

**Programma 4 jaar Herba Sanitas**

Science Based Kruidenopleiding Herba Sanitas is onderverdeeld in een Basisdeel en een Masterdeel. Het Masterdeel kan alleen worden gevolgd als je het Basisdeel hebt afgerond.

Het geschreven lesmateriaal kan online gedownload en bestaat uit uitgebreide monografieën van medicinale, veel nadere informatie over de lesonderdelen en presentaties die tijdens de praktijkdagen verder besproken worden. Al het lesmateriaal is science based, met natuurlijk ook aandacht voor traditionele toepassingen.

Naast dit lesmateriaal zijn er verdeeld over het jaar praktijklessen. Hieronder vind je het overzicht van de praktijklessen van het vierjarige programma.

Voor deze opleiding hoeven geen boeken te worden aangeschaft, het geschreven lesmateriaal is zeer uitgebreid en mooi verzorgd en kan gebruikt worden als naslagwerk. Geslaagde leerlingen kunnen altijd updates downloaden en zo bij de tijd blijven.

Herba Sanitas combineert diepgaande theorie met veel praktijk. Tal van bereidingstechnieken komen langs en tijdens de praktijklessen worden vele producten gemaakt, die altijd mee naar huis mogen worden genomen. Ook leer je professioneel te formuleren, wetgeving en commerciele vaardigheden.

In de Masterjaren is er aandacht voor therapeutische vorming op praktische en zeer nuchtere leest geschoeid.

Herba Sanitas is onafhankelijk, wij hangen geen specifieke spirituele visie aan en verkopen alleen nuchtere fytotherapeutische kennis, met respect voor alles wat leeft en met de voetjes stevig op Moeder Aarde.

**Basisjaar 1 (12 praktijkdagen)**

Het eerste Basisjaar staat in het teken van de beginselen van fytotherapie. Naast het lesprogramma zijn studenten bezig met hun inheemse jaarkruid waarvan drie producten worden gemaakt en eenvoudige thuisopdrachten. Daarnaast is er een receptuurexamen aan het eind van het lesjaar.

Het lesprogramma van de praktijkdagen ziet er als volgt uit:

**Praktijkles 1**

* Kennismaking/regelgeving
* Inleiding kruidengeneeskunde met presentatie
* Inleiding botanie met presentatie
* Planten-oogsten in het wild en natuurwandeling (bij droog weer)

**Praktijkles 2**

* Overzicht basisbereidingen/extractiemiddelen (al deze bereidingen komen later in dit jaar en verdere opleiding nog een keer langs
* Oplosbaarheid met presentatie en experimenten
* Globaal overzicht inhoudsstoffen van planten met voelen, proeven en ruiken met presentatie
* Stofwisseling in planten met presentatie

**Praktijkles 3**

* Plantenfamilies met presentatie
* Het drogen van culinaire en medicinale planten met presentatie
* Het maken van een culinaire kruidenmix met tijdens de les gedroogde plantendelen (dehydrator), het resultaat mag mee
naar huis.
* Bespreken thuisopdracht

**Praktijkles 4**

* Duizendblad met presentatie
* Gewone Smeerwortel met presentatie
* Weegbree (Grote en Smalle) met presentatie
* Infusies en decocten met presentatie
* Bereiding infuus en decoct-mengsels, het resultaat mag mee naar huis
* Bespreken thuisopdracht

**Praktijkles 5**

* Kennismaken met basisoliën met presentatie en voelen, proeven en ruiken van voorbeelden
* Bereiding oliemaceraten met presentatie
* Driekleurig Viooltje met presentatie
* Grote Brandnetel met presentatie
* Vogelmuur met presentatie
* Maken oliemaceraat
* Bespreken thuisopdracht

**Praktijkles 6**

* Bereiding ethanoltincturen met presentatie
* Echte Kamille met presentatie
* Vlier met presentatie
* Moerasspirea met presentatie
* Bereiding ethanoltincturen, het resultaat mag mee naar huis
* Bespreken thuisopdracht

**Praktijkles 7**

* Destilleren hydrolaten met presentatie
* Wat is science based, zoeken naar kwalitatief waardevolle
informatie over geneeskruiden op het internet, hoe te werken met Google Scholar, met presentatie en zoekopdrachten
* Herderstasje met presentatie
* Madeliefje met presentatie
* Driekleurig Viooltje met presentatie
* Maken hydrolaat, het resultaat mag mee naar huis
* Bespreken thuisopdracht

**Praktijkles 8**

* Kruidensiropen met presentatie
* Bespreking en proeven suikersoorten en alternatieven voor suiker
* Grove Den met presentatie
* Linde met presentatie
* Berk met presentatie
* Jeneverbes met presentatie
* Bereiding kruidenhoestsiroop, inmaken van deze siroop, resultaat mag mee naar huis
* Bespreking thuisopdracht

**Praktijkles 9**

* Etherische oliën met presentatie en kennismaking met wat etherische oliën
* Echte Kamille met presentatie
* Kaasjeskruid met presentatie
* Gewone Vlier met presentatie
* Malrove met presentatie
* Ronde Zonnedauw met presentatie
* Geurkwis
* Bereiding body bar met etherische olie (eerder gewonnen met het destillaat), resultaat mag mee naar huis
* Bespreking thuisopdracht

**Praktijkles 10**

* Zalven en crèmes met presentatie
* Kennismaken met hulpstoffen zalven en crèmes met presentatie
* Inleiding cosmetisch formuleren en hygiëne met presentatie
* Zomer – en Wintereik
* INCI-benamingen.
* Bereiding van een zalf en een crème, resultaat mag mee naar huis
* Bespreking thuisopdracht

**Praktijkles 11**

* Schrijven science based monografie/het maken van een productlijn.
* Kruidenwandeling bij droog weer/bij nat weer een presentatie over kruidentuinen aanleggen.

**Praktijkles 12**

* Presentaties jaarkruid van alle eerstejaars studenten, met uitwisseling van de zelfgemaakte producten.
* Feestelijke Herba Sanitas lunch.

**Behandelde planten in het eerste Basisjaar Herba Sanitas:**

1. Berk
2. Driekleurig Viooltje
3. Duizendblad
4. Echte Kamille
5. Gewone Smeerwortel
6. Gewone Vlier
7. Grote Brandnetel
8. Grove Den
9. Herderstasje
10. Jeneverbes
11. Kaasjeskruid
12. Klein Hoefblad
13. Linde
14. Look-zonder-Look
15. Madeliefje
16. Malrove
17. Pinksterbloem
18. Ronde Zonnedauw
19. Vogelmuur
20. Weegbree (Grote en Smalle)
21. Zevenblad

**Basisjaar 2 (12 praktijkdagen)**

Het tweede Basisjaar staat in het teken van specifieke onderdelen fytotherapie met bereidingen voor gevorderden. Naast het lesprogramma zijn studenten bezig met het zelf schrijven van een science based monografie of een productlijn en iets complexere thuisopdrachten. Ook is er een receptuurexamen aan het eind van het jaar.

Het lesprogramma van de praktijkdagen ziet er als volgt uit:

**Praktijkdag 1**

* Hydrolaten advanced met presentatie, alles over deze bijzondere destillaten van kruiden en hun verdere verwerking.
* Specifieke besproken planten: Absintalsem, Bijvoet, Paardenbloem, Cichorei
* Het verwerken van hydrolaten in een reinigingslotion, verfrissende spray en een culinaire toepassing. Resultaten mogen mee naar huis.
* Bespreking thuisopdracht

**Praktijkdag 2**

* Bitterstoffen met presentatie en het proeven en bespreken van bittere planten.
* Genetisch smaakbelevingsexperiment
* Specifieke besproken planten: Duizendguldenkruid, Grote Engelwortel, Kalmoes
* Bereiding smakelijke kruiden/vruchtenlikeuren en bitters, resultaat mag mee naar huis.
* Bespreking thuisopdracht

**Praktijkdag 3**

* Inleiding immuunsysteem met presentatie
* Immunomodulerende kruidenpoeders samenstellen
* Specifieke besproken planten: Canadese Geelwortel, Knoflook, Manuka
* Maken van immunomodulerende capsules, resultaat mag mee naar huis.
* Bespreking thuisopdracht

**Praktijkdag 4**

* Immunomodulerende planten en paddenstoelen met presentatie
* Immunomodulerende stoffen in planten met presentatie
* Specifieke besproken planten: Rode Zonnehoed, Lariks
* Advanced professioneel formuleren van crèmes, klassikale formulering
* Bereiding body butter, resultaat mag mee naar huis.
* Bespreking thuisopdracht

**Praktijkdag 5**

* Gezamenlijke check-up van de monografie/productlijn, voordat de eerste nakijksessie plaatsvindt.
* Specifieke besproken planten: Kokosnoot, Olijf, Tamanu,
* Cold process zeep met botanische bestanddelen, met presentatie
* Bereiding cold process zeep. De bereidde zeep mag de volgende praktijkles mee naar huis.
* Bespreking thuisopdracht

**Praktijkdag 6**

* De natuurlijke verzorging van de huid met presentatie
* Medicinale planten voor de huid, met presentatie
* Hot process zeep met botanische ingrediënten met presentatie.
* Hot process zeepbereiding, resultaat mag mee naar huis.
* Bespreking thuisopdracht.

**Praktijkdag 7**

* Cosmeceutical-dag/huidverzorging, de hele dag praktijk en bereiden van een serie cosmetische/farmaceutische producten voor de huid. Alle bereide producten gaan mee naar huis.

**Praktijkdag 8**

* De natuurlijke verzorging van het haar met presentatie.
* Medicinale planten voor het haar, met presentatie
* Bereiding haarconditioner, resultaat mag mee naar huis.
* Bespreking thuisopdracht

**Praktijkdag 9**

* Dag van geur met presentatie, aandacht voor de fysische waarneming van geur, de psychologie van geur, de verschillende geurstoffen (niet alleen etherische olie)
* Specifieke besproken planten: Lavendel, Olibanum, Echte Tijm, Mirre, Propolis, Rozemarijn
* Parfum met presentatie
* Geurenquiz
* Parfumbereiding, resultaat mag mee naar huis.
* Wierookbereiding, resultaat mag mee naar huis.
* Bespreking thuisopdracht

**Praktijkdag 10**

* Wetgeving cosmetica en fytotherapeutica
* Van product naar markt met presentatie
* Verpakkingsmateriaal
* Commerciële tips voor beginners.
* Opdracht wervende tekst schrijven voor een cosmetisch of fytotherapeutisch product volgens de regels en voor een bepaalde marktgroep.
* Bespreking thuisopdracht

**Praktijkdag 11**

* Wijn en medebereiding met presentatie

**Praktijkdag 12**

* Presentaties monografie/productlijn tweedejaars studenten
* Feestelijke lunch
* Certificaatuitreiking

**Masterjaar 1 (15 praktijkdagen)**

Het eerste Masterjaar staat in het teken van een aantal lichaamssystemen, met uitgelicht veel voorkomende aandoeningen/condities en de fytotherapeutische aanpak van deze klachten, ook is er aandacht voor therapeutische vorming en worden er nieuwe bereiding – en extractiemethoden geleerd en bereidingen specifiek voor de uitgelichte aandoeningen. Naast het lesprogramma zijn studenten bezig met het zelf schrijven van een science based literatuurstudie naar de fytotherapeutische aanpak van een aandoening of een fytotherapeutische productlijn, er is een casus en een receptuurexamen aan het eind van het jaar.

Het lesprogramma van de praktijkdagen ziet er als volgt uit:

**Praktijkdag 1**

* Immuunsysteem: infecties en ontstekingen, toepasbare medicinale planten, met presentatie
* Pre – en probiotica
* Bereiding ontstekingsremmende balsem (vegan/niet vegan), resultaat mag mee naar huis.
* Fermenteren met probiotica (yoghurt), resultaat mag mee naar huis.
* Bereiding zuurkool en zelffermentatie, resultaat mag mee naar huis.

**Praktijkdag 2**

* Immuunsysteem adaptogene medicinale planten/paddenstoelen met presentatie
* Percoleren met presentatie
* Bereiding percolaat, resultaat mag mee naar huis.

**Praktijkdag 3**

* Infectieziekten bij kinderen, toepasbare medicinale planten, impetigo uitgelicht met presentatie
* Glycerol/glycerieten met presentatie
* Bereiding glycerieten en glycolextracten, resultaat mag mee naar huis.

**Praktijkdag 4**

* Casuïstiek met presentatie
* Klassikaal fytotherapeutisch behandelplan impetigo
* Casus impetigo
* Archetypenspel

**Praktijkdag 5**

* Urinewegen, blaasontsteking uitgelicht, toepasbare medicinale planten, met presentatie
* Interacties tussen botanische en reguliere medicijnen met presentatie en klassikale oefeningen
* Bereiding complextinctuur urineweginfecties, resultaat mag mee naar huis.

**Praktijkdag 6**

* Mannelijke geslachtsorganen, BHP uitgelicht, toepasbare medicinale planten, met presentatie
* Afrodisiaca met presentatie
* Bereiding libido-verhogende capsules, resultaat mag mee naar huis.
* Bereiding erotische massageolie, resultaat mag mee naar huis.

**Praktijkdag 7**

* Vrouwelijke geslachtsorganen, dysmenorroe uitgelicht, toepasbare medicinale planten, met presentatie.
* Bereiding complex glyceriet dysmenorroe, resultaat mag mee naar huis.
* Bereiding PMS-pretpakket c.q. Het Blije Doosje (speciale bonbons, geursynergie mist, huid kalmerende lotion), resultaat mag mee naar huis.

**Praktijkdag 8**

* Vrouwelijke geslachtsorganen, endometriose en myomen uitgelicht, toepasbare medicinale planten, met presentatie
* Cosmetisch/fytotherapeutisch formuleren advanced, eigen formules tijdens de les uitschrijven en uitvoeren, resultaat mag mee naar huis.

**Praktijkdag 9**

* Vrouwelijke geslachtsorganen, zwangerschap en bevalling uitgelicht, toepasbare medicinale planten, met presentatie
* Bereiding perineumserum, resultaat mag mee naar huis.
* Bereiding borstvoeding-infuusmengsel, resultaat mag mee naar huis.
* Bereiding geklopte massage boter voor baby’s, resultaat mag mee naar huis.
* Bereiding baby shampoo, resultaat mag mee naar huis.

**Praktijkdag 10**

* Spijsvertering, constipatie uitgelicht, toepasbare medicinale planten, met presentatie
* Bereiding bulk-laxante mix, resultaat mag mee naar huis.
* Bereiding complex-glyceriet bij darmkrampen, resultaat mag mee naar huis.

**Praktijkdag 11**

* Spijsvertering, darminfecties/diarree uitgelicht, toepasbare medicinale planten, met presentatie
* Bereiding breedwerkende complextinctuur darminfecties, resultaat mag mee naar huis.

**Praktijkdag 12**

* Spijsvertering, IBD (Crohn/Colitis ulcerosa) uitgelicht, toepasbare medicinale planten, met presentatie
* Soeck de vauten opdrachten/kwis oplosbaarheid – en complexopfrissing

**Praktijkdag 13**

* Toxische planten, hoe werken toxische stoffen in planten, nuttige toxische planten, met presentatie
* Microdoseringen met presentatie
* Bereiding micro-dosering entheogene paddenstoelentinctuur (antidepressieve werking, antimigraine, clusterhoofdpijn), resultaat mag mee naar huis.

**Praktijkdag 14**

* Rituele Planten, historie, symboliek, met presentatie
* Bereiding rituele wierook, resultaat mag mee naar huis.
* Bereiding elementaire geurcomposities (lucht, vuur, aarde, water), , resultaat mag mee naar huis.
* Talisman maken, resultaat mag mee naar huis.

**Praktijkdag 15**

* Presentaties derdejaars studenten
* Feestelijke Herba Sanitas lunch.

**Masterjaar 2 (12 praktijkdagen)**

Het tweede Masterjaar staat in het teken van een aantal lichaamssystemen, met uitgelicht veel voorkomende aandoeningen/condities en de fytotherapeutische aanpak van deze klachten, ook is er aandacht voor therapeutische vorming, met name hoe om te gaan met je eigen vooroordelen en cliënten die specifiek gedrag vertonen en het aanvoelen en aangeven van je eigen grenzen en worden er nieuwe bereiding – en extractiemethoden geleerd en bereidingen specifiek voor de uitgelichte aandoeningen. Naast het lesprogramma zijn studenten bezig met hun eindproject, dat allerlei vormen kan aannemen. Verder is er een casus en een receptuurexamen aan het eind van het jaar.

Het lesprogramma van de praktijkdagen ziet er als volgt uit:

**Praktijkdag 1**

* Metabool Syndroom, metabool syndroom algemeen, hyperglykemie, hypertensie & cholesterolhuishouding, toepasbare medicinale planten, met presentatie
* Casusbespreking

**Praktijkdag 2**

* Obesitas: Presentatie ‘Dik’ (therapeutische vorming)
* Vooroordelentestbespreking Harvard (bewustwording)
* Klassikale lotus patiënt Anamnese Casus Metabool Syndroom

**Praktijkdag 3**

* De huid, psoriasis uitgelicht, toepasbare medicinale planten, met presentatie
* Oxymels met presentatie
* Bereiding ontstekingsremmende creme specifiek voor psoriasis, resultaat mag mee naar huis.
* Bereiding antioxidante oxymel, resultaat mag mee naar huis.

**Praktijkdag 4**

* Bewegingsapparaat, reumatische artritis uitgelicht, toepasbare medicinale planten, met presentatie
* Bereiding ontstekingsremmende complextinctuur, resultaat mag mee naar huis.
* Bereiding Terpentijn Liniment (pijnstillend middel uit de 19de -eeuwse apotheek), resultaat mag mee naar huis.

**Praktijkdag 5**

* Hart en Bloedvaten, spataderen en ulcus cruris uitgelicht, toepasbare medicinale planten, met presentatie
* Bereiding lanoline-balsem vaatonderhoud, resultaat mag mee naar huis.
* Bereiding zetpillen aambeien, resultaat mag mee naar huis.

**Praktijkdag 6**

* Zenuwstelsel, slapeloosheid uitgelicht, toepasbare medicinale planten, met presentatie
* Bereiding complextinctuur slapeloosheid, resultaat mag mee naar huis.
* Bereiding Lactucarium (slaapopwekkend en pijnstillend middel uit de 19de -eeuwse apotheek), resultaat mag mee naar huis.

**Praktijkdag 7**

* Zenuwstelsel psychiatrie in de fytotherapeutische praktijk, herkennen van psychiatrische ziektebeelden bij cliënten. Met presentatie.
* Depressie uitgelicht, toepasbare medicinale planten, met presentatie
* Bereiding opbeurende synergie EO’s in spray-vorm, resultaat mag mee naar huis.
* Bereiding capsules fyto-Happy, resultaat mag mee naar huis.

**Praktijkdag 8**

* Pijnbestrijding algemeen, toepasbare medicinale planten en hun pathways, met presentatie
* Bereiding pijnstillende pleisters, resultaat mag mee naar huis.
* Bereiding pijnstillende zetpillen, resultaat mag mee naar huis.

**Praktijkdag 9**

* Kanker algemeen, toepasbare medicinale planten en hun pathways, met presentatie
* Bereiding mondspray bij stomatitis, resultaat mag mee naar huis.
* Bereiding lymfatische drainage massageolie, resultaat mag mee naar huis.

**Praktijkdag 10**

* Kanker, reguliere behandelingen, complementair en veilig werken met fytotherapie
* Bereiding weerstand verhogende capsules, resultaat mag mee naar huis.
Bereiding haargroei-bevorderende gel, resultaat mag mee naar huis.

**Praktijkdag 11**

* Allerlaatste klasse-bijeenkomst: Bijzondere activiteit/excursie

**Praktijkdag 12**

* Presentaties eindwerk
* Feestelijke lunch
* Diploma-uitreiking