

## Organizačné pokyny

**1.)** Dátum vykonania kurzu fytotherapie: podľa plánu kurzov fytotherapie

Riadiaci kurzu, odborné, zdravotnícke

zabezpečenie

MVDr. Michal Ondovčík

Technické zabezpečenie kurzu:

Zväz branných športov Zvolen

**2.)** Nadstavbový kurz fytotherapie (ďalej len kurz) bude realizovaný v lokalite podľa aktuálneho plánu kurzov fytotherapie. Nástup do kurzu je stanovený v prvý deň kurzu v čase do 1700 hod. Od 1700 hod. bude vykonané ubytovanie, vydanie základných organizačných pokynov ku kurzu, od 1800 hod. večera a voľný program.

Ukončenie kurzu je plánované na tretí deň v čase 1300 hod.

**3.)** K zabezpečeniu plynulého priebehu kurzu 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 (pre prípravu čaju)- *odporúča sa*,
- jedálenský riad-ešus, lyžica-(pre prípravu čaju)- *odporúča sa*,

### Výzbroj:

- nôž na rezanie rastlín,
- lopatka na vykopávanie koreňov rastlín,
- nožnice na strihanie drevín.

### Iný materiál:

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

**4.)** Ubytovanie, stravovanie a náklady na pedagogickú činnosť zabezpečí Zväz branných športov Zvolen, poplatky si hradí každý účastník kurzu sám po príchode do kurzu.

**5.)** U účastníkov kurzu sa predpokladá dobrý zdravotný stav. Ďalšie organizačné pokyny budú vydané pri zahájení kurzu.

**Poznámka:** Súčasťou organizačných pokynov je anotácia, učebné osnovy, rozvrh zamestnania a poukážka k bezplatnému odberu knižnej publikácie „Liečenie bylinkami v teréne“.

MVDr. Michal Ondovčík



## Anotácia

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.

## UČEBNÉ OSNOVY

### **NADSTAVBOVÝ KURZ** – realizovaný formou prednášok, výkladov s ukázkami a praktickými zamestnaniami

#### **1.) Klasifikácia liečebných postupov:**

- **homeopatia** (definícia a história, príprava homeopatických prípravkov),
- **alopatia-fytoterapia** (definícia a história).

#### **2.) Liečivé rastliny najčastejšie využívané v homeopatii a alopatii**

Druhy rastlín a onemocnenia, na ktoré sa ako homeopatikum alebo alopaticum používajú

#### **3.) Čajové zmesi využívané vo fytoterapii**

Čajové zmesi najčastejšie využívané vo fytoterapii, moje čajové zmesi a liečebné postupy používané pri liečení niektorých ochorení

#### **4.) Literatúra, web a wap stránky o liečivých rastlinách**

#### **5.) Praktická časť kurzu**

Zber liečivých rastlín, príprava aplikačných foriem (krájanie rastlín na ich sušenie, príprava záparu, odvaru a maceratu, obkladu a kaše z liečivých rastlín, príprava tinktúry, príprava oleja), príprava čajových zmesí, príprava homeopatií (zásady prípravy alkoholických roztokov, ktoré sa budú používať na prípravu homeopatií, zásady prípravy tuhých homeopatií)

## Rozvrh zamestnania

### DRUHÝ DEŇ Nadstavbový kurz

Číslo témy	Počet hodín	Čas	Riadi	Téma	Poznámka	
4.	1	08:00-08:50	MVDr. Ondovčík Michal	<b>Zhrnutie informácií zo základného kurzu</b> <b>Učebné otázky:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- materiálno-technické zabezpečenie pri zbere liečivých rastlín,</li> <li>- aplikačné formy liečivých rastlín</li> </ul> <b>Literatúra, web a wap stránky o liečivých rastlinách, o homeopatii a fytoterapii</b>	prednáška	
1.	1	09:00-09:50		<b>Klasifikácia liečebných postupov</b> <b>Učebné otázky:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základy homeopatie (definícia a história, príprava homeopatických prípravkov),</li> <li>- príprava homeopatických roztokov</li> <li>- princíp účinku homeopatických roztokov</li> <li>- teória chronickej nemoci</li> <li>- konštitučné typy ľudí</li> <li>- základy alopatie – fytotherapie (definícia a história)</li> </ul>	prednáška	
	1	10:00-10:50		<b>Homeopatické lieky</b> <b>Učebné otázky:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- druhy homeopatických liekov a ich účinky na organizmus</li> </ul>	prednáška	
2.	1	11:00-11:50		<b>Liečivé rastliny najčastejšie využívané v homeopatii a alopatii-fytoterapii</b> <b>Učebné otázky:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- druhy rastlín a onemocnenia, na ktoré sa môžu liečivé rastliny použiť ako homeopatikum resp. ako alopatikum</li> </ul>	výklad s ukážkou	
		<b>12:00-13:00</b>				
					<b>OBEDŇAJŠIA PRESTÁVKA</b>	
3.	2	13:00-14:50		<b>Čajové zmesi využívané v alopatii-fytoterapii</b> <b>Učebné otázky:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- čajové zmesi najčastejšie využívané vo fytoterapii, čajové zmesi a liečebné postupy používané pri liečení niektorých ochorení</li> </ul>	výklad s ukážkou	
5.	2	15:00-16:50		<b>Praktická časť kurzu</b> <b>Učebné otázky:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zber liečivých rastlín, príprava aplikačných foriem (krájanie rastlín na ich sušenie, príprava záparu, odvaru a maceratu, obkladu a kaše z liečivých rastlín, príprava tinktúry, príprava oleja), príprava čajových zmesí, príprava homeopatik (zásady prípravy alkoholických roztokov, ktoré sa budú používať na prípravu homeopatik, zásady prípravy tuhých homeopatik)</li> </ul>	praktické zamestnanie	

## TRETÍ DEŇ Nadstavbový kurz

Číslo témy	Počet hodín	Čas	Riadi	Téma	Poznámka
5.	4	08:00-11:50	<b>MVDr. Ondovčík Michal</b>	<b>Praktická časť kurzu</b> <b>Učebné otázky:</b> - Zber liečivých rastlín, príprava aplikačných foriem (krájanie rastlín na ich sušenie, príprava záparu, odvaru a maceratu, obkladu a kaše z liečivých rastlín, príprava tinktúry, príprava oleja), príprava čajových zmesí, príprava homeopatiík (zásady prípravy alkoholických roztokov, ktoré sa budú používať na prípravu homeopatiík, zásady prípravy tuhých homeopatiík)	praktické zamestnanie
		<b>12:00-13:00</b>		<b>OBEDŇAJŠIA PRESTÁVKA</b>	
5.  3.	4	13:00-16:50		<b>Praktická časť kurzu</b> <b>Učebné otázky:</b> - Zber liečivých rastlín, príprava aplikačných foriem (krájanie rastlín na ich sušenie, príprava záparu, odvaru a maceratu, obkladu a kaše z liečivých rastlín, príprava tinktúry, príprava oleja), príprava čajových zmesí, príprava homeopatiík (zásady prípravy alkoholických roztokov, ktoré sa budú používať na prípravu homeopatiík, zásady prípravy tuhých homeopatiík) <b>Čajové zmesi využívané v alopaiii-fytoterapii</b> <b>Učebné otázky:</b> - čajové zmesi najčastejšie využívané vo fytoterapii, čajové zmesi a liečebné postupy používané pri liečení niektorých ochorení	praktické zamestnanie
	1	od 17:00		<b>Ukončenie kurzu:</b> - konzultácie k prezentovanej tematike, - vystavenie osvedčení o absolvovaní kurzu	

# 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**