

PLAN PREDAVANJA

EDUKACIJA O LJEKOVITOM BILJU 2022

ŠTO OBUHVAĆA EDUKACIJA:

- upoznavanje sa najčešćim ljekovitim biljem sa područja Hrvatske
- optimalno vrijeme berbe za svaku biljku
- upoznavanje sa prednostima i nedostacima svake biljke koja će se učiti kroz primjere iz prakse
- upoznavanje sa kontraindikacijama upotrebe biljaka u odnosu sa drugim biljem i sa nekim lijekovima
- upoznavanje sa načinom izrade čajnih mješavina
- upoznavanje sa posebnim stanjima tijela i kontraindikacija pri kojim se ne smiju koristiti određene biljke
- praktični prikaz izrade ljekovitih preparata: tinktura, mast, biljna mast, uljni macerat, sirup
- sistematizacija znanja o ljekovitom bilju i jednostavnost primjene ljekovitog bilja
- učenje u prirodi: terenska nastava u razdoblju najbujnije vegetacije (lipanj, srpanj)

Online predavanja ponedjeljkom i srijedom od 14.03. do 11.05.2022. od 18 do 20 sati. Za više detalja pogledati najavu na stranici studio-martina-natura.hr



„Što se obavezno mora znati – za početak“

- osnovni dijelovi bilja - pojmovi na latinskom
 - pojam porodice, roda i vrste, FCD baza
 - latinski i narodni nazivi – zbrka u regiji
 - potrebna oprema za branje
 - način branja, vrijeme branja, sušenje i prerada
 - oblici pripravaka; infuz, dekokt, macerati, masti, tinktura, sirup
 - opasnosti kod nekih stanja, doza ili vrste biljaka u upotrebi
- Literatura

„Biljke za smiraj“

- biljke za depresiju, nesanicu, anksioznosti
- kantarion iliti gospina trava (*Hypericum perforatum*)
- valerijana ili odoljen (*Valeriana officinalis*)
- jaglac (*Primula vulgaris*)

„Ženski i muški sat“

- vrkuta (*Alchemilla vulgaris*)
- konopljika (*Vitex agnus-castus*)
- stolisnik (*Achillea millefolium*)
- vrbovica (*Epilobium parviflorum*)
- kopriva (*Urtica dioica*)

„Masni sati“

- gavez (*Symphytum officinale*)
- neven (*Calendula officinalis*)

„Omiljene usnatice“

- vrisak (*Satureja montana*)
- mažuran, origano (*Origanum majorana*)
- ružmarin (*Rosmarinus officinalis*)
- kadulja (*Salvia officinalis*)
- majčina dušica (*Thymus serpyllum*)
- matičnjak (*Melissa officinalis*)
- menta (*Mentha sp*)

„Biljke protiv kašlja, te srčane biljke“

- podbjel (*Tussilago farfara*)
- trputac (*Plantago sp*)
- glog (*Crataegus*)
- imela (*Viscum alba*)
- rusomača (*Capsella bursa-pastoris*)

„Biljke za ljepotu kože i čišćenje jetre“

- čičak (*Arctium lappa*)
- maćuhica (*Viola tricolor*)
- lincura encijan (*Gentiana lutea*)
- kičica (*Centaureum erythraea*)
- dubačac / trava iva (*Teucrium sp*)

- maslačak (*Taraxacum officinale*)

„Vodeni tokovi“

- ivanjsko cvijeće (*Galium verum*)
- končara (*Filipendula* sp)
- preslica (*Equisetum* sp)
- zlatnica (*Solidago virgaurea*)
- medvjетка (*Arctostaphylos uva-ursi*)

„Brzo odčepiti i začepiti odvodne cijevi“

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

19. Vrtni korovi, ljekoviti i jestivi

20. Samoniklo jestivo bilje

21. Popularno ljekovito bilje koje nije sa našeg područja, na što paziti

