

MALA ŠKOLA LJEKOVITOG BILJA 2020

Ponedjeljkom i srijedom od 09.03 – 08.04. 2020. od 17 do 19,30 sati

Voditeljica: travarka i fitoaromaterapeutkinja Martina Bogdanić

Rijeka, PD Kamenjak, Korzo 40



ŠTO OBUHVAĆA TEČAJ:

- prepoznavanje najčešćeg ljekovitog bilja na terenu
- naglasak na posebna stanja tijela i kontraindikacije pri kojem se ne smiju koristiti određene biljke
- praktični prikaz izrade ljekovitih preparata (tinktura, mast, uljni macerat)
- odabir optimalnog vremena berbe za svaku biljku posebno
- jednostavnost primjene uporabne ljekovitosti

- 30 sati teorijskih predavanja
- učenje u prirodi: terenska nastava u razdoblju vegetacije (svibanj, lipanj, srpanj)

PLAN PREDAVANJA:

1. i 2. predavanje „Šta se obavezno mora znati“

- ✓ travarstvo – fitoterapija- fitoaromaterapija
- ✓ osnovni dijelovi bilja - pojmovi na latinskom
- ✓ opasnosti kod određenih stanja organizma, vrsta i doza biljke u upotrebi
- ✓ način branja
- ✓ potrebna oprema za branje
- ✓ vrijeme branja
- ✓ sušenje i prerada
- ✓ oblici pripravaka- infuz – dekokt – macerati (vodeni, uljni, alkoholni)- masti- sirupi

3. i 4. predavanje „Smiraj u suton“

- ✓ zbrka- latinski i narodni nazivi – nazivi u regiji
- ✓ biljke za depresiju, nesanicu, anksioznosti
- ✓ kantarion
- ✓ valerijana
- ✓ jaglac

5. i 6. predavanje „Žensko-muško“

- ✓ vrkuta
- ✓ konopljika
- ✓ stolisnik
- ✓ vrbovica
- ✓ kopriva

7. i 8. predavanje „Masna ura“, izrada pripravaka

- ✓ gavez
- ✓ neven

9. i 10. predavanje „Usnatice veselice“

- ✓ pojam porodice, roda i vrste
- ✓ vrisak
- ✓ mažuran, origano
- ✓ ružmarin
- ✓ kadulja
- ✓ majčina dušica
- ✓ matičnjak
- ✓ maslačak
- ✓ menta

11. i 12. predavanje „Bez kašlja, molim“

- ✓ podbijel
- ✓ trputac
- ✓ glog
- ✓ imela
- ✓ rusomača

13. i 14. predavanje „Ljepota kože dolazi iz jetre“

- ✓ čičak
- ✓ mačuhica
- ✓ lincura
- ✓ kičica
- ✓ dubačac / trava iva

15. i 16. predavanje „Vodeni tokovi“

- ✓ bročika
- ✓ končara
- ✓ preslica
- ✓ zlatnica
- ✓ medvjetka

17. i 18. predavanje; „Brzo odčepi i začepi odvodne cijevi“

- ✓ kupina, borovnica, turica, ščir
- ✓ krkavina, zob, vodopija
- ✓ „Kad je crveno na semaforu: opasnost!!!“
- ✓ „Da podvučemo crtu – zaključak“

19. i 20. Ponavljanje i ispit