

1. lecke

- Mi az aromaterápia
- Az aromaterápia eredete, helye a természetgyógyászatban
- Gyakorlati alkalmazási lehetőségek és kompetenciahatárok
- Aromahistória - az ősi medicina
- A gyógynövény és az ő kincsei
- Mit jelent a tisztaság, minőségi kritériumok, hamisítás
- Milyen olajat válassz
- Biztonsági alapelvek
- Terminológia, botanika, latin nevek, fogalmak
- Polcidő, tárolás
- Aromás eszköztár: párologtatók, hidegpárásítók, kellékek, kiegészítők, eszközök
- GMP fontossága
- Növénytől az üvegig - kinyerési módok, végtermékek
- Hidrolátumok/aromavizek és használatuk
- 3 aromavíz:
 - Lavandula angustifolia - Orvosi levendula
 - Melissa officinalis - Orvosi citromfű
 - Rosmarinus officinalis - Rozmaring
- Gyakorlat: Készítsünk aromapermeteket!

2. lecke

- Anatómia, genetika, epigenetika
- Az emberi test szervrendszerei
- Biokémiai családok, tulajdonságaik
- A kémiai típusok
- Illóolaj tanúsítványok értelmezése
- Hatások, mellékhatások, veszélyek
- A illóolajok felszívódása
- A szaglás működése, kapcsolata a limbikus rendszerrel
- Alkalmazási módok
- Biztonságos használat, hígítás, emulgeálás
- 7 illóolaj megismerése:
 - Citrus limonum ze - Citromhéj
 - Melaleuca alternifolia - Teafa
 - Lavandula angustifolia - Orvosi levendula
 - Pelargonium x asperum - Geránium
 - Eucalyptus radiata - Ausztrál/keskenylevelű eukaliptusz
 - Mintha x piperita - Borsmenta
 - Origanum compactum - Szurokfű
- Bázisanyagok, vivőanyagok a háztartásból
- Gyakorlat: Emulgeáljunk illóolajokat különféle célokra!

3. lecke

- Légzés, mint biohacking
- Hogyan támogasd a légzésed aromaterápiával
- Olfaktor terápia
- A légzésről holisztikusan
- Légúti fertőzések és aromaterápiás megoldások
- Erdőfürdő (a fák “titkos” élete és a faolajok üzenete)
- Illatpiramis, az illatok keverésének szabályai
- 7 illóolaj megismerése:
 - Rosmarinus officinalis ct. cineole, ct. camphre, ct. verbenon - Rozmaring

3 kémiai típusa

- Cinnamomum camphora ct. cineole - Ravintsara/Madagaszkári kámforfa
- Thymus vulgaris ct. thujanol, ct. thymol, ct. geraniol, ct. borneol, ct. linalol
- Kakukkfű 5 kémiai típusa
 - Picea mariana - Fekete lucfenyő
 - Pinus sylvestris - Erdei fenyő
 - Ocimum basilicum - Bazsalikom
 - Elettaria cardamomum - Kardamom
- 3 bázisolaj:
 - Cocos nucifera - Kókusz (szűz és frakcionált)
 - Prunus armeniaca - Sárgabarackmag
 - Nigella sativa - Feketeköménymag
- 3 aromavíz:
 - Mintha piperita - Borsmenta
 - Salvia officinalis - Orvosi zsálya
 - Thymus vulgaris - Kakukkfű
- Gyakorlat: Készítsünk inhalátort, szaglőüveget, diffúzor keveréket, térparfümöt!

4. lecke

- Cirkadián ciklus
- Alvásrendezés, mint biohacking
- Hogyan támogathatod a cirkadián ciklusodat aromaterápiával
- HPA tengely, endokrin egészség és az illóolajok
- Hogyan és mitől fogsz jobban, többet és pihentető módon aludni
- Érzelmi és lelki aromaterápia
- Archetípusok és aromaterápia
- Csakrák tisztítása, harmonizálása illóolajokkal
- 7 illóolaj megismerése:
 - *Orgiganum majorana* - Édes majoránna
 - *Boswellia carterii* - Tömjén
 - *Cananga odorata* - Ylang-ylang
 - *Citrus aurantium ssp amara fe.* - Petitgrain
 - *Chamaemelum nobile/Anthemis nobilis* - Római kamilla
 - *Citrus reticulata* - Mandarin
 - *Citrus bergamia* - Bergamot
- 3 bázisolaj megismerése:
 - *Prunus amygdala's dulcis* - Mandulaolaj
 - *Calendula officinalis* - Körömvirág macerátum
 - *Cannabis sativa* - Kendermag olaj
- 3 aromavíz:
 - *Chamaemelum nobile* - Római kamilla
 - *Citrus aurantium amara* - Neroli
 - *Rosa damascena* - Damaszkuszi rózsa
- Gyakorlat: Készítsünk fürdősót, fürdőbombát, testápoló olajat!

5. lecke

- Élő, funkcionális táplálkozás, mint biohacking
- Emésztőrendszerünk és az aromaterápia kapcsolata
- Az idegrendszer és bélidegrendszer az illóolajok támogatásával
- Az 5 elem tana és az aromaterápia
- Civilizációs betegségmegelőző állapotok és kihívások
- Bőjtök és illóolajok
- Aromasztronómia
- 7 illóolaj megismerése:
 - Cymbopogon flexuosus/Cymbopogon citratus - Indiai citromfű
 - Zingiber officinalis - Gyömbér
 - Artemisia dracunculoides - Tárkony
 - Citrus paradisi - Grapefruit
 - Eugenia caryophyllus - Szegfűszeg
 - Foeniculum vulgare - Édeskömény
 - Cinnamomum zeylanicum - Valódi fahéj + Cinnamomum cassia - Kínai fahéj
- 3 bázisolaj:
 - Olea europaea - Olívaolaj
 - Juglans regia - Dióolaj
 - Vitis vinifera - Szőlőmag olaj
- Gyakorlat: Illóolaj keverési módszerek

6. lecke

- Méregtelenítés, toxinterhelés csökkentése, mint biohacking
- Otthonunk, háztartásunk, környezetünk, kertünk kemikália mentesen
- Személyes higiénia, illatok és mérgek
- 7 illóolaj megismerése:
 - Coriandrum sativum - Korianderzöld
 - Apium graveolens - Zellermag
 - Daucus carota - Vadmurok/Vadrépmag
 - Cymbopogon winterianus - Jávai citronella
 - Juniperus communis - Közönséges boróka
 - Cedrus atlantica - Atlasz-cédrus
 - Thuja occidentalis - Óriás tuja
- 3 bázisolaj:
 - Syllibum marianum - Máriatövismag olaj
 - Helianthus annuus - Napraforgómag olaj
 - Sesamum indicum - Szezámolaj
- Gyakorlat: Készítsünk rovarriasztót, natúr dezodort, bőrradírt!

7. lecke

- Mozgás, mint biohacking
- Sport, tánc, jóga, séta stb. támogatása aromaterápiával
- Felkészülés, bemelegítés, kitartás, egyensúly, sérülések
- Izmok, ízületek, csontok
- Alapvető aromás masszázstechnikák
- 7 illóolaj megismerése:
 - Cupressus sempervirens - Ciprus
 - Eucalyptus cidriodora - Citromos eukaliptusz
 - Gaultheria fragrantissima - Kúszó fajbogyó
 - Curcuma lonca - Kurkuma
 - Helichrysum italicum - Olasz szalmagyopár
 - Laurus nobilis - Nemes babér
 - Abies sibirica - Szibériai fenyő
- 3 bázisolaj:
 - Ricinus communis - Ricinusolaj
 - Hypericum perforatum - Orbáncfű macerátum
 - Calophyllum inophyllum - Kalabafa olaj
- Agyagporok, iszapok megismerése (3+1)
- Gyakorlat: Készítsünk izomlazító bedörzsölőt, fájdalomcsillapító kenőcsöt és agyagpakolást!

8. lecke

- Mentális egészség, stresszkezelés, mint biohacking
- Tudatosság az egészségmegőrzésben
- Stresszkezelés otthon és a munkahelyen illóolajokkal
- Nehéz élethelyzetek átvészélése aromaterápiával
- 7 illóolaj megismerése:
 - Copaifera officinalis - Copaiba
 - Piper ingrum - Feketebors
 - Mentha spicata - Fodormenta
 - Eucalyptus dives - Mentolos eukaliptusz
 - Melissa officinalis - Orvosi citromfű
 - Citrus aurantifolia ze - Lime
 - Vetiveria officinalis - Vetiverfű
- 3 bázisanyag:
 - Méhviasz
 - Növényi glicerin
 - Epsom-só
- 3 növényi olaj:
 - Oenothera biennis - Ligetszépe olaj
 - Simmondsia chinensis - Jojoba olaj
 - Linum unitassimum - Lenmagolaj
- Gyakorlat: Készítsünk hangulatjavító roll-on-t!

9. lecke

- Anti-aging
- Aromakozmetika, DIY, mint biohacking
- A bőr működése
- Bőrünk tisztítása, ápolása, regenerálása
- 7 illóolaj megismerése:
 - Cymbopogon martinii - Pálmarózsa
 - Pogostemon cablin - Pacsuli
 - Commiphora molmol - Mirha
 - Juniperus virginia - Virginiai boróka
 - Citrus aurantium ssp amara fl. - Neroli
 - Jasminum officinalis - Jázmin
 - Tanacetum annuum - Kék varádics
- 3 bázisolaj:
 - Orgánum spinosa - Argánolaj
 - Butyrospermum parki - Shea vaj
 - Triticum vulgare - Búzacsíra olaj
- 3 aromavíz:
 - Helichrysum italicum - Olasz szalmagyopár
 - Achillea millefolium - Cickafark
 - Salvia sclarea - Muskotályzsálya
- Gyakorlat: Készítsünk testvaját, ajakbalzsamot, arcolajat!

10. lecke

- Öngondoskodás, életvitelszerű aromaterápia
- Az immunrendszer és az aromaterápia kapcsolata
- Hogyan és mivel kerüljük el a betegségeket
- 7 illóolaj megismerése:
 - Myrtus communis ct. cineole - Mirtusz
 - Citrus sinensis ze - Édes/vadnarancs
 - Salvia sclarea - Muskotályzsálya
 - Lavandula spica - Vadlevendula
 - Melaleuca quinquinervia ct. cineole - Niaouli
 - Pseudotsuga menziesii - Duglászfenyő
 - Cinnamomum camphora ct. linalol - Ho-fa
- 3 bázisolaj:
 - Persea gratissima - Avokádóolaj
 - Perilla frutescens - Fekete csalánmag olaj
 - Prunus cerasus - Meggyamag olaj
- Gyakorlat: Készítsünk immunerősítő mézet, fürdőolajat!

11. lecke

- Proaktív egészségvédelem, gyógyító aromaterápia
- Milyen esetekben használhatók az illóolajok
- A leggyakoribb hétköznapi egészségügyi kihívások kezelése
- 7 illóolaj megismerése:
 - Cuminum cyminum - Köménymag
 - Illicum verum - Csillagánizs
 - Ocimum sanctum - Szent bazsalikom/Tulsi
 - Coriandrum sativum - Koriandermag
 - Salvia officinalis - Orvosi zsálya
 - Schinus molle - Perui borsfa
 - Litsea cubeba - Kubebabors
- Gyakorlat: Célzott, szinergikus gyógykeverékek összeállítása

12. lecke

- Érzékeny időszakok: várandósság, szoptatás, kisgyermekkor, időskor
- Hígítási útmutatások
- Receptúra készítés
- Esettanulmányok feldolgozása
- Hogyan lehetsz Te is sikeres aromaterapeuta, tanácsadó
- 7 illóolaj megismerése:
 - Nardostachys jatamansi - Nárdusfű
 - Achillea millefolium - Cickafark
 - Cistus ladaniferus - Balzsamos szuhar
 - Santalum album - Szantálfa
 - Inula graveolens - Peremizs
 - Cedrelopsis grevei - Katafray
 - Rosa damascena - Damaszkuszi rózsa
- Vizsgafeladatok és kiértékelés

+ 12x60 perc online, élő csoportos konzultáció a heti tananyaghoz kapcsolódóan

+ 12x30-60 perc szakmai előadás/riport vendégelőadó szakemberekkel

Az oktatási program változtatási jogát fenntartjuk. Vagyis az anyagok sorrendje felcserélődhet. Kevesebb biztosan nem lesz a tananyag, de valószínűleg több. ;-)

A biohacking életmódunk megváltoztatásának folyamata, apró változtatások gyakorlata annak érdekében, hogy “meghekkeljük” testünk biológiáját, vagyis növeljük szervezetünk természetes genetikai potenciálját, de főleg hogy a legjobban érezzük magunkat, hosszú és egészséges, energikus, produktív életet élhessünk.