



Yrtti- ja luontaishoitokoulutusta

yli 30-vuoden ammattitaidolla

Frantsilan Koulutuskeskus

FYTOTERAPIA-ALAN KOULUTUSSISÄLTÖ

OSA 1 8 perusosiota, lyhyt oppimäärä (414h, josta 225 lähiopetustuntia)
sis. Hieronta ja rentoutuskurssi

OSA 2 7 jatko-osiota, pitkä oppimäärä (369h, josta 189 lähiopetustuntia)

OSA 1, lyhyt oppimäärä

Osio I,

4 vrk

25.-28.5.2017 (to – su)

FYTOTERAPIA ELI KASVILÄÄKINTÄ

Virpi Raipala-Cormier ja muita terapeutteja

- Koulutukseen orientoituminen
- Mitä on fytooterapia eli kasvilääkintä, sen historia ja tutkimus
- Mihin kasvien hoitovaikutukset perustuvat, minkälaisia kemiallisia vaikuteaineita ne sisältävät
- Kasvien turvallisuus, myrkkukasvien tunnistus
- Yrttien tunnistus, keräys ja keruuajat, jokamiehen oikeudet, kasvien kuivatus ja muu säilytys, käytännön harjoittelua luonnossa ja puutarhassa
- Kasvilääkinnän peruspilarit
 - Terveiden kohottaminen, sairauksien ennaltaehkäisy ja hoito
 - Kasvilääkintä muiden hoitojen tukena
 - Kehon vahvistaminen, uupumuksen ja jaksamisongelmien hoito, elimistön puhdistaminen kasvilääkinnällä ja ravinnolla, immuniteetin eli vastustuskyvyn kohottaminen
- Yleiskatsaus ravinnon merkityksestä terveyteen
- Yrtit ja villivihannekset ruoanlaitossa ja smootheina
- Erilaisten fytooterapeuttisten hoitojen esittelyä ja demoja
- Rohdosten annostusohjeet sisäisessä käytössä
- Yrttien rohdoksi valmistaminen / esimerkkejä mm. yrttiteistä
- Yrttihoitajan ja Fytooterapeutin työnkuva
 - Mitä kaikkea toimenkuvaan voi kuulua
- Katsaus yrttien viljelyyn
 - Tutustuminen käytännössä Frantsilan Luomuyrttitilan yrttien taimikasvatukseen, viljelyyn, kuivatukseen ja käsittelyyn
- Yrttitietouden hankintatavat

Osio 2,

3 vrk

14.-16.7.2017

RUOKA OLKOON ROHTOMME - ruoansulatuselimistö ja yrtit

ravitsemusterapeutti Marja Ruuti, Virpi Raipala-Cormier

- **Ruoansulatuksen toiminta ja ongelmat**
- **Suomalaiset ravitsemusongelmat;** mm. metabolinen oireyhtymä eli keskivartalolihavuus, maksan toimintahäiriöt, diabetes, suolisto-ongelmat, keliakia, sappivaivat
- **Terveelliset ravintosuositukset, hivenaineiden ja vitamiinien merkityksestä**
- **Ruoansulatausta vahvistavat yrtit ja ruoansulatusvaivojen hoito niillä ja ravinnolla**
- **Vatsahieronta, johon valmistetaan yrtti- ja aromaöljy**
- **Teemaan liittyvien rohtokasvien tunnistusta ja keräystä luonnossa ja puutarhassa, käyttödemoja**
- **Maustekasvien käyttö ryytinä ja rohtona.** Eri maut perinteisen kiinalaisen lääketieteen (PKL) mukaan eri elinten apuna ja ruoan harmonisoinnissa
- **Ideoita pienen maustetarhan perustamiseen. Tutustuminen Frantsilan Kehäkukan näytetarhoihin**

Osio 3,

3 vrk

25.-27.8.2017

TUKI- JA LIIKUNTAELIMET, KIVUN HOITO, MAKSA, SAPPI, MUNUAISET JA VIRTSA TIET

Virpi Raipala-Cormier

- **Tuki- ja liikuntaelinten hoidot yrtein;**
 - Erilaisten lihas- ja nivelvammojen ja kiputilojen hoito käyttäen yrttikääreitä, -hauteita ja -kylpyjä. Yrttien keruuta demoja ja harjoittelua varten kuten traumat, nivelvenähdykset, turvotukset ja lihasjännitykset, ödemat. Lihasjännitysten hoito yrttinyrtein koko vartalolle pareittain
 - Hoidoissa hyödynnetään myös mm. hieronta- ja shiatsuotteita, akupisteitä ja polariatekniikkaa sekä aromaterapeuttisia eteerisiä öljyjä. Päänsärkyhoito akupistein.
 - Luunmurtumien hoito
- **Maksan ja munuaisten tukihoidot**
 - Maksan ja sapen sekä silmien vaivat ja miten niitä hoidetaan kokonaisvaltaisesti yrtein ja akupistein
 - Munuais- ja virtsatievaivojen hoidot kuten turvotusten, virtsatie tulehduksen ja osteoporoosin hoito yrtein ja moksalla
 - Asiakastyöskentelyn perusteet, asiakashaastattelu

Osio 4,

3 vrk

13.-15.10.2017

HENGITYSTIET, SYDÄN JA VERENKIERTO

Virpi Raipala-Cormier

- **Teemaan liittyvät kasvit ja ravinto**
- **Hengitystievaivat;** mm. yskän ja nuhan, astman ja korvatulehdusten hoito sisäisin ja ulkoisin yrteillä ja akupistein. Vahvistavan hoitokokonaisuuden harjoittelu
- **Miten vahvistaa keuhkoja ja vireystilaa** erityisin hengitys- ja Chi kung harjoittein, akupistein ja akujoogan avulla.
- **Sydän- ja verenkierto-ongelmat** kuten korkean verenpaineen ja kolesterolin sekä suonikohjujen hoito yrteillä
- **Aromaterapia em. vaivojen hoidossa**
- **Asiakastapauksia**

Osio 5,

3 vrk

1.-3.12.2017

NAINEN, MIES, PARISUHDE JA LAPSET

Henriette Kress, Virpi Raipala-Cormier

- **Naisen eri elämänvaiheet ja terveysongelmien hoito yrteillä** mm. kuukautisvaivat, raskaus ja synnytys, vaihdevuodet, mammajooga
- **Vauvojen ja lasten hyvän terveyden ylläpito** ja yleisimpien terveysongelmien hoito luonnonmukaisesti. Vauvahieronta
- **Seksuaalisuus** ja siihen liittyvien ongelmien hoito
- **Miesten vaivat**, niiden syyt ja oireet ja mitä niille voidaan tehdä
- **Elinten yli- ja alitehoisuudet** ja miten niitä saa tasapainoon
- **Viilentäviä ja kuumentavia yrteillä, kuivaavia ja kosteuttavia yrteillä** ja miten niiden käyttöä sovelletaan eri ihmisiin ja eri vaivoihin

HIERONTA JA RENTOUTUS FYTOTERAPEUTTISTEN HOITOJEN TUKENA

3 vrk

(2.-4.2.2018)

Petri Laurikka

- **Kurssi kuuluu koulutusohjelmaan kaikille**, jopa ammattihierojat saavat uusia ideoita
- **Klassisen hieronnan perusteet** koko vartalolle.
- **Selän hoitotekniikat ja mobilisaatio**
- **Rentoutus ja rentoutushierontametodit**
- **Yrttiset hierontaöljyt** hieronnan ja hoitojen tukena

Osio 6,

3 vrk

6.-8.4.2018

IHO, HIUKSET JA WELLNESS-HOIDOT, KEHON DETOXIFIKAATIO

Virpi Raipala-Cormier ja muita terapeutteja

- **Ihon ja hiusten terveyteen vaikuttavat yrtit**
- **Kokonaisvaltainen kasvohoito**, johon valmistetaan itse myös kasvovesi ja kasvonaamio
- **Ihon, hiusten ja kynsien ongelmien hoito**; mm. ihottumat, kynsisieni, finnit, akne, hiusten lähtö, hilse
- **Kehon pH:n kohottaminen**
- **Kehoa ja ihoa puhdistavat detoxifikaatiohoidot**; kuorinnat ja naamiot, selluliittihoidot
- **Sauna-, savi- ja turvehoidot** ja niiden demonstraatiot sekä harjoittelua
- **Wellnesshoito asiakastyöskentelynä**
- **Kuivien kasvinäytteiden tunnistusta pienen loppuentin yhteydessä**

Osio 7,

3 vrk

8.-10.6.2018

MIELENTERVEYS, HENKINEN TASAPAINO JA HERMOSTO

Virpi Raipala-Cormier, Reetta Linden

- **Ihmisen hermoston ja aivojen hyvän terveyden salaisuus.**
 - Miten ylläpitää mielen tasapaino ja miten sitä hoidetaan yrteillä, ravinnolla, suojaravinteilla, kukkaterapialla sekä aromaterapialla
 - Miten auttaa mm. stressiä, masentuneisuutta, unettomuutta ja muistia
- **Suomalainen kukkaterapia ja englantilainen Bach'n kukkaterapia**
 - Kukkien kukkaterapeuttiset vaikutukset ja käyttötavat sekä valmistus luonnossa
- **Mielenterveysongelmien tunnistaminen**, kohtaaminen ja tarvittaessa ohjaaminen terveydenhuollon palveluihin
- **Erilaiset mielenharjoitteet henkisen tasapainon apuna ja onnellisuuden kohottajina**: jooga ja meditaatio, Mindfulness, NLP- ja ERT-tekniikat sekä autogeeniset harjoitteet
- **Väriterapia hoitotyön tukena**
- **Oman hoitavan parfyymien ja kukkaterapeuttisen uutoksen valmistaminen mielialan ja tunne-elämän harmonisoimiseksi**
- **Wellness-, Tyky- ja Tyhy-päivien suunnittelua erilaisille asiakasryhmille**
- **Yrttihoitaja / -neuvoja –valmistumisjuhla ja todistusten jako**

OSA 2, pitkä oppimäärä

Osio 8

3 vrk

10.-12.8.2018

LUONTAISTUOTEALA, YRTTIEN VALMISTAMINEN HOITOTUOTTEIKSI

Mika Rönkkö, Virpi Raipala-Cormier

- **Luontaistuoteala**
 - Luontaistuotealan esittely
 - Tärkeimpien tuoteryhmien esittely ja terapeuttinen käyttö
 - Luontaistuotteet ja yrtit sekä niiden lainsäädäntö
- **Yrttien valmistaminen rohdoksi**
 - Erilaisten sisäisten ja ulkoisten yrttituotteiden ja niiden reseptien ymmärtäminen ja suunnittelu
 - Rohdoksi valmistamisen demonstraatiot sisäisesti ja ulkoisesti käytettävistä fytoterapeuttisista tuotteista mm. tinktuura eli yrttiuutos, yrttiöljyt ja –salvat, yrttihunaja
 - Henkilökohtaisten reseptien kehittäminen ja valmistuksen ohjaus

Osio 9

3 vrk

5.-7.10.2018

RAVINTO TERVEYSONGELMIEN HOIDOSSA, PERINTEINEN KIINALAINEN LÄÄKETIEDE YRTTIHOITOJEN SUUNNITTELUN TUKENA

Marja Ruuti, Virpi Raipala-Cormier, Petri Laurikka

- **Ravinto erilaisten terveysongelmien hoidossa**, mm. kilpirauhanen, ylipaino, ärtynyt paksusuoli, asiakastapauksia
- **Perinteinen kiinalainen lääketiede** ja sen ajatusmaailma tukena ihmisen terveysongelmien ymmärtämisessä ja hoidossa; mitä keho kertoo, asiakastapauksia
- **Asiakashaastattelun syventämistä**

Osio 10

3 vrk

30.11.-2.12.2018

**LUONTAISHOIDOT AMMATTINA, AKUPAINANTA FYTO-
TERAPEUTIN TYÖN TUKEA**

Marja Jokela, Virpi Raipala-Cormier, Petri Laurikka

- **Lääketieteen ja luontaislääketieteen historia**
- **Luontaislääketieteen käsitteet**
- **Ympäristö ja terveys**
- **Katsaus eri hoitomuotoihin**
- **Akupainanta: akupisteiden käyttö erilaisten kehon ongelmien hoidossa, asiakastapauksia ja harjoituksia mm.**
 - niska-hartia-alueen ongelmat
 - lihas- ja nivelongelmat ja kivut
 - päänsärky
 - turvotusten hoito
 - ruoansulatus- ja suolisto-ongelmat
 - väsymys- ja uupumustilat
 - unettomuus

Osio 11

3 vrk

8.-10.2. 2019

**ROHTOKASVIEN TUTKIMUS ELI FARMAKOGNOSIA, AROMA-
TERAPIA FYTOTERAPEUTIN TYÖN TUKENA**

Yvonne Holm, Virpi Raipala-Cormier, Mervi Hardèn, James Cormier

- **Rohtokasvien tutkimus eli farmakognosia. Tärkeimpien kotimaisten ja ulkomaisten kasvien tehoaineet ja vaikutuksen ymmärtäminen**
- **Rohdosten haitta- ja lääkeyhteisvaikutukset**
- **Eteeriset öljyt ja niiden tutkimus ja vaikutuksen ymmärtäminen. Sisäisen käytön ongelmat ja haitat**
- **Yrttien tislausdemo ja eteeristen öljyjen laatu. Frantsilan yrttialostamon esittely**

Osio 12

3 vrk

5.-7.4.2019

VANHUKSET, SUOMALASET JA ULKOMAISET SUPERRUOAT, FYTOTERAPIA JA AYURVEDA

Sinikka Piippo, Virpi Raipala-Cormier, Jaakko Halmetoja, James Cormier, Anitta Korpela

- Kotimaiset ja ulkomaiset superruoat
- Kasvit antioksidanteina ja adaptogeeneina
- Lisää kansainvälisistä rohtokasveista
- Vanhusten terveysongelmien hoito
- Ihmisen elämänkaari ja saattohoito
- Ayurveda fytoterapeutin työn tukena, ayurvedinen pää- ja kasvohoito
- Asiakastapauksia

Osio 13

3 vrk

7.-9.6.2019

FYTOTERAPEUTTI YRITTÄJÄNÄ JA LUONTAISHOITAJANA

Helena Mykrä, Marja Jokela, Virpi Raipala-Cormier

- Fytoterapeutin talous ja menestyminen
- Fytoterapeutti yrittäjänä
- Markkinointi ja yhteistyöverkoston kehittäminen
- Valvonta ja vastuu
- Fytoterapeutin ja luontaisterapeutin asema Suomessa
- Luontaisterapia-alan haasteet ja mahdollisuudet terveyden ja hyvinvoinnin kentällä
- Lopputentti
- Asiakashoito
- Fytoterapeutit kertovat työstään
- Seminaaritöiden esittely alkaa

Osio 14

3 vrk

2.-4.8.2019

DIPLOMIKURSSI

Virpi Raipala-Cormier, Jupiter Cormier ja muita alan terapeutteja

- Seminaaritöiden esittely jatkuu
- Kasvainsairaudet ja niiden luonnonmukaiset yrtti- ja muut tukihoidot
- Minä ja terveempi maailma sekä omat mahdollisuudet ja parhaat käytännöt niiden toteuttamiseen
- Ratkaisukeskeinen työskentely apuna päätöksissä
- Loppujuhla ja Fytoterapeutti/Luontaishoitajadiplomien jako

Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin