

Organizačné pokyny

1.) Dátum vykonania aktivity: podľa plánu kurzov fytotherapie
Riadiaci aktivity, odborné, zdravotnícke zabezpečenie MVDr. Michal Ondovčík
Technické zabezpečenie aktivity: Zväz branných športov Zvolen

2.) Aktivita Dedko bylinkár bude realizovaná v lokalite podľa aktuálneho plánu kurzov fytotherapie. Nástup na aktivitu je stanovený v prvý deň aktivity v čase do 1500 hod. Ukončenie aktivity je plánované na tretí deň v čase 1300 hod.

3.) K zabezpečeniu plynulého priebehu aktivity je potrebné, aby si každý účastník kurzu priniesol so sebou nasledovný materiál:

Výstroj:

- vhodný odev, náhradný odev a bielizeň,
- oblečenie do dažďa,
- pevná obuv,
- batoh (ruksak) na materiál,
- pokrývka hlavy do terénu,
- platené vrecká,
- doska na krájanie,
- sklenené fľaše so širokým hrdlom a zátkou resp. viečkom,
- hygienické potreby pre osobnú potrebu,
- hodinky s ručičkami (pre potrebu orientácie v teréne počas zberu bylín)-*odporúča sa*,
- písacie a kresliace potreby (pre poznámky)- *odporúča sa*,
- poľná fľaša a iná fľaša vhodná na prepravu vody v objeme min. 2 l,
- liehový varič a lieh prípadne iný varič,
- jedálenský riad-ešus, lyžica.

Výzbroj:

- nôž na rezanie rastlín,
- lopatka na vykopávanie koreňov rastlín,
- mačeta,
- spací vak,
- karimatka,
- celta,
- baterka,
- nožnice na strihanie drevín.

Iný materiál:

- zapaľovač alebo zápalky,
- igelitové vrecia na odpadky- *odporúča sa*,
- potraviny na dobu troch dní,
- iné pomôcky a materiál podľa vlastného uváženia.

DEDKO BYLINKÁR

4.) U účastníkov aktivity sa predpokladá dobrý zdravotný stav. Ďalšie organizačné pokyny budú vydané pri zahájení aktivity.

Poznámka: Súčasťou organizačných pokynov je anotácia a poukážka k bezplatnému odberu knižnej publikácie „Liečenie bylinkami v teréne“.

MVDr. Michal Ondovčík



Anotácia

Aktivita Dedko bylinkár bude pozostávať z krátkej teoretickej časti a zvyšok aktivity bude venovaný praktickej časti fytotherapie. Okrem fytotherapie budú v tejto aktivite realizované prvky prežitia za účelom pobytu priamo v teréne počas troch dní.

Aktivita začne potulkou po teréne so zámerom nájsť miesto vhodné na založenie osady bylinkárov (vybudovanie prístreškov, ohraničenie osady vhodnou zábranou voči prístupu zveri, vybudovanie provizórnych miest na sušenie bylín a na spracovanie bylín do vhodných aplikačných foriem-alkoholický výluh, olejový a masťový základ, vybudovanie ohniska) s dostatočným množstvom vody, palivového dreva a podľa možnosti aj stravy z terénu. Po vybudovaní osady bylinkárov bude vykonávaný zber bylín a ich spracovanie, večerné posedenie pri ohni s debatami na tému bylín a ich účinkov na ľudský organizmus.

Niečo o liečivých rastlinách

Rastliny, predovšetkým tá skupina, ktorá sa vyznačuje liečivými vlastnosťami, slúžia ľudskej populácii na prevenciu a liečbu rôznych ochorení a poranení. Prakticky nie sú známe ochorenia, mimo ochorení chirurgického charakteru, na liečenie ktorých by sa v prírode nevyskytovali aj liečivé bylinky.

O hĺbke a šírke poznania a používania liečivých bylín pri liečbe ochorení svedčí aj veľké množstvo literárnych prameňov, z ktorých je dostatočná časť dostupná i u nás. Výsledky liečby bylinkami, uverejnené v nich, jednoznačne poukazujú na veľké možnosti ich využitia v prospech zdravia populácie. Liečivé bylinky, predovšetkým ich vhodné aplikačné formy, sa v plnej miere využívajú pri liečbe dýchacieho, srdcovocievneho, pohybového, tráviaceho a močového a pohlavného ústrojenstva. Využívajú sa pri liečení zápalov pľúc a priedušiek, pri poruchách krvného tlaku a srdcových dysfunkciách psychického pôvodu, pri ochoreniach svalov, šliach a šlachových puzdier, pri zápaloch žalúdka, čriev a pri nechutenstve, pri ochoreniach obličiek, zápaloch močového mechúra, pri zápaloch a poraneniach kože, pri zápaloch pečene, pankreasu a pod.

Množstvo účinných látok, obsiahnutých v tele bylinky, závisí od lokality výskytu, hodiny zberu, počasia a od časti bylinky, ktorá sa bude využívať pri liečbe (kvet, byľ, list, celá rastlina, koreň). Toto všetko vplýva na liečivú silu bylinky, ktorá je nízka, ak sa neprihliadne na uvedené faktory a ak sa nedodržia zásady prípravy aplikačných foriem.

Jedovaté rastliny sa pre rôzne účely začali používať spolu s liečivými bylinkami. V podstate ich môžeme zaradiť medzi liečivé bylinky s tým, že ich aplikácia s ohľadom na zloženie účinných látok musí byť veľmi obozretná a nie vždy je potrebná.

Pre správne využívanie liečivých bylín je dôležité poznanie bylín a poznanie ich účinkov na organizmus. Z dôvodu dôkladnejšieho poznania sa aj v dnešnej dobe venuje štúdiu rastlín, či už liečivých alebo jedovatých, veľká pozornosť, k čomu sa využívajú dokonalé analytické prístroje a postupy. Cieľom štúdia je dôsledne preniknúť do tajov liečivých bylín, rozšíriť vedomosti o nich, zvýšiť a skvalitniť ich používanie.

Niečo o pobyte v teréne za účelom výstavby osady bylinkárov

Pri plnení úloh aktivity Dedko bylinkár sa plnia aj úlohy zamerané na výstavbu osady bylinkárov a na pobyt v teréne počas troch dní.

1.) Ochrana organizmu voči nepriaznivým vplyvom vonkajšieho prostredia-pobyt v teréne:

Výstavba prístreškov – prístrešok pre jednu ležiacu osobu, prístrešok pre viac ležiacich osôb, prístrešok pre jednu a viac sediacich osôb, zahrab, iglu.

Získavanie a úprava vody – filtrácia a destilácia.

Zakladanie ohňa – rôzne typy ohník a dakotské ohnisko, materiál na založenie ohňa.

Príprava stravy – druhy výživy, spôsoby prípravy jedla, získavanie a príprava rastlinnej stravy, kalorické hodnoty potravín, huby vo výžive. Získavanie a príprava živočíšnej stravy, stopy zveri a vtákov, pasce na lov zveri, ošetrovanie ulovenej zveri, sladkovodné ryby vo výžive, iné živočíchy vhodné na stravovanie.

2.) *Presun z miesta pobytu do civilizácie-pohyb v teréne:* – rozhodovací proces, maskovanie, zásady pohybu v teréne, miesto na odpočinok, vplyv počasia na presun. Orientácia v teréne, určovanie svetových strán, topografická mapa, orientácie v teréne s mapou a buzolou, určovanie vzdialenosti na mape. Azimut, určenie polohy na mape, orientácia v teréne bez mapy a buzoly. Určovanie vzdialenosti v teréne, orientačné body a spracovanie plánu presunu. Určovanie času v teréne.

3.) *Ochrana zdravia počas pobytu a pohybu v teréne-liečenie bylinkami v teréne* – zásady zberu liečivých bylín, aplikačné formy liečivých bylín, vybrané druhy liečivých bylín a ich použitie, ochorenia orgánov a ich liečenie liečivými bylinkami, ďalšie liečivé bylinky.

Poukážka na elektronické knihy

Elektronické knihy



Poukážka na elektronické knihy platí iba pre platiacu osobu.

Zakazujem dávať túto poukážku iným osobám.

MVDr. Michal Ondovčík

Pre získanie kníh a ďalších informácií klikajte na obrázky kníh a na iné obrázky na poukážke