerde industriële bereidingen. Er worden 385 E-nummers aan voedingsproducten toegevoegd. Vooral de lange vervaldata baren zorgen en wijzen op het gebrek aan versheid. Er is een grondig verschil tussen een 'voedingsproduct' uit een voedings-fabriek en een 'voedingsmiddel' dat men zelf in de keuken bereid tot heerlijke gerechten. We-tenschappers tonen aan dat 80% van het supermarktvoedsel ongezond is. Al die verpakkingen zijn niet milieuvriendelijk en bevestigen dat het om minderwaardig voedsel gaat. Gezonde voeding is heel iets anders. De consument is op zoek naar gezonde voeding voor zichzelf en het gezin. Nieuwe inzichten in de voedingswetenschappen leren ons dat er veel is veranderd en dat men anders met voeding omgaat. De natuurlijke kleur- en smaakstoffen en de aroma's hebben een genezende werking en zijn onmisbaar voor een goede gezondheid. De relatie voe-ding en gezondheid wordt steeds duidelijker. De plant is de bron van al het voedsel op aarde, bovendien is de plant in staat om lichtenergie op te vangen en via het proces van de fotosyn-these om te zetten in voedingsstoffen. Voedsel is de bron van energie en is betrokken bij alle levensaspecten.

Voeding blijft een actueel onderwerp omdat we driemaal per dag eten en onze gezondheid erdoor wordt bepaald. De natuurvoedingsconsulent heeft een belangrijke en gewaardeerde taak en begeleidt mensen, zowel individueel als in groep met waardevolle adviezen, tips, voe-dingsdemonstraties en presentaties. De natuurvoedingsconsulent richt zich op kinderen,

jongeren, volwassenen, sportbeoefenaars, maar ook op ouderen. In het bedrijfsleven komt men tot de vaststelling dat voeding een belangrijke bijdrage levert aan de gezondheid van de werknemers. Ook in de scholen wordt steeds meer belang gehecht aan gezonde voeding. Dit is een opleiding met professionele mogelijkheden en staat in het brandpunt van de belangstelling. Nooit eerder kreeg het onderwerp voeding zoveel belangstelling en dat heeft te maken met de sterke achteruitgang van het modern voedingssysteem en vooral de gevolgen hiervan. Er wordt een verband gelegd tussen de sterke toename van de ziekte van Alzheimer en het overwegend gebruik van voedingsproducten. Dat geldt ook voor de toename van kankers. Darmkanker is een direct gevolg van een te eiwitrijk dieet en het gebruik van rood vlees. Veel ziekten, maar ook negatief gedrag zoals agressie is toe te schrijven aan een verkeerde voeding. Er is een duidelijk verband tussen E-nummers en ADHD. Tijdens uw opleiding maakt u kennis met talrijke aspecten van de gezonde voeding en de vele mogelijkheden. U leert vooral met cliënten omgaan, zinvolle gesprekken voeren door ze te begeleiden en bij te sturen. Als hulpverlener krijgt u heel veel terug van uw cliënten die u de weg hebt getoond naar een gezond, zinvol en gelukkig leven. Een voedingsadvies is meer dan calorieën tellen, het is inzicht brengen in gezonde voeding, voedingsregels en voedingsbeleving.

Persoonlijke analyse

Omdat voeding sterk gerelateerd is aan de persoonlijkheid gaan we in op de persoonlijkheidsanalyse. In dit vak leert u de aangeboren persoonlijkheid van de cliënt te achterhalen door observatie van de constitutie (lichaamsbouw), gezichtsstructuren, lichaamstaal en andere fysieke kenmerken, alsook aan het gedrag. Ieder mens erft 50% van de genen van zijn moeder en 50% van zijn vader. Lichamelijke eigenschappen zijn analoog aan bepaalde persoonskenmerken. Een olifant heeft een totaal ander temperament dan een ree. In de plantkunde kent men de signatuurleer, dit zijn uiterlijke kenmerken waaraan men eigenschappen van de plant herkent. Dit heeft te maken met de universele wetmatigheid die we overal in de natuur aantreffen. Het is heel boeiend om een cliënt tijdens een intakegesprek te observeren en niet alleen zijn persoonlijkheid, maar ook zijn aanleg voor bepaalde ziekten of bepaalde voorkeur voor voedingsmiddelen te achterhalen. Naast observatie maken we gebruik van diverse testen. Het is niet vreemd dat u tijdens uw opleiding een beter inzicht krijgt in uw eigen persoonlijkheid en gedrag. In de natuurlijke gezondheidszorg beschouwen we de mens als een eenheid van lichaam en geest.

Natuurgeneeskundige basisprincipes

Omdat werken met voeding gebeurt dit vanuit de basisprincipes van de natuurgeneeskunde, gaan we daar dieper op in. De mens maakt deel uit van de natuur en is voor zijn bestaan afhankelijk van schone lucht, helder water en ongerept voedsel.

Algemene voedingsleer

In de 'Algemene voedingsleer' behandelen we de voedingswetenschap en besteden we aandacht aan de macronutriënten eiwit, vet en koolhydraat die voor de energie zorgen en aan de micronutriënten zoals de vitaminen, mineralen, sporelementen, enzymen en nog vele andere stoffen. Micronutriënten leveren geen energie, maar het zijn belangrijke hulpmiddelen om de vertering en de stofwisseling mogelijk te maken. Daarnaast hebben we water nodig als oplosmiddel en ballaststoffen om de onbruikbare bestanddelen in de vorm van feces en slijmen uit het lichaam af te voeren. Dit vak verruimt uw wetenschappelijke inzichten en kennis in de voedingsleer.

Bijzondere voedingsleer

In de 'Bijzondere voedingsleer' wordt de voeding in verband gebracht met specifieke aspecten die nauwer aansluiten op de natuurgeneeskundige principes. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen een 'voedingsmiddel' en 'voedingsproduct'. Voedingsmiddelen komen uit de tuin, het veld of de boomgaard, behouden hun natuurlijke eigenschappen en worden in de keuken bereid tot allerlei gerechten. Een voedingsproduct komt uit de fabriek, heeft een mechanische en thermische behandeling ondergaan. Voedingsproducten bestaan meestal uit meerdere ingrediënten en worden vaak als kant-en-klaar gerechten of semigerechten verkocht. Om een lange houdbaarheidsdatum te verzekeren worden er conserveringsmiddelen aan toegevoegd met talrijke bijwerkingen. Omdat tijdens de industriële bereidingen de smaak- en kleurstoffen, maar ook de geurstoffen of aroma's verdwijnen, worden deze door kunstmatige stoffen vervangen, voedingsadditieven of E-nummers genoemd. De meeste E-nummers houden wel degelijk risico's in. Verder besteden we aandacht aan specifieke aspecten en diverse voedingsregels zoals de juiste voedselkeuze, het zuur-base evenwicht, voedselcombinaties, bio-energetische aspecten, rauwkostvoeding, keukenkruiden enz. De Europese Academie staat bekend om zijn ruime en vooruitstrevende kennis over voeding.

Praktische vaardigheden

In het vak 'Praktische vaardigheden' leert u cliënten begeleiden, met hen meestappen tijdens een begeleidingstraject, adviezen aanreiken en waar nodig is bijsturen. Een Natuurvoedingsconsulent is een begeleider en hulpverlener die naar de principes van de natuurlijke gezondheidszorg zijn cliënt in zijn totaliteit benadert, als eenheid van lichaam en geest. Het afnemen van een intakegesprek is de eerste stap in het begeleiden om van daaruit het probleem te duiden. Een goede voorstelling van het probleem is voor de cliënt belangrijk om tot beterschap te komen. We gaan altijd op zoek naar de dieperliggende oorzaak die bijna altijd in de persoonlijkheid verborgen ligt en daarnaast gaan we op zoek naar de uitlokkende factoren, ook omgevingsfactoren genoemd. Zij lokken vaak het probleem uit, houden het in stand of verhinderen beterschap. Begeleiden gebeurt altijd vanuit een ruimere aanpak. U maakt kennis met talrijke vaardigheden en ze worden tijdens de les op proefpersonen geoefend. Het is niet alleen belangrijk om een goed voedingsadvies uit te werken, u moet het ook aan uw cliënt op een overtuigende en motiverende wijze kunnen aanbieden. Daarvoor heeft u praktische vaardigheden nodig.

Voedingsadviezen

Voedingsmiddelen bevatten net als kruiden genezende stoffen die pas de laatste jaren aandacht hebben gekregen. Eeuwenlang weet men dat bepaalde voedingsmiddelen een gunstige invloed hebben op bepaalde ziekten of ongemakken. Nu heeft men het wetenschappelijk bewijs dat voeding wel degelijk een genezende werking heeft. Gezonde voeding houdt iedereen gezond en biedt bescherming tegen ziekten. Door de aanwezigheid van fytonutriënten hebben bepaalde voedingsmiddelen een specifieke geneeskrachtige werking. Natuurlijke kleurstoffen zijn eigen aan een voedingsmiddel, maar ook smaak- en geurstoffen hebben een bijzondere genezende werking. Deze kostbare stoffen gaan verloren door industriële bereidingen van voedingsproducten en worden door E-nummers vervangen, dus door ziekmakende stoffen. In dit vak leert u niet alleen voedingsadviezen uitwerken en aanreiken, maar u leert uw beroepstaken uitvoeren. Er worden 9 thema's behandeld die we even vermelden.

1. De nadelen van geïndustrialiseerd voedsel
2. De genezende werking van voeding
3. Keukenkruiden
4. Vegetarisme en veganisme
5. Gastrofysica
6. Het belang van voedselcombinaties
7. Voeding maakt de darm gezond
8. Genezen is ontgiften
9. Voeding voor de ziel

Dit is een prachtige opleiding zowel om in uw eigen gezin gezonde voeding toe te passen als ook om uw medemensen als Natuurvoedingsconsulent professioneel behulpzaam te zijn.

Levensmiddel

‘Genezen met voeding betekent dat u aan een mooi gedekte tafel zit en geniet van de heerlijke gerechten, terwijl u daardoor uw gezondheid in stand houdt of verbetert en bij ziekte het genezingsproces gunstig beïnvloedt. Voedingstherapie (voedingsadviezen) is een aangename therapie, die bovendien deel uitmaakt van het dagelijkse leven. Toch zult u merken dat niet alles wat ‘voeding’ wordt genoemd een genezende werking heeft, want veel voedsel is ziekmakend. Een verkeerd voedingspatroon is trouwens een belangrijke oorzaak van ziekten. We pleiten er al jaren voor om bewuster in het leven te staan, om aan zelfonderzoek te doen door naar ons lichaam te luisteren en onze gezondheid in eigen hand te nemen. Voorkomen is beter dan genezen. We hebben een houvast nodig om door de twijfels heen de waarheid te vinden. U leert wat echte voeding is, ook al zijn we daar ver van afgeweken. Vroeger werd een voedingsmiddel ‘levensmiddel’ genoemd, omdat toen nog een verband werd gelegd tussen voeding en gezond leven. Trouwens, zonder voedsel is geen leven mogelijk. Er wordt, ondanks alle regelgeving en controles terecht getwijfeld aan de kwaliteit van het moderne voedsel. Het huidige voedingspatroon bestaat in de meeste gezinnen uit overwegend voedingsproducten uit de fabriek. Dit is voedsel dat zijn natuurlijk karakter heeft verloren. Het is niet vreemd dat zoveel mensen kampen met gezondheidsproblemen. Genezen met voeding betekent dat we zoveel mogelijk naar echt voedsel streven.’

Uit: Genezen met voeding
Door Jan Dries

PRAKTISCHE GEGEVENS

Avondopleiding: Gent

Dagopleiding: op donderdag in Genk

Duur: 1 academiejaar

Lesdagen: zie lesroosters op de website

Vakantiedagen: zoals in het regulier onderwijs

Examen: toets, opdracht of praktijkexamen

Lesgeld: zie website

Annulering: binnen twee weken na inschrijving

Studieboeken: niet inbegrepen

Digitale ondersteuning: gratis

Diploma: Natuurvoedingsconsulent

Beroepsmogelijkheden: in hoofd- of bijberoep of in dienstverband

Inschrijving: via inschrijfformulier

Vraag gratis een proefles aan.

EUROPESE ACADEMIE

voor natuurlijke gezondheidszorg vzw

Antwerpen – Gent – Maastricht – Genk

E-mail: europeseacademie@skynet.be

Website: www.europeseacademie.be