



## Eklöfs örtutbildning årskurs 1 Studieplan

---

Syftet med det första året på Eklöfs örtutbildning, är att ge eleverna en gedigen teoretisk och praktisk kunskap om våra vilda svenska örter, deras aktiva ämnen och användning.

Grundläggande fysiologi ingår för att förstå hur örternas ämnen påverkar kroppen. Meningen är att eleverna efter avslutat första år skall ha god

kunskap om hur man brukar och bereder örter samt hur det kommer sig att örterna verkar terapeutiskt.

Genom fältstudier får eleverna grundligt lära sig våra vanligaste vilda medicinalväxter och hur man bäst skördar, torkar och förvarar dem. Tonvikt läggs även på praktiska övningar för att få kännedom om hur tinkturer, oljor, teer, örtbad, och örtbaserade produkter kan beredas. Förhör, skrivningar och uppgifter mellan seminarierna förekommer. Efter godkända prov diplomas eleven till örtpedagog.

Undervisningen sker i små grupper för att ge utrymme till var och en så att kunskapens frö väl kan tas emot, vårdas och växa.

---

### **Oktober**

#### **Historiens vingslag**

Vi inleder utbildningen med att bekanta oss med några historiskt betydelsefulla personer och historiska ögonblick som betytt mycket för läran om våra läkeväxter.

Ett stimulerande och tankeväckande seminarium som bättrar på allmänbildningen, ger aha-upplevelser och ökar respekten för forna tiders klokskap och kunskap.

Under denna helg gör vi ett besök i apotekarsocietetens vackra och intressanta museum. Vi får en specialguidning av erfarna och historiskt kunniga apotekare.

#### **Örtvandring**

Vi avslutar vårt första seminarium med en kunskapsmättad och härlig örtvandring i Karlbergsparken. Under denna vandring blir du presenterad för en mängd vanliga vilda växter, alla terapeutiskt verksamma. Vi kommer under det kommande läsåret att stifta närmare bekantskap med dem.

### **November**

#### **Fytokemi och fysiologi i skön samverkan**

För att förstå hur och på vilket sätt örter verkar, går vi under det andra helg- seminariet igenom örternas aktiva ämnen och hur de kan påverka kroppen. Utbildningen lägger stor vikt vid detta ämne för att du som elev skall kunna ge ett välmotiverat råd om användandet av örter, baserat på modern kunskap. Vi ägnar också god tid åt grundläggande fysiologi för att få ett begrepp om hur kroppens olika organ samverkar. Detta ämne brukar öppna ögonen och skapa fascination inför kroppens smartness och välgenomtänkta "design". Seminariet bildar kunskapsgrund för det resterande- och andra årets studier.

### **December - Februari**

Egen studietid för att läsa på inför kommande tentamen.

## Mars

### Vad smörjer du dig med?

Under det tredje helgseminariet jobbar vi både teoretiskt och praktiskt. I blickpunkten står hud- och hygienprodukter. Du får lära dig, hur din hälsa och hud påverkas när du använder produkter baserade på mineraloljor, jämfört med när du använder produkter med vegetabiliska oljor och fetter som bas.

Vi går igenom olika råvaror som du kan använda för att tillverka dina egna hygien- och hudprodukter. En riktig kokshop anordnas då vi tillsammans tillverkar en mängd fina produkter, baserade på vegetabiliska oljor och örter.

Med dig hem efter denna dag får du en rejäl receptsamling och en påse full med "bra smörj".

### Eteriska oljors potential

Vad är en eterisk olja? Hur kan vi använda dem? På vilket sätt påverkar de kroppen? Dessa frågor och många fler får du svar på under denna heldags- föreläsning med Anna Irestig, erfaren aromaterapeut med gedigen kunskap i ämnet. Teori och praktik varvas på ett trevligt vis. Då får en mängd recept på fina blandningar av eteriska oljor att använda vid olika åkommor och tillstånd. Detta är ett av utbildningens mest "väldoftade" seminarium.

## April

### Tentamen.

Eklöfs örtutbildning är, bland annat, känd för sitt goda pedagogiska upplägg. Skrivningen brukar därför inte vålla några problem. Som elev har du gott om tid att läsa in materialet. Dessutom ges alltid ordentligt utrymme under seminarierna för frågor som uppstår.

Direkt efter skrivningen går vi tillsammans igenom den. Detta för att få en så direkt feed-back som möjligt. För att efter utbildningens slut erhålla diplom krävs att skrivningen är godkänd.

### Örtagårdens örter

Annika Nordin, örterapeut och känd från wijs trädgårdar, ger oss denna dag inblick i örtagårdens örter och hur du terapeutiskt kan ha nytta av dem. Det blir också en hel del råd och tips för dig som funderar på att anlägga en örtagård.

### Den läkande trädgården.

Annika kommer också berätta om den terapeutiska idén med en läkande trädgård. Modern forskning har visat på att naturen har en mycket lugnande och läkande effekt. Speciellt värdefullt är dess inverkan på dem som drabbats av utmattnings- syndrom av olika slag. I dag används därför allt oftare naturen och trädgården som rehabiliteringsplatser.

## Maj

### Laga mat av vad naturen bjuder

Med korgar, saxar och knivar går vi ut i de vårliga markerna för att skörda av naturens läckerheter, de som många kallar ogräs!!! Under vår skördevandring får du lära dig en hel del om de växter som naturen varje vår så frikostigt bjuder oss att ta tillvara. Redan Hippokrates sade "din mat skall vara din medicin". Detta gäller i högsta grad den mat vi tillsammans sedan under eftermiddagen lagar av de växter vi plockat ner i korgarna. Det kommer bli en härlig middag med både förrätt, varmrätt och dessert, en minnesvärd måltid som är god, vacker och näringsrik. Receptboken du får efter dagens slut, kan bli början till lite nytt tänkande i köket. Både hälsa, miljö och ekonomi mår bra av denna mat!

## **Maj forts.**

### **Skörda, torka och förvara örter**

Under denna dag är vi återigen i skog och mark. Vi gör en gemensam örtavandring då vi inriktar oss på hur man på bästa sätt skördar läkevaxter. Vi går igenom när, var och hur du skördar läkevaxter, du får också råd om bra utrustning och redskap. Hur torkar man örter? Hur skall man förvara dem? Hur länge håller en torkad ört? Dessa frågor och många, många fler får du svar på. Avslutningsvis åker vi med våra plockade växter till en av Inspiras torkvindar. Väl på plats får du praktisk lära dig lite torkkonst.

## **Juni**

### **Portör och växtpress**

Vad är en portör? Det är inte så många i dag som vet det. Efter detta seminarium kommer du definitivt att veta det. Under dagen kommer vi att praktiskt använda sådana när vi plockar en mängd olika örter vilka senare skall användas för att skapa fantastiska små uppslagsverk i form av läkeherbarium. Men innan växten hamnar där går vi igenom tekniken för pressning av växter. Du kommer att få bekanta dig med en klassisk växtpress. Alla dina insamlade örter kommer under sommaren att ligga i den och vänta.

### **Teer, tinkturer, växtoljor och läkevin.**

Att bereda olika produkter av örter har man kunnat sedan urminnes tider. Teknikerna är i grunden densamma i dag. Vi börjar dagen med att teoretiskt gå igenom hur man gör, för att få en bra kvalitet. Senare under dagen kommer mortlar, knivar och pipettflaskor fram när vi börjar praktisera denna ädla tillverknings konst. Du får också inblick i Hildegard av Bingens recept på läkande viner. Dagen avslutas med kokning av hjärtvin enligt recept från 1100-talet.

Handbad, fotbad, helbad och inhalationer med örter tar vi också upp under detta inspirerande seminarium.

## **Juli**

Sommarlov med intressanta sommaruppgifter att lösa.

## **Augusti**

### **Att skapa ett läkeherbarium**

Under detta seminarium gör vi en grundlig genomgång av alla de växter vi pressat.

Vi går igenom hur man bäst kan använda dem och vilka aktiva ämnen som är mest framträdande i de olika örterna. Dessa uppgifter ligger sedan till grund när du skapar läkeherbariet. Det blir råd och tips om hur du på bästa sätt klistra upp växterna. Under eftermiddagen tillverkar vi klassiska herbariepärm så att arken med de uppklistrade växterna kan bevaras till eftervärlden... Visste du att i Linnés herbarium, har många blommor ännu sin färg kvar?

## **September- Oktober**

### **Summering och frågestund**

Vi börjar dagen med att njuta av varandras färdigställda läkeherbarium. Mycket tid ges under detta seminarium till frågor som kanske måste ställas innan utbildningen är slut. Året summeras genom en utvärdering. Dessa utvärderingar är en viktig del av Eklöfs örtutbildning därigenom ständigt utvecklas och blir bättre och bättre.

### **Överraskning och diplomering**

Första delen av utbildningens sista dag sker i överraskningens tecken. En mycket populär överraskning! Alla årskullar har tagit del av den och svurit på att inte avslöja vad som sker... Hit tills verkar dess innehåll vara väl fördolt.

Diplomering av de nybakade örtpedagogerna sker sista dagen. För att erhålla diplom krävs godkänd tentamen godkänt och förhör. Det är mycket ovanligt att någon elev inte blir diplomerad. I de fall det hänt har oftast orsaken legat utanför elevens möjlighet att styra. I sådana lägen erhålles ett intyg. Möjlighet att erhålla diplom kvarstår om eleven vid ett senare tillfälle kan uppfylla grundkriterierna.

# Värt att veta

## **Kursstart och seminarieupplägg**

Eklöfs örtutbildning, årskurs 1, startar varje höst.  
Utbildningen sker under åtta helgseminarier.  
Lördagar 10 - ca. 17.00 söndagar 10 - ca. 16.00

## **Anmälan**

Sker genom att fylla i och sända in anmälningsblankett samt anmälningsavgiften, som där finns angiven.

## **Kostnad**

Utbildningen kostar f.o.m. 1 Jan-2008 14.400:- + moms (18.000:- inkl.moms)  
På anmälningsblanketten finns aktuell information om kursavgift och övriga betalningsvillkor.

## **I kursavgiften ingår:**

Kompendier, receptsamlingar, råvaror vid tillverkning av produkter, material till herbarium, gästföreläsare, studiebesök, tentamenskostnad samt vackert diplom.

## **Hemuppgifter**

Mellan seminarierna kan trevliga hemuppgifter förekomma.

## **Diplomering**

För att erhålla diplom krävs godkänd skrivning samt godkända muntliga förhör. Dessutom tas hänsyn till elevens känsla och förståelse inför örtläkekonsten.

## **Referenspersoner**

De elever som diplomerats från Eklöfs örtutbildning är mycket nöjda och ställer gärna upp som referenspersoner.

*Välkommen till en utbildning,  
som slår rot i hjärna och hjärta....*