

Kurs „Rośliny w profilaktyce zdrowotnej”

1. Cel kursu

Celem kursu „Rośliny w profilaktyce zdrowotnej” jest nabycie specjalistycznej wiedzy w zakresie ziołolecznictwa, znaczenia ziołolecznictwa we współczesnej medycynie oraz naukowych podstaw ziołolecznictwa. Ponadto celem jest przedstawienie roślin leczniczych i produktów pochodzenia roślinnego jako naturalnych źródeł związków bioaktywnych o dużym znaczeniu w profilaktyce chorób, wspomaganiu leczenia, pielęgnacji skóry, diecie i ogólnym dobrostanie człowieka.

W szczególności kurs ma na celu:

- 1) zrozumienie roli tradycyjnego ziołolecznictwa w rozwoju medycyny i jego znaczenia we współczesnej medycynie;
- 2) nabycie praktycznych umiejętności w stosowaniu podstawowych metod wyodrębniania związków czynnych z surowców roślinnych i ich analizy; identyfikacja roślin leczniczych dziko występujących i uprawnych

Kurs przygotowuje uczestników do promowania świadomego i odpowiedzialnego ziołolecznictwa oraz uznawania znaczenia fitoterapii w nowoczesnej medycynie.

2. Uczestnicy i organizacja

Kurs jest skierowany w pierwszej kolejności do pracowników centrów SPA, uzdrowisk, osób zajmujących się promocją zdrowia i zdrowego stylu życia, dietetyków, trenerów personalnych, osób planujących otworzyć sklep ze zdrową żywnością czy sklep ziołarsko-medyczny. Zajęcia będą interdyscyplinarne, prowadzone przez specjalistów wielu dziedzin, m.in.: fitochemii, botaniki, mykologii, genetyki i fizjologii człowieka, kosmetologii. Wykładowcami będą zarówno teoretycy, jak i praktycy posiadający bogate doświadczenie w zakresie problematyki kursu. Kurs będzie prowadzony w ciągu jednego semestru i obejmuje łącznie 66 godzin szkoleniowe obejmujące wykłady, ale też zajęcia praktyczne (laboratoryjne i terenowe).

3. Program kursu:

W ramach programu prowadzone są zajęcia teoretyczne, laboratoryjne oraz terenowe.

BOTANICZNE WPROWADZENIE DO ZIOŁOLECZNICTWA

1. Surowce ziołarskie w ujęciu botanicznym 2 godz.
2. Właściwości lecznicze i odżywcze grzybów 2 godz.
3. Zastosowania konopi i kannabinoidów 2 godz.
4. Dziko występujące rośliny jadalne i lecznicze (zajęcia w terenie) 4 godz.
5. Zajęcia w Ogrodzie Botanicznym w Powsinie – zapoznanie z kolekcją roślin leczniczych i innych roślin użytkowych 5 godz.

GENETYKA I FIZJOLOGIA CZŁOWIEKA

1. Podstawy fizjologii człowieka 2 godz.
2. Neuroplastyczność i neurodegeneracja a adaptogeny 2 godz.
3. Rośliny neuro- i psychoaktywne oczami neurofizjologa 2 godz.
4. GMO w produktach żywnościowych 2 godz.
5. Nutrigenomika – dieta szyta na miarę 2 godz.

ROŚLINNE ZWIĄZKI BIOAKTYWNE

1. Podstawy fitochemii: cukry, kwasy organiczne, alkaloidy, steroidy 4 godz.
2. Związki polifenolowe: fenolokwasy i glikozydy fenolowe, antocyjany, taniny – źródła i właściwości prozdrowotne 2 godz.
3. Roślinne antyoksydanty i metody badań zdolności antyoksydacyjnych 2 godz.

PRODUKTY ROŚLINNE W KOSMETOLOGII

1. Atrakcyjność w ujęciu antropologii 2 godz.
2. Rola surowców roślinnych i ich składników w kosmetologii 3 godz.
3. Olejki eteryczne – źródła, pozyskiwanie i właściwości 4 godz.
4. Torfowiska – fenomen przyrody i źródło surowców kosmetycznych (zajęcia w terenie) 4 godz.

METODY WYODRĘBNIANIA I ANALIZ ZWIĄZKÓW BIOAKTYWNYCH

1. Napary, wywary i nalewki (laboratorium) 2 godz.
2. Oznaczanie antocyjanów w soku z aronii metodą UV-vis (laboratorium) 3 godz.
3. Destylacja olejków eterycznych (rumianek, lawenda, mięta) (laboratorium) 4 godz.
4. Badanie zawartości witaminy C w suplementach i produktach spożywczych (laboratorium) 3 godz.

ROŚLINY W DIECIE

1. Dieta paleo. Co wiemy o diecie przodków? 2 godz.
2. Suplementy diety 2 godz.
3. Właściwości lecznicze roślin przyprawowych 2 godz.
4. Bioaktywne składniki roślinne w profilaktyce zdrowotnej i wsparciu funkcji organizmu 2 godz.

4. Efekty uczenia się kursu:

Wiedza:

RPZ_W01 - Charakteryzuje organy roślinne, które mogą być pozyskiwane jako surowce zielarskie.

RPZ_W02 - Zna teorie z zakresu fizjologii człowieka, zwłaszcza z zakresu procesu trawienia, wchłaniania substancji odżywczych i leczniczych, budowy i fizjologii skóry. Zna fakty o spożywczych produktach roślinnych zmodyfikowanych genetycznie.

RPZ_W03 - Zna najistotniejsze grupy związków pochodzenia roślinnego, ich prozdrowotne działanie oraz rośliny, z których można je pozyskać.

RPZ_W04 - Zna metody wyodrębniania związków czynnych oraz metody analityczne.

RPZ_W05 - Zna cechy wyróżniane w antropologii, wpływające na ocenę atrakcyjności człowieka. Zna i rozpoznaje rośliny i produkty roślinne wykorzystywane w pielęgnacji skóry. Zna zagadnienia z zakresu fizjologii skóry w kontekście skutecznego działania roślinnych produktów kosmetycznych.

RPZ_W06 - Zna dietę paleo i korzyści z jej stosowania dla ogólnego dobrostanu. Rozumie rolę diety w profilaktyce zdrowotnej i wsparciu funkcji organizmu. Zna właściwości suplementów diety.

Umiejętności:

RPZ_U01 - Identyfikuje surowce zielarskie i rozpoznaje ważniejsze gatunki roślin i grzybów leczniczych (dziko występujących oraz uprawianych).

RPZ_U02 - Wykonuje podstawowe laboratoryjne analizy związków czynnych. Potrafi przyrządzić podstawowe rodzaje roślinnych produktów leczniczych.

Kurs realizuje efekty uczenia się umożliwiające uzyskanie kwalifikacji cząstkowych na poziomie 6 Polskiej Ramy Kwalifikacji.

5. Warunki ukończenia kursu i otrzymania zaświadczenia

Uczestnictwo w zajęciach (min. 80% wymiaru godzinowego kursu).

Opis planu zajęć innej formy kształcenia					
wiedza, umiejętności i kompetencje, które uczestnik innej formy kształcenia ma osiągnąć (budujące konkretną sylwetkę absolwenta)	symbole efektów uczenia się	nazwa przedmiotów/modułów zajęć treści programowe	liczba godzin	forma zajęć	sposoby weryfikacji efektów uczenia się
Charakteryzuje organy roślinne, które mogą być pozyskiwane jako surowce zielarskie. Identyfikuje surowce zielarskie i rozpoznaje ważniejsze gatunki roślin i grzybów leczniczych (dziko występujących oraz uprawianych).	RPZ_W01 RPZ_U01	Botaniczne wprowadzenie do ziołolecznictwa treści programowe: 1. Surowce zielarskie w ujęciu botanicznym 2. Właściwości lecznicze i odżywcze grzybów 3. Zastosowania konopi i kannabinoidów 4. Dziko występujące rośliny jadalne i lecznicze (zajęcia w terenie) 5. Zajęcia w Ogrodzie Botanicznym w Powsinie – zapoznanie z kolekcją roślin leczniczych i innych roślin użytkowych	15	wykład, ćwiczenia terenowe, wizyta w ogrodzie botanicznym	aktywność uczestników ocena ciągła; weryfikacja poprawności identyfikacji gatunków roślin i surowców zielarskich

Zna teorie z zakresu fizjologii człowieka, zwłaszcza z zakresu procesu trawienia, wchłaniania substancji odżywczych i leczniczych, budowy i fizjologii skóry. Zna fakty o spożywczych produktach roślinnych zmodyfikowanych genetycznie. Rozpoznaje rośliny neuro- i psychoaktywne, zna mechanizm ich działania na układ nerwowy oraz jest świadomy ich potencjału terapeutycznego.	RPZ_W02	Genetyka i fizjologia człowieka treści programowe: 1. Podstawy fizjologii człowieka 2. Neuroplastyczność i neurodegeneracja a adaptogeny 3. Rośliny neuro- i psychoaktywne oczami neurofizjologa 4. GMO w produktach żywnościowych 5. Nutrigenomika – dieta szyta na miarę	10	wykład	aktywność uczestników ocena ciągła
Zna najistotniejsze grupy związków pochodzenia roślinnego, ich prozdrowotne działanie oraz rośliny, z których można je pozyskać.	RPZ_W03	Roślinne związki bioaktywne treści programowe: 1. Podstawy fitochemii: cukry, kwasy organiczne, alkaloidy, steroidy 2. Związki polifenolowe: fenolokwasy i glikozydy fenolowe, antocyjany, taniny – źródła i właściwości prozdrowotne 3. Roślinne antyoksydanty i metody badań zdolności antyoksydacyjnych	8	wykład	aktywność uczestników ocena ciągła

Zna metody wyodrębniania związków czynnych oraz metody analityczne. Wykonuje podstawowe laboratoryjne analizy związków czynnych. Potrafi przyrządzić podstawowe rodzaje roślinnych produktów leczniczych.	RPZ_W04; RPZ_U02	Metody wyodrębniania i analiz związków bioaktywnych: treści programowe: 1. Napary, wywary i nalewki 2. Oznaczanie antocyjanów w soku z aronii metodą UV-vis 3. Destylacja olejków eterycznych (rumianek, lawenda, mięta) 4. Badanie zawartości witaminy C w suplementach i produktach spożywczych	12	ćwiczenia laboratoryjne, wykład	aktywność uczestników ocena ciągła; kontrola poprawności zastosowania metod laboratoryjnych
Zna cechy wyróżniane w antropologii, wpływające na ocenę atrakcyjności człowieka. Zna i rozpoznaje rośliny i produkty roślinne wykorzystywane w pielęgnacji skóry. Zna zagrożenia z zakresu fizjologii skóry w kontekście skutecznego działania roślinnych produktów kosmetycznych.	RPZ_W05; RPZ_U01	Produkty roślinne w kosmetologii treści programowe: 1. Atrakcyjność w ujęciu antropologii 2. Rola surowców roślinnych i ich składników w kosmetologii 3. Olejki eteryczne – źródła, pozyskiwanie i właściwości 4. Torfowiska – fenomen przyrody i źródło surowców kosmetycznych (zajęcia w terenie)	13	wykład, ćwiczenia laboratoryjne, zajęcia w terenie	aktywność uczestników ocena ciągła

Zna dietę paleo i korzyści z jej stosowania dla ogólnego dobrostanu. Rozumie rolę diety w profilaktyce zdrowotnej i wsparciu funkcji organizmu. Zna właściwości suplementów diety.	RPZ_W06	Rośliny w diecie treści programowe: 1. Dieta paleo. Co wiemy o diecie przodków? 2. Suplementy diety 3. Właściwości lecznicze roślin przyprawowych 4. Bioaktywne składniki roślinne w profilaktyce zdrowotnej i wsparciu funkcji organizmu	8	wykład	aktywność uczestników ocena ciągła
--	---------	--	---	--------	---------------------------------------