

## Heilsu- og lithimnufræðingar

Námið er kennt í Heilsumeistaraskólanum og námstíminn er þrjú ár. Nemendur útskrifast með Heilsu- og lithimnufræðingsdiplóma / Naturopathy Eyology Diploma. Sumir heilsu- og lithimnufræðingar velja að nota starfsheitið heilsumeistari og aðrir kalla sig náttúrupata, og fer það eftir áherslum og starfsemi hvers og eins. Heilsu- og lithimnufræðingar læra fjölbreyttar leiðir til að bæta lífstílsvenjur, byggja upp og viðhalda góðri heilsu á náttúrulegan hátt. Í skólanum er lögð mikil áhersla á að nemendur prófi meðferðir á eigin skinni ásamt því að leiðbeina skjólstæðingum undir leiðsögn kennara.



Nemendur læra að útbúa hráfæði, lifandi fæði, fljótandi fæði, og lækandi fæði, þar sem aðaláherslan er lögð á hreina, lífræna og ómengaða grænmetisfæðu. Nemendur læra að spíra fræ, útbúa kornsafa og súrkál, og matreiða lifandi fæði. Hrein fæða er grunnur að heilbrigðri þarmaflóru og hraustum líkama. Í heildrænum meðferðum er alltaf horft á fæðu- og lífstílsvenjur skjólstæðinga því þar er oft að finna orsök andlegs og líkamlegs ójafnvægis. Heilsu- og lithimnufræðingar leiðbeina við val á næringarríkri fæðu samhliða öðrum meðferðum.



Heilsu- og lithimnufræðingar læra ítarlega augngreiningu og stendur enginn skóli jafnfætis Heilsumeistaraskólanum í þeim efnum fyrir utan skóla Leonards Mehlmauer en hann er líka aðalkennari augngreiningar í Heilsumeistaraskólanum auk þess að vera virtur náttúrulæknir með áratuga reynslu sem hann miðlar til nemenda. Í augngreiningu felst að lesa úr lithimnum og hvítum augna til að fá nákvæmara mat á ástand líkamans. Ásamt augnmyndatöku er stuðst við heilsufarsviðtal við skjólstæðing þar sem rakin er heilsufarssagan. Þessar upplýsingar eru mikilvægar til að styðja við bata á sem áhrifaríkastan hátt. Heilsu- og lithimnufræðingum gefst kostur á að skrá sig í Guild of Naturopathic Iridologist (UK) og International Iridology Practitioner Association.



Heilsu- og lithimnufræðingar læra að nota jurtir og setja saman jurtameðferðir. Brigitte Mars, grasalæknir og kennari í Boulder, Colorado, er helsti kennari þessara námslota. Mikil áhersla er lögð á að þekkja og nýta íslenskar jurtir, en einnig er farið yfir helstu jurtir sem nýttar eru í vestrænum grasalækningum og gerðar persónulegar jurtablöndur. Einnig er farið í hvernig á að útbúa bakstra, jurtaolíur, salva og tinktúrur. Lífræn ræktun og efling umhverfisvitundar er mikilvægur hluti námsins. Eftir ákveðna verklega reynslu eiga heilsu- og lithimnufræðingar möguleika á faglegri skráningu sem jurtagræðarar í Samtökum bandarískra jurtagræðara (American herbalist guild – AHG).



Heilsu- og lithimnufræðingar læra að nota ilmkjarnaolíur á fjölbreyttan hátt og miðla til skjólstæðinga um einfaldar og árangursríkar heimameðferðir, og bjóða einnig upp á meðferðir á stofum.

Heilsu- og lithimnufræðingar læra einnig að nýta sér íslensku blómadropana hennar Kristbjargar en hún er einn af kennurum skólans. Blómadropameðferð er áhrifarík orkulækning og spilar hreinleiki og lífskraftur íslenskrar náttúru stórt hlutverk í meðferðum.

Mikilvægur hluti af námi skólans er vinna með andlega og tilfinningalega heilsu. Sjálfsrækt nemenda og sjálfsskoðun er mikilvægur grunnur í námsferlinu til að styrkja þá sjálfa og búa undir það að aðstoða aðra. Uppeldi, áföll, og meðvirkni eru þættir sem geta stjórnað lífi fólks og gert það að verkum að manneskjan nýtur ekki lífsins til fulls með slæma reynslu í farteskinu. Þetta eru atriði sem heilsu- og lithimnufræðingar ræða við skjólstæðinga og aðstoða við úrlausn með samtalsmeðferðum og með aðstoð náttúrulegra meðferða.

Heilsu- og lithimnufræðingar hafa að loknu námi möguleika á fjölbreyttum starfsvettvangi. Flestir opna sínar eigin náttúrulækningastofur og bjóða þar upp á ráðgjöf og meðferðir. Sumir fara að starfa hjá meðferðastofnunum eða veita ráðgjöf í heilsuverzlunum. Enn aðrir halda áfram í námi og efla sig á einhverju ákveðnu sviði náttúrulækninga eða heilðræna meðferða. Símenntun er mikilvæg hjá heilsumeisturum til að viðhalda þekkingu og hæfni.

Markmið heilsu- og lithimnufræðinga er að mæta skjólstæðingum sínum þar sem þeir eru staddir í sinni vegferð að betri heilsu. Engar tvær manneskjur eru eins og þurfa þess vegna einstaklingsmiðaðar ráðleggingarnar og meðferðir. Árangurinn er bestur hjá þeim sem fara að leiðbeiningum, nýta sér allar þær leiðir sem stuðla að bata, og gefa sér tíma til að vinda ofan af heilsufarsvandnum. Í náttúrlækningum er engin ein töfralausn eða töfrapilla. Þó eru margvíslegar einfaldar leiðir til í náttúrulækningum sem aðstoða líkamann á hraðvirknan hátt við líkamlegum og andlegum vanda.

Heilsu- og lithimnufræðingar veita líka góð forvarnarráð. Þeir sem vilja gera breytingar á lífsstíl og mataræði geta leitað til heilsu- og lithimnufræðings. Hjá heilsu- og lithimnufræðingi má meðal annars læra að útbúa hráfæði, súrkál og spírúsafa sem getur gert kraftaverk fyrir meltinguna, og andlega- og líkamlega líðan. Þeir sem vilja læra að nýta sér ilmkjarnaolíur og blómadropa, og styrkja líkamann með jurtum geta leitað til heilsu- og lithimnufræðings. Heilsu- og lithimnufræðingar eru snillingar í nýpressuðum söfum og blendingum og margir taka að sér að halda námskeið fyrir hópa. Þeir sem vilja setja upp lifandi eldhús með tilheyrandi tækjum og tólum, og læra að versla inn og útbúa heilsusamlegt fæði að hætti heilsumeistara ættu ekki að hika við að hafa samband.



Upplýsingar um starfandi heilsu- og lithimnufræðinga má finna á [www.heilsumeistaraskolinn.com](http://www.heilsumeistaraskolinn.com)

Lifum heil og tökum ábyrgð á eigin heilsu!

Stjórn Félags Heilsu- og lithimnufræðinga FHL 2015