



Martina Bogdanić i Planinarsko društvo Kamenjak Rijeka i ove godine organiziraju tečaj ljekovitog bilja:

## "MALA ŠKOLA LJEKOVITOG BILJA"

**KADA:** četvrtkom, teorijski dio kreće 7. travnja 2016. god., i traje dva mjeseca, četvrtkom od 18 do 20.30 h, plus 2 dana terenske nastave (izlet u prirodu).

**GDJE:** Predavanja će se održavati u Rijeci u prostorijama PD Kamenjak.

**KAKO ĆE IZGLEDATI NASTAVA:** imati ćemo intenzivnu teorijsku obradu biljaka koje ćemo kasnije upoznati na terenu, učiti ćemo o čajnim mješavinama, izrađivati ćemo tinkture, macerate i masti

**TKO VODI TEČAJ:** fitoaromaterapeutkinja i travarka Martina Bogdanić

**GDJE DOBITI INFORMACIJE:** za pitanja vezana uz program tečaja na e-mail: fitoaromaterapija.martina.natura@gmail.com ili tel. 099 794 45 14.

Za ućlanjenje u PD Kamenjak: 051/331-212, Korzo 40, Rijeka. Uredovno vrijeme tajništva je utorkom i petkom od 18-20 h.



**ZAŠTO OVAJ TEČAJ:** da bismo naučili sigurno raspoznavati naše najčešće ljekovite bilje, naučili njegovu upotrebu, kada zašto i pod kojim uvjetima ga upotrebljavati, sa čime ga ne miješati, kod kakvih stanja ga ne uzimati. Da bismo naučili bazu klasičnog travarstva, produbili i oplemenili naše već postojeće znanje i vidjeli koje su moguće interakcije bilja međusobno na koje trebamo paziti.

**ZAŠTO OVAKO:** zato jer Martina inzistira prvo na zagrijavanju klupa i utvrđivanju gradiva, ima teoriju da se tako brže zapamte biljke kada se napokon ugledaju na livadi

**PRIJAVA I CIJENA :** cijena tečaja je 600,00 kn, ako ne možete platiti odjedanput nazovite nas - moguće je dogovoriti plaćanje na 2 rate. Prijave se primaju do popunjenja grupe. Pitajte nas ima li slobodnih mjesta na tel: 099 794 45 14 (Martina) ili na

e-mail: [fitoaromaterapija.martina.natura@gmail.com](mailto:fitoaromaterapija.martina.natura@gmail.com)

1) Uplatite na naš žiro račun 600,00 kn sa naznakom – “Mala škola Ljekovitog bilja, vaše ime”,  
Privredna banka Zagreb IBAN: HR8023400091160441023

2) Javite nam da ste uplatili, zajedno sa svojim podacima na e-mail:

[fitoaromaterapija.martina.natura@gmail.com](mailto:fitoaromaterapija.martina.natura@gmail.com)

3) do početka tečaja učlanite se u PD Kamenjak. Tečaj je organiziran u suradnji „Studia Martina & Natura“ i Planinarskog društva Kamenjak, dakle, za pohađanje tečaja uvjet je članstvo u PD Kamenjak. Godišnja članarina je 100 kn za zaposlene i 50 kn za sve ostale prirodoljupce, izrada kartice iznosi 15 kn (potrebno je donijeti 1 fotografiju).



#### ŠTO OBUHVAĆA TEČAJ:

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

Mala škola Ljekovitog bilja za planinare predviđena je u trajanju od:

- 20 školskih sati teorije
- domaće zadaće
- ispit
- učenje u prirodi: terenska nastava u razdoblju vegetacije, najoptimalnije sa većinu obrađenog bilja (lipanj, srpanj)



## PLAN PREDAVANJA:

### Predavanje 1. i 2. - "Što se obavezno mora znati?"

- osnovne informacije – pojmovi
- osnovni dijelovi bilja - razlikovni pojmovi na latinskom
- opasnosti kod nekih stanja, doza ili vrsta biljaka u upotrebi
- način branja
- potrebna oprema za branje
- vrijeme branja
- sušenje i prerada
- oblici pripravaka: infuz, dekoka, macerati (vodeni, uljni, alkoholni), masti

### Predavanje 3. i 4. - "Smiraj u suton"

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



### Predavanje 5. i 6. - "Žensko-muško"

- vrkuta
- konopljika
- stolisnik
- vrbovica
- kopriva

### Predavanje 7. i 8. - "Masna ura"

- gavez
- neven

### Predavanje 9. i 10. - "Usnatice veselice"

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

### Predavanje 11. i 12. - "Bez kašlja, molim"

- podbijel
- trputac
- „ Srce moje kucaj tiše“
- glog
- imela
- rusomača





### Predavanje 13. i 14. - "Ljepota kože dolazi iz jetre"

- čičak
- mačuhica
- "Gorka trava na gorke rane"
- lincura
- kičica
- dubačac / trava iva



### Predavanje 15. i 16. - "Vodeni tokovi"

- bročika
- končara
- preslica
- zlatnica
- medvjетка

### Predavanje 17. i 18. - "Brzo odčepi i začepi odvodne cijevi"

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

Sat 19. i 20. – ponavljanje i ispit

A nakon toga čekamo terensku nastavu 😊

