

# EDUKACIJA O LJEKOVITOM BILJU 2023

## NASTAVNI PLAN

### ŠTO OBUHVAĆA EDUKACIJA:

- upoznavanje s najčešćim ljekovitim biljem s područja Hrvatske
- optimalno vrijeme berbe za svaku biljku
- upoznavanje s prednostima i nedostacima svake biljke koja će se učiti kroz primjere iz prakse
- upoznavanje s kontraindikacijama upotrebe biljaka u odnosu sa drugim biljem i sa nekim lijekovima
- upoznavanje s načinom izrade čajnih mješavina
- upoznavanje s 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 (svibanj, lipanj, srpanj, rujanj)

### Edukacija je podijeljena u tri dijela:

- online predavanja ponedjeljkom i srijedom **od 13.03. do 17.05.2023.** od 18 do 20 sati
- online Q&A sat „Vaša pitanja i moji odgovori“ svaku nedjelju u 20 sati, tijekom održavanja edukacije
- terenska nastava – koja nije obavezna i koja se dodatno naplaćuje 46,45 eura (350 kn po danu) cjelodnevna nastava u prirodi

**NAPOMENA:** i online predavanja i Q&A sati će biti snimljeni i dostupni za pregled u grupi neograničen broj puta tijekom 6 mjeseci nakon završetka zadnjeg online predavanja

**DODATNA NAPOMENA:** svakih par godina organiziram „Napredne edukacije“ u malim grupama za koje radim selekcijski intervju za upis. Uvjet za prijavu su završene „Edukacije o ljekovitom bilju“ bilo koje generacije; online teorijski dio plus minimalno jedan dan terenske nastave.



# PLAN PREDAVANJA

## Teme koje se obrađuju

### TEMELJNI POSTULATI RADA S LJEKOVITIM BILJEM:

Razlika između uzgojenog ljekovitog bilja i samoniklog ljekovitog bilja

Razlika između travarstva, fitoterapije i fitoaromaterapije

Razlika između travarskih i fitoterapijskih receptura za tretiranje tegoba

Upotreba FCD baze

Botanički i ljekarnički nazivi biljaka

Skupljanje i sušenje biljaka

Koji dio biljke kada sakupljati i na koji način ga sušiti

Osnovni oblici preparata od ljekovitog bilja

Osnove izrade čaja, infuz, dekokt

Osnove izrade macerata, načini maceriranja te vrste macerata, pravilna izrada vodenog macerata, alkoholnog i uljnog macerata

Osnovne izrade i upotrebe biljnih prahova

Osnove izrade masti, načini izrade i vrste masti; topla izrada, hladna izrada, masti životinjskog porijekla, masti biljnog porijekla

Osnove izrade meda s ljekovitim biljem

Osnove izrade sirupa (hladnom maceracijom, dugotrajnom maceracijom, konzerviranje s medom)

## Ljekovito bilje Hrvatske koje se obrađuje, s primjerima

### ANTISTRESNE LJEKOVITE BILJKE:

- gospina trava *Hypericum perforatum* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, opasnosti, izrada čaja, tinkture, uljnog macerata, masti, soka, oblozi)
- valerijana /odoljen *Valeriana officinalis* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, opasnosti, izrada infuza, dekokta, tinkture)
- jaglac /jagorčika *Primula veris* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, opasnosti, izrada infuza, tinkture, sirup, oblozi)

### SPECIFIČNE LJEKOVITE BILJKE ZA ŽENE:

- vrkuta/gospin plašt *Alchemilla vulgaris* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, opasnosti, izrada čaja, tinkture)
- konopljika/fratarski papar *Vitex agnus castus* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, opasnosti, izrada čaja, tinkture)
- stolisnik / hajdučka trava *Achillea millefolium* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, opasnosti, izrada čaja, tinkture, uljnog macerata, masti)
- rusomača/ pastirska torbica *Capsella bursa pastoris* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, opasnosti, izrada čaja, tinkture)
- piskavica *Trigonella foenum greacum* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, opasnosti, izrada čaja, tinkture, masti)
- neven *Calendula officinalis* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, tinkture)
- kadulja *Salvia officinalis* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, tinkture, prah, uljni macerat)
- čičak *Arctium lappa* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, opasnosti, izrada čaja, tinkture)

### SPECIFIČNE LJEKOVITE BILJKE ZA MUŠKARCE:

- vrbovica *Epilobium parviflorum* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, tinkture)
- velika kopriva *Urtica dioica* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, opasnosti, izrada čaja, tinkture, sok)

### SPECIFIČNE LJEKOVITE BILJKE ZA KOŽU:

- gavez *Symphytum officinale* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, opasnosti, izrada tinkture, masti, oblozi)
- neven *Calendula officinalis* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada tinkture, masti, uljni macerat)

## **SPECIFIČNE LJEKOVITE BILJKE ZA RESPIRATORNI SUSTAV:**

- vrisak *Satureja montana* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, opasnosti)
- mažuran *Origanum majorana* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, opasnosti)
- ružmarin *Rosmarinus officinalis* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, opasnosti)
- kadulja *Salvia officinalis* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, sok, sirup, opasnosti)
- majčina dušica *Thymus serpyllum* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, sirup, opasnosti)
- matičnjak *Melissa officinalis* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, sok)
- trputac / bokvica *Plantago lanceolata* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, sirup, oblog)
- podbjel *Tussilago farfara* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, sirup, oblog)

## **SPECIFIČNE LJEKOVITE BILJKE ZA KRVOŽILNI SUSTAV:**

- glog *Crataegus monogyna* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, tinktura, sok)
- imela *Viscum alba* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, tinktura)
- rusomača *Capsella bursa pastoris* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, tinktura)

## **SPECIFIČNE LJEKOVITE BILJKE ZA ČIŠĆENJE JETRE I DIZANJE**

### **IMUNITETA:**

- maslačak *Taraxacum officinalis* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, tinktura)
- čičak *Arctium lappa* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, tinktura)
- lincura *Gentiana lutea* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, izrada dekokta, tinktura)
- kičica *Centaureum erythraea* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, tinktura, opasnosti)
- dubačac/ trava iva *Teucrium chamaedrys/montana* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, tinktura, opasnosti)
- ivanjsko cvijeće / bročika *Galium verum* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, tinktura, uljni macerat, sok)

## **SPECIFIČNE LJEKOVITE BILJKE ZA URINARNI SUSTAV:**

- končara *Filipendula ulmaria* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, tinktura)
- preslica *Equisetum arvense* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, opasnosti, tinktura, oblog)
- zlatnica *Solidago virguarea* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, tinktura)
- medvjетка *Arctostaphylos uva-ursi* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, opasnosti)
- šćirica *Parietaria judaica* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, opasnosti)
  
- bijela vrba *Salix alba* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, opasnosti)
- breza *Betula pendula* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, opasnosti)
- bazga *Sambucus nigra* (detaljni načini primjene, primjeri receptura, izrada čaja, opasnosti)

## **SKUP LJEKOVITIH BILJAKA KOJE ZATVARAJU PROBAVU (S NAČINIMA PRIMJENE):**

- turica *Agrimonia eupatoria*, šćavelj *Rumax obtusifolius*, kupina *Rubus fruticosus*, borovnica *Vaccinium myrtillus*, šćumska jagoda *Fragaria vesca* te druge biljke

## **SKUP LJEKOVITIH BILJAKA I RECEPTA KOJI OTVARAJU PROBAVU (S NAČINIMA PRIMJENE)**

- krkavina *Rhamnus frangula*, slak *Convolvulus arvensis*, lan *Linum usitatissimum*, vodopija *Cichorium intybus* te druge biljke

## **UPOZORENJE, KONTRAINDIKACIJE POJEDINOG LJEKOVITOG BILJA**

- primjeri biljaka, u kojim slučajevima se mogu javiti kontraindikacije, razlozi, opasnosti

## **SAMONIKLO JESTIVO BILJE**

- preko 40 poznatih divljih biljaka iz prirode koje možemo koristiti za hranu

## LJEKOVITI VRTNI KOROVI

- 15 vrsta ljekovitih biljaka koje samoniklo rastu u vrtovima kao korov

## PAR NAJPOZNATIJIH STRANIH LJEKOVITIH BILJAKA I NJIHOVE KONTRAINDIKACIJE

- odnosi se na biljke koje su često na reklamama a nisu sa našeg područja

## PRAKTIČAN SAT

- predavanje na kojem ću ja kuhati pred vama masti, izrađivati tinkture, uljne macerate i sirupe

## GOSTUJUĆE PREDAVANJE

- gostovanje (tajnog) stručnjaka vezanog uz područje rada sa biljem ili Prirodom. Ova predavanja uvijek budu izuzetno dobro prihvaćena.
- 

**Želiš ići na ove edukacije? Klinknu na link trgovine koji šaljem i osiguraj svoje mjesto**

**<https://fitoaromaterapija.com/trgovina/>**

---

Same edukacije su intenzivne, s jako puno informacija koje vam se trudim prenijeti na zanimljiv, jednostavan, praktičan način s puno primjera preko kojih se lako pamti.

Sva online predavanja će biti snimljena u grupi te dostupna za pregled nebrojeno puta tijekom 6 mjeseci nakon završetka zadnjeg predavanja.

Iako se radi o online predavanjima ona su interaktivna te rado odgovaram na vaša pitanja.

## TERENSKA NASTAVA:

Nakon što se odslušaju sva online predavanja, u vrijeme kada krene vegetacija, nastava se nastavlja u prirodi na terenskim nastavama koje nisu obavezne te se odvojeno naplaćuju 46,45 eura (350 kn) po danu. Znači ne morate ići na terenske nastave, možete doći na jednu, možete ići na 5,6.

Terenske nastave su izuzetno dobro posjećene, traju cijeli dan do navečer, jednodnevne su, uvijek se održavaju vikendom te su kruna upoznavanja bilja.

Lokacije su u većini slučajeva Gorski kotar no tijekom godina održavala sam ih diljem zemlje. Da biste upoznali što više biljaka terenske nastave su pokretne te obiđemo 4 -7 lokacija. Međusobno se dogovaramo za prijevoz jer je potrebno da idemo sa što manjim brojem vozila jer u divljoj prirodi nema velikih parkinga, što znači da i nevozači mogu ići na teren. Prosječno se na terenskoj nastavi upozna po 30 - 50 biljaka po danu koje stavljate u vlastiti herbarij koji samostalno izrađujete.

## **NAPREDNE EDUKACIJE O LJEKOVITOM BILJU**

Svakih par godina održavam Napredne edukacije za one koji se već ili koji se tek žele baviti terapijskim radom s ljekovitim biljem profesionalno. Primam po generaciji max 10-12 ljudi, prethodno radim selekcijski intervju sa zainteresiranim prijavljenim učenicima jer se uvijek prijavi višestruko veći broj od broja učenika koje mogu primiti. Napredna predavanja su vikendima u Rijeci. Uvjet za prijavu je odslušane Edukacije o ljekovitom bilju te minimalno 1 terenska nastava.

## **VRSTA UVJERENJA O ZAVRŠENOJ EDUKACIJI**

Iako ove edukacije nisu certificirane na način da se upisuju u radnu knjižicu, zbog živog praktičnog znanja koje proizlazi iz primjera u praksi, vrlo često ih upisuju upravo ljudi koji su negdje drugdje završili certificirane programe.

Svi oni koji dođu na minimalno jednu terensku nastavu dobiti će uvjerenje/potvrdu od mog obrta za fitoaromaterapiju da su uspješno završili teorijska i praktična predavanja te prisustvovali terenskoj nastavi s ukupnim brojem od 45 sati edukacija.