

2023 r.

STOWARZYSZENIE

ŻYWA PRZYSZŁOŚĆ

www.zywaprzyszlosc.pl

BNP PARIBAS konto nr.

PL 37 1600 1462 1739 9123 6000 0001

adres

ul. Cygańska 9; 05-830 WOLICA

NIP 1231352314

e-mail: zywaprzyszlosc@gmail.com



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej

ZIELNIK SENIORA



CYKL WARSZTATÓW I WYKŁADÓW Z ZIELARZEM FITOTERAPEUTĄ DIETETYKIEM I REFLEKSOLOGIEM

SKIEROWANY DO OSÓB 60+

Zadanie jest współfinansowane ze środków otrzymanych od Zleceniodawcy MRiPS w ramach rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych "Aktywni+" na lata 2021-2025, Edycja 2023.

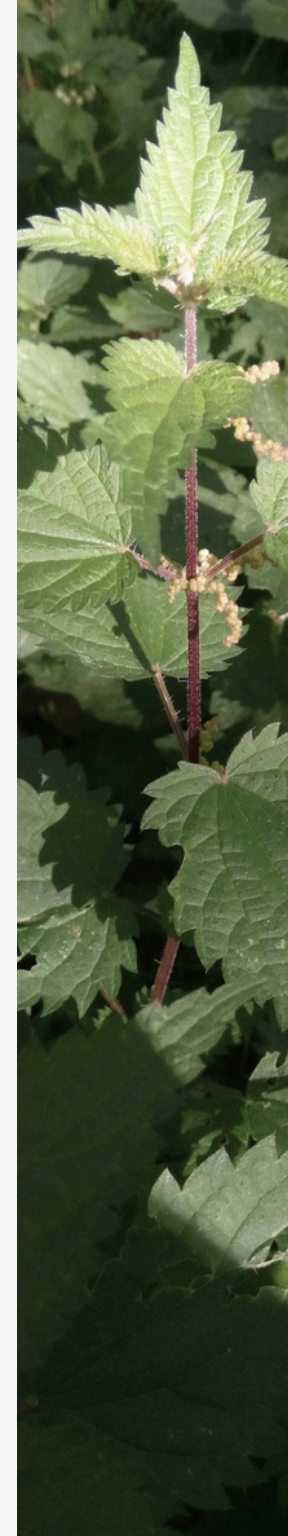
 AKTYWNI+

Klasyfikacja zawodów 2014 — ZAWÓD NR: 323012.

ZIELARZ FITOTERAPEUTA

Do obowiązków zielarza-fitoterapeuty należy m.in.: pozyskiwanie, przechowywanie i sprzedaż ziół, wyrobów zielarskich, kosmetycznych oraz suplementów diety; we współpracy z farmaceutami i lekarzami poszukiwanie i poznawanie nowych właściwości roślin leczniczych; określanie i dawkowanie sporządzanych z nich preparatów oraz doradzanie i stosowanie w celach terapeutycznych ziół w medycynie niekonwencjonalnej (naturalnej) lub podejmowanie terapii alternatywnych. Po ukończeniu kursu absolwent może: podjąć zatrudnienie w drogerii i sklepie zielarsko-medycznym oraz sprzedawać produkty zielarskie, certyfikować produkty zielarskie w laboratoriach analitycznych i laboratoriach kontroli jakości, prowadzić samodzielnie działalność gospodarczą i praktyki fitoterapeutyczne w ramach terapii niekonwencjonalnych, uczestniczyć w procesie technologicznym produkcji maceratów, wyciągów, odwarów i wywarów z ziół, wód aromatycznych, olejków leczniczych itp., określać dawkowanie sporządzonych preparatów, ich działań niepożądanych oraz ich interakcji z lekami syntetycznymi.

TOWAROZNAWSTWO ST I I II



Zioła

pozytywnie wpływają na stan zdrowotny i wydolność organizmu, zarówno pod względem psychicznym, jak i fizycznym. Według tej definicji ziołolecznictwo jest najpopularniejszą na świecie formą terapii w populacji ludzkiej.

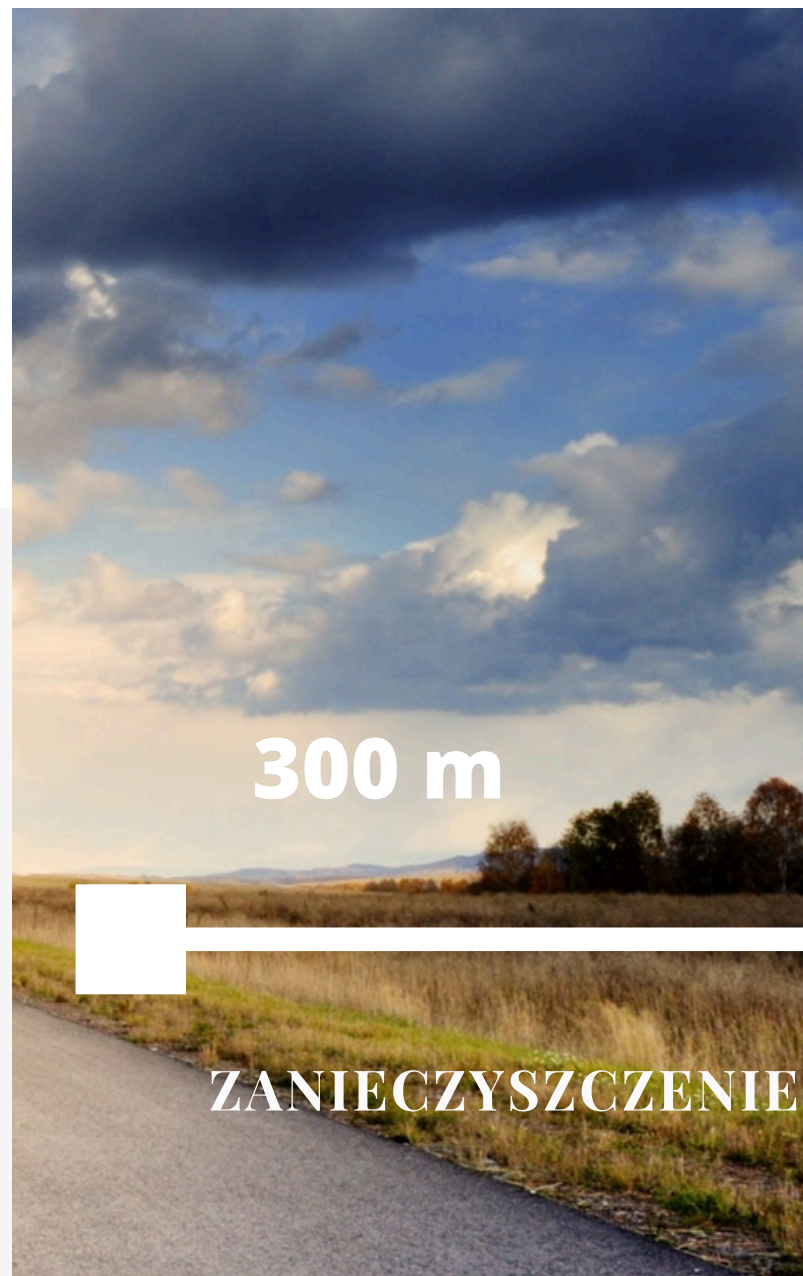


materia nieożywiona

skały, woda, promienie słońca, powietrze



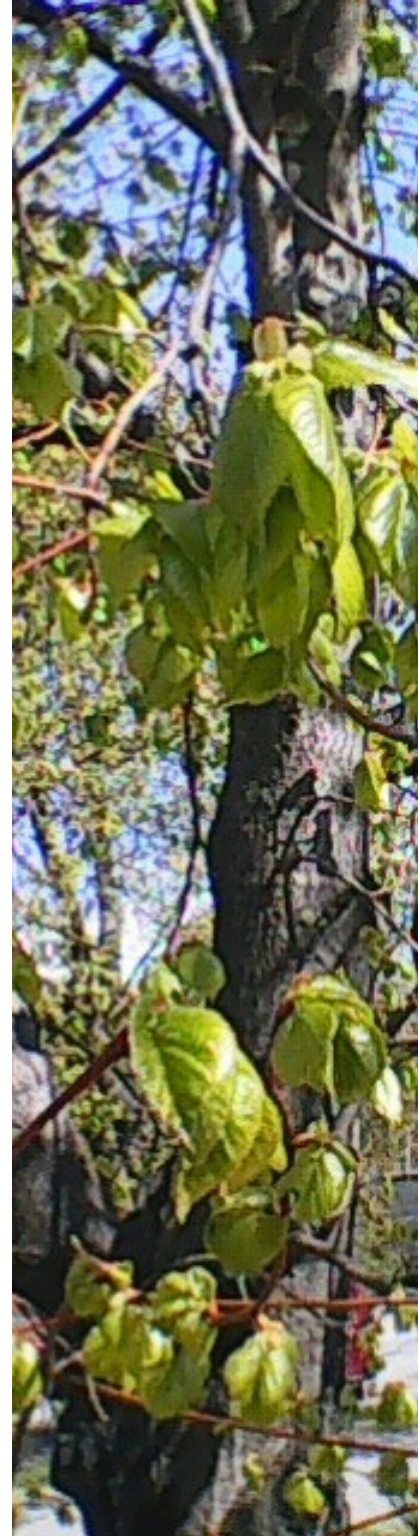
ziola zbieramy w czystym ekosytemie





**Surowiec świeży,
suszenie,
mrożenie,
przetwory,
ekstrakty:**

**WODNY, OLEJOWY,
OCTOWY,
ALKOHOLOWY**





sitka

ZAPARZACZE

*butelki termosy
kubki z tworzyw
sztucznych, gumy
metalowe*

**Zero kontaktu z
ziołami**



**ODWAR - GOTOWANIE
NA MAŁYM OGNIU**

WYWAR = 100 °C



NAPAR = 98 °C



Używajmy ziół

Macerat – maceratio – rozdrobnione zioła, suszone bądź świeże, zalewamy przegotowaną wodą wystudzoną, max. 30°C, odstawiamy na 6-8 godzin, przecedzamy. Jest to wyciąg wodny na zimno.

Napar – intrakt – rozdrobnione zioła, suszone bądź świeże, zalewamy wrzątkiem i parzymy pod przykryciem, przynajmniej 10 min. Odcedzamy.

Wywar – decoctum – rozdrobnione zioła, suszone bądź świeże zalewamy zimną wodą, doprowadzamy do zagotowania, wyłączamy ogień, parzymy pod przykryciem przynajmniej 10 min.

Odwar - rozdrobnione zioła suszone bądź świeże zalewamy wrzątkiem lub zimną wodą, doprowadzamy do zagotowania, zmniejszamy ogień, gotujemy pod przykryciem przynajmniej 20 min., odcedzamy.

<https://www.youtube.com/channel/UCsEqkYLkscCbRno-Tdhifqw>

Sproszkowane zioła – pulveratus – wysuszone zioła mielimy w młynku na proszek, zażywamy łyżeczką popijając połową szklanki przegotowanej wody lub soku, ew. szczyptami – jako dodatek.

Sok – Sucus - rozdrobnione zioła: wyciskamy z nich sok w sokowirówkach lub przez gazę. Druga metoda: zasypujemy zioła cukrem, odstawiamy na kilka dni, zlewamy sok.

Nalewka na ciepłym alkoholu – Intractum – rozdrobnione zioła, suszone bądź świeże zalewamy podgrzanym alkoholem, odstawiamy na kilka do kilkudziesięciu dni, cedzimy i zlewamy do ciemnej butelki, stosujemy kroplami lub łyżkami, czasami łączymy z cukrem lub miodem.

Nalewka na zimnym alkoholu – Tinctura – rozdrobnione zioła suszone, bądź świeże zalewamy zimnym alkoholem, odstawiamy na kilka do kilkudziesięciu dni, cedzimy i zlewamy do ciemnej butelki, stosujemy kroplami lub łyżkami, czasami łączymy z cukrem lub miodem.

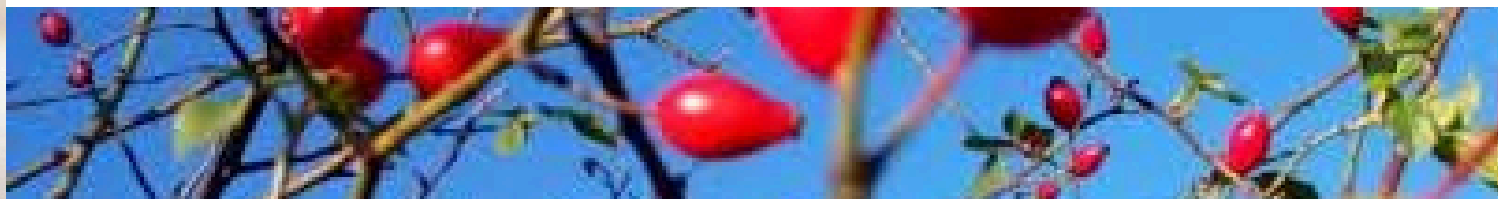


Olej – Oleum – tłoczony z nasion na zimno, macerujemy z ziołami od kilku do kilkudziesięciu dni, zażywamy łyżkami lub stosujemy zewnętrznie. Często stosowany w kuchni jako przyprawa.

Olejek – Oleum – ekstrahujemy metodą Dragendorffa lub inną, zażywamy kropelkami popijając wodą często podawane są na cukrze lub miodzie

Ocet – Acetum – ocet ziołowy – rozdrobnione zioła, suszone bądź świeże, zalewamy zimnym bądź ciepłym octem 5-10%, odstawiamy na kilka do kilkudziesięciu dni. Zażywamy kroplami lub łyżeczkami. Często jako dodatek do potraw.

Maść (łac. unguentum) – półstała przeznaczona wyłącznie do użytku zewnętrznego. Może być stosowana na skórę, błony śluzowe, oczu, uszu, nosa, odbytu, pochwy. Składa się z substancji leczniczej, która jest rozpuszczona, zemulgowana lub zdyspergowana w substancji zwanej podłożem.



DAWKA

Dawka najniższa – Dosis minimalis – najniższa dawka wywierająca działanie lecznicze.

◆ Dawka lecznicza – Dosis therapeutica – najczęściej używana dawka danego leku wywierająca działanie lecznicze. Jest ona zwykle dwa razy mniejsza od dawki najwyższej (maksymalnej).

◆ Dawka najwyższa – Dosis maximalis – najwyższa dawka zioła, która może być stosowana leczniczo bez objawów zatrucia.

Dawka trująca – Dosis toxica – najmniejsza dawka wywołująca objawy zatrucia.

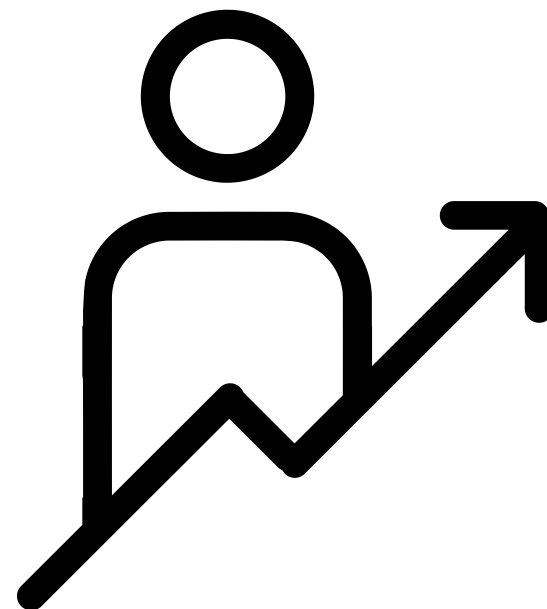
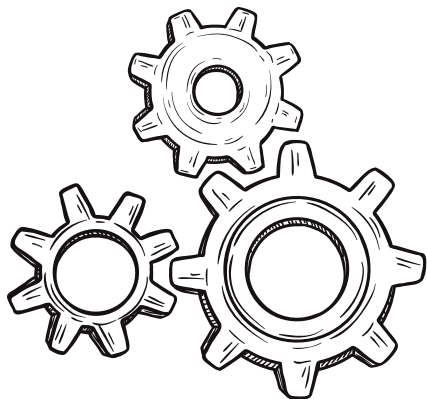
◆ Dawka śmiertelna – Dosis letalis – najmniejsza dawka wywołująca śmierć.

◆ Dawka jednorazowa – Dosis pro dosi.

◆ Dawka dobową (dzienną) – Dosis pro die – dawka leku wprowadzona do organizmu w ciągu doby.

Synergizm :)

Synergizm (z gr. συνεργός synergos "współpracujący" od syn "współ" i ergon "praca") jest to zjawisko wzajemnego wzmocnienia działania kilku substancji wtedy, gdy występują razem w danym środowisku. Synergetyczne układy ekstrakcyjne stosowane są w praktyce do selektywnego wydzielania i rozdziału różnych mieszanin.



POTĘGOWANIE DZIAŁANIA

Oddziałania poszczególnych składników mieszanki wzajemnie się wzmacniają co w efekcie potęguje siłę działania w pożądanym kierunku

19 ziół

w jednej kapsułce



SYNERGIZM

układ oddechowy

układ krążenia

układ nerwowy

układ odpornościowy



Drobno zmielone zioła w młynkach z diamentowym ostrzem



19 ziół

w jednej kapsułce

SPRAWDZONA PRZEBADANA - INTEREAKCJE



pulvis

Drobno zmielone zioła w młynkach z diamentowym ostrzem

1 KAPSUŁKA 500 MG
KORZEŃ COSTUSA 40 MG*,
MECH ISLANDZKI 40 MG*,
OWOC MIODLI INDYJSKIEJ 35 MG*,
OWOC KARDAMONU 30 MG*,
OWOC MIGDAŁECZNIKA 30 MG*,
CZERWONE DREWNO SANDAŁOWE 30 MG*,
OWOC KORZENNIKA 25 MG*,
OWOC AEGLE SEPIAR 20 MG*,
SIARCZAN WAPNIA 20 MG (WAPŃ 1% RWS),
ZIELE ORLIKA 15 MG*,
KORZEŃ LUKRECJI 15 MG*,
ZIELE BABKI 15 MG*,
ZIELE RDESTU 15 MG*,
ZIELE PIĘCIORNIKA 15 MG*,
KWIAT GOŹDZIKA 12 MG*,
ŁĄCZE HEDYCHII 10 MG*,
ZIELE SIDA CORDIFOLIA 10 MG*,
KORZEŃ WALERIANY 10 MG*,
LIŚĆ SAŁATY 6 MG*,
KWIAT NAGIETKA 5 MG*,
KAMFORA NATURALNA 4 MG*.

Interakcje

W medycynie określenie interakcja farmakologiczna lub inaczej interakcja stosuje się, gdy jedna substancja lecznicza wpływa na aktywność drugiej po jednoczesnym ich podaniu. Chociaż teoretycznie działanie to może być zarówno pozytywne jak i negatywne, to jednak najczęściej określenie to stosuje się do interakcji niepożądanych.

Kuracje ziołami zaleca osoba uprawniona.



zioła

zioła

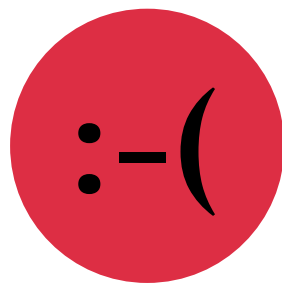
zioła

LEK

Interakcje niepożądane



Wzmacnianie
działania ziół i
leków



Antagonistyczne
przeciwstawne



znoszące
działanie leków

**KONSULTACJA
OBOWIĄZKOWA**

KOLIZJE

głóg, jemiola -
leki nadciśnienie
dziurawiec
wyciąg -
antydepresanty

rzeń -szeń
janowiec - głóg
jemiola w
nalewkach

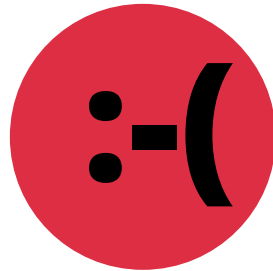
rumianek -
przeciw ciężowe
leki hormonalne

ZABURZENIA WCHŁANIA

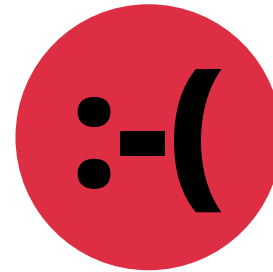
Interakcje niepożądane



blokowanie
wchłaniania na
poziomie
przewodu
pokarmowego



zbyt szybkie
wypróżnianie
wypłukiwanie



blokowanie na
poziomie
komórkowym

np .
macerat wodny z
nacion lnu ,
babki płesznik
lancetowatej tzw
błonnik witalny
itd

senes
olej rycynowy
kruszyna
brzoza
pokrzywa
skrzyp itd



Receptura

CZAS KURACJI

Ziła w mieszankach

Dawkowanie ziół w kapsułkach 500 mg na przykładzie

P.... B..... dla osobnika mężczyzna 70kg

- dawka minimalna 1-4 kapsułki (suplement diety)
- dawka dobowo lecznicza 6 kapsułek
- 3x dawka jednorazowa 2 kapsułki czas stosowania
- profilaktyka 4-6 tygodni
- procesy ozdrowieńcze 3-6 miesięcy
- w schorzeniach przewlekłych do 12 miesięcy

dziecko o wadze 35kg

- dawka minimalna 1-2 kapsułki
- dawka dobowo lecznicza 3 kapsułki
- 3 x na dobę dawka jednorazowa 1 kapsułka



Homeostaza

(gr. homoíos – podobny, równy; stásis – stanie, trwanie, postawa)

Homeostaza (gr. homoíos – podobny, równy; stásis – stanie, trwanie, postawa)[1] – zdolność utrzymywania względnie stałych parametrów wewnętrznych w systemie (zamkniętym lub otwartym). Pojęcie to zwykle odnosi się do samoregulacji procesów biologicznych

Skrzyp polny

odwar z skrzypu

- 2 łyżki rozdrobnionego ziela
- 0,5l wody
- 1/4 szklanki kwaśnego soku z polskich

kwaśnych owoców;

Gotujemy pod przykryciem 20 minut,
parzymy pod przykryciem 20-30 minut
cedzimy;

pijemy porcjami pomiędzy posiłkami

- porcja jednorazowa 1 łyżka ziela
- porcja dobową 2 łyżki ziela

-czas kuracji max 21 dni

przerwa przynajmniej 7 dni powtórka kuracji

raz na kwartał lub

raz na 6 miesięcy



UWAGA !

podnosi krzepliwość krwi,
stosowany przewlekle grozi
niedoborem Wit. B1

Skrzyp polny

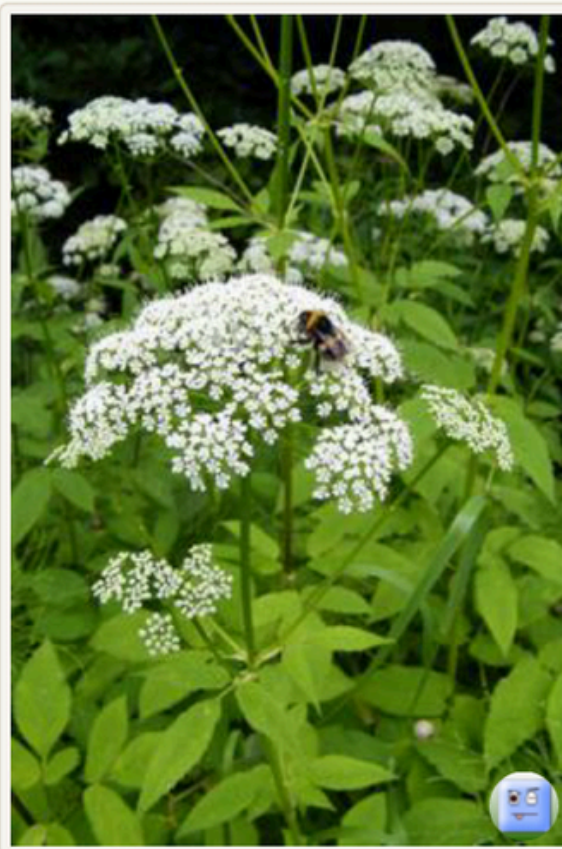


Skrzyp, obok przytulii, poziewników, miodunki, rdestów, ogórecznika, należy niewątpliwie do wartościowych ziół krzemionkowych. Zmniejsza i goi kawerny w płucach w przebiegu gruźlicy. Wspomaga leczenie ran i owrzodzeń żołądka oraz jelit. Ma właściwości przeciwkrwotoczne, zapobiega powstawaniu kamicy moczowej. Działa silniej moczopędnie niż teobromina. Wspomaga oczyszczanie układu moczowego z piasku. Łagodzi obrzęk prostaty. Działa przeciwzapalnie na układ płciowy i moczowy. Doskonały w leczeniu skąpomoczu, stanów zapalnych nerek, moczowodów, pęcherza moczowego i cewki moczowej. Zmniejsza obrzęki na tle hipernatremii i hiperchloremii. Rozkurcza mięśnie gładkie przewodu pokarmowego i dróg moczowych. Działa czyszcząco na krew. Reguluje przemianę materii. Zmniejsza wydzielanie łożu. Przyspiesza gojenie stawów i kości (zrastanie po złamaniach). Doskonały w połączeniu z glukozaminą, chondroityną, i kwasami tłuszczowymi nienasyconymi w leczeniu stanów zapalnych stawów i zmian zwyrodnieniowych. Zmniejsza nadmierne krwawienia miesiączkowe. Hamuje krwotoki z nosa i zapobiega ich występowaniu. Zapobiega rozdławianiu końcówek włosa, łamliwości włosów, łamliwości paznokci oraz rozwarstwianiu się płytek paznokciowych. Może hamować rozwój niektórych nowotworów. Dawniej odwar wprowadzano do nosa przy polipach i osłabieniu naczyń krwionośnych.



https://atlas.roslin.pl/plant/€

Atlas roślin



PODAGRYCZNIK

[HTTPS://ATLAS.ROSLIN.PL/PLANT/6229](https://atlas.roslin.pl/plant/6229)

Dawniej leczono zielelem dnę moczanową. Okładano nim także rany.

Surowiec: ziele i korzeń zawierające m.in.: białka, tłuszcze, flawonoidy, karoteny, kwasy organiczne, sole mineralne, terpeny, olejki eteryczne, prowitaminę A, witaminę C.

Działanie i zastosowanie: słabe uspokajające, moczopędne, przeciwzapalne. Herbatę z suszonych liści podagrycznika stosowano w leczeniu dny moczanowej, stanów zapalnych nerek i pęcherza, żylaków odbytu, pomocniczo w kamicy nerkowej oraz na poprawę przemiany materii. Świeże liście przyspieszają gojenie się ran.

Rozpoznawanie

uczelnie i inne

Bydgoszcz I stopień

<https://pbs.edu.pl/.../inzynierskie-i-stopnia/stacjonarne>

Gdańsk - brak danych

Krosno I stopień

[https://kpu.krosno.pl/zielarstwo/
podyplomowe](https://kpu.krosno.pl/zielarstwo/podyplomowe)

[https://kpu.krosno.pl/.../kolejna-edycja-studiow.../
Katowice](https://kpu.krosno.pl/.../kolejna-edycja-studiow.../)

[https://imk.katowice.pl/.../zielarstwo-i-towaroznawstwo...
podyplomowe](https://imk.katowice.pl/.../zielarstwo-i-towaroznawstwo...)

[https://www.gwsh.pl/.../studia-podyplomowe...
Lublin UP](https://www.gwsh.pl/.../studia-podyplomowe...)

[https://up.lublin.pl/zielarstwo/
Łódź](https://up.lublin.pl/zielarstwo/)

Kurs : [https://instytutzielarstwa.pl/
Piotrków trybunalski podyplomowe](https://instytutzielarstwa.pl/)

[https://podyplomowe.info/kierunki/zielarstwo-i-filoterapia/
Poznań podyplomowe](https://podyplomowe.info/kierunki/zielarstwo-i-filoterapia/)

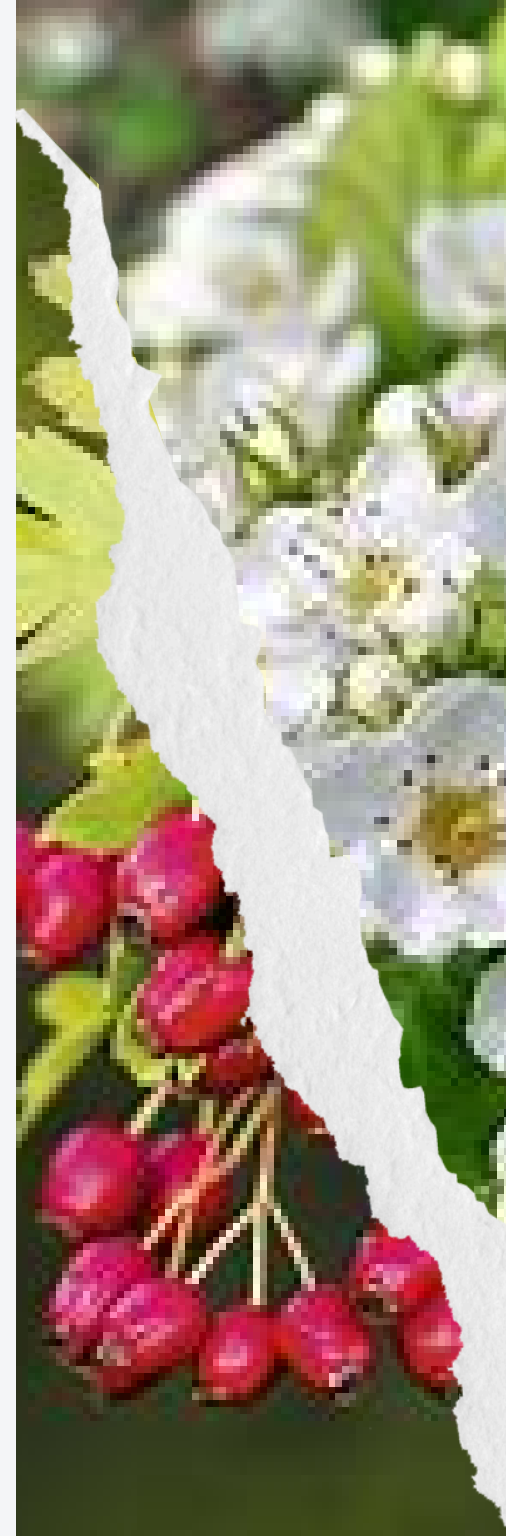
<https://podyplomowe.ump.edu.pl/pl/kontakt>

[http://wf.ump.edu.pl/.../studia-ziola-w-profilaktyce-terapii
Wrocław](http://wf.ump.edu.pl/.../studia-ziola-w-profilaktyce-terapii)

[https://upwr.edu.pl/.../upwr_studia_nie_tylko_dla...
Warszawa SGGW](https://upwr.edu.pl/.../upwr_studia_nie_tylko_dla...)

[https://rekrutacja.sggw.edu.pl/.../programme/RosSur-12/
Podyplomowe online cała Polska](https://rekrutacja.sggw.edu.pl/.../programme/RosSur-12/)

<https://studia-online.pl/kursy/4867962>





JESIEŃ

AGNIESZKA MARIANNA MALINOWSKA

tel 532 170 862

POLECANE STRONY WWW

Agnieszka Marianna
Malinowska
26.04.2023r

ROZPOZNAWANIE ROŚLIN

<https://www.atlas.roslin.pl/>

opisy roślin i zdjęcia

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100093104390847>

ZASTOSOWANIE

Dr n. biol. Henryk Różański
rozanski.li

<http://www.rozanski.ch/fitoterapia1.htm>

<http://www.farmakognozjaonline.pl/>

KSIĄŻKI DO ROZPOZNAWANIA ROŚLIN

"Jadalne rośliny dziko rosnące. Lecznicze właściwości i składniki odżywcze 200 gatunków polskich roślin"

Steffen Guido Fleischhauer, Farmakopea Polska,
Farmakognozja pod red. prof. Motławskiej

PODZIĘKOWANIA

- studentkom PBS W Bydgoszczy

Julii Greli

Mai Pieniądz

Zuzannie Cichockiej

Aleksandrze Rogosz

Klaudii Krupie

Oliwii Smyk

- moderatorom i moderatorowi regionalnym

Sławomirowi Jackowskiemu

Iwonie Cichockiej

Julicie Gopsz - Stasiak

- Wolontariuszom i wolontariuszkom 60 + i młodszym
- Wszystkim uczestniczkom i uczestnikom z 5 miejscowości za Wasz wkład w wspólne tworzenie Zielnika Seniora z pasją i zaangażowaniem.

Stowarzyszenie Żywa Przyszłość

www.zywaprzyszlosc.pl



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej