

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 zielarsko-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 81 godziny szkoleniowe obejmujące wykłady, ale też zajęcia praktyczne (laboratoryjne i terenowe).

3. Program kursu:

W ramach programu prowadzone są zajęcia teoretyczne, laboratoryjne, terenowe oraz konferencja z wykładem wprowadzającym w tematykę kursu.

KONFERENCJA *Medycyna klasztorna wczoraj i dziś* 9 godz.

BOTANIKA

1. Surowce zielarskie w ujęciu botanicznym 2 godz.
2. Właściwości lecznicze i odżywcze grzybów 2 godz.
3. Rośliny neuro- i psychoaktywne oczami neurofizjologa 2 godz.
4. Zastosowania konopi i kannabinoidów 2 godz.

GENETYKA, FIZJOLOGIA CZŁOWIEKA

1. Podstawy fizjologii człowieka 2 godz.
2. Otyłość – geny czy dieta? 2 godz.
3. GMO w produktach żywnościowych 2 godz.
4. Bioetyka w badaniach naukowych 2 godz.

ZWIĄZKI BIOLOGICZNIE CZYNNE POCHODZENIA ROŚLINNEGO

1. Podstawy fitochemii (cukry, kwasy organiczne, alkaloidy, steroidy) 4 godz.
2. Olejki eteryczne – źródła, pozyskiwanie i właściwości 4 godz.

ZWIĄZKI BIOLOGICZNIE CZYNNE POCHODZENIA ROŚLINNEGO

1. Związki polifenolowe: fenolokwasy i glikozydy fenolowe, antocyjany, taniny – źródła i właściwości prozdrowotne 4 godz.
2. Roślinne antyoksydanty i metody badań zdolności antyoksydacyjnych 4 godz.

PRODUKTY ROŚLINNE W KOSMETOLOGII

1. Atrakcyjność w ujęciu antropologii 2 godz.
2. Rośliny w kosmetyce i kosmetologii 3 godz.
3. Naturalne preparaty kosmetyczne, produkty z ziołami (laboratorium) 2 godz.

METODY WYODREBNIANIA I ANALIZ ZWIĄZKÓW CZYNNYCH

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) 2 godz.

ROŚLINY W DIECIE NIE TYLKO CZŁOWIEKA

1. Dieta paleo. Co wiemy o diecie przodków (praprzodków) i czy to przydatna wiedza? 2 godz.
2. Oleje roślinne i ich prozdrowotne właściwości 2 godz.
3. Właściwości lecznicze roślin przyprawowych 2 godz.
4. Rośliny w diecie, profilaktyce i leczeniu zwierząt domowych 2 godz.

PRODUKTY ROŚLINNE W KOSMETOLOGII

1. Historia torfów i ich wykorzystanie w pielęgnacji skóry (zajęcia w terenie) 4 godz.
2. Dziko występujące rośliny jadalne i lecznicze (zajęcia w terenie) 4 godz.

OGRÓD BOTANICZNY Zajęcia w Ogrodzie Botanicznym w Powsinie – zapoznanie z kolekcją roślin leczniczych i innych roślin użytkowych 6 godz.

4. Efekty uczenia się kursu:

Wiedza:

- RPZ_W01 - Zna rolę tradycyjnego ziołolecznictwa klasztornego w rozwoju medycyny. Zna naukowe podstawy ziołolecznictwa oraz jego miejsce w dobie nowoczesnej medycyny.
- RPZ_W02 - Charakteryzuje organy roślinne, które mogą być pozyskiwane jako surowce zielarskie.
- RPZ_W03 - Zna teorie z zakresu fizjologii człowieka, zwłaszcza z zakresu procesu trawienia, wchłaniania substancji odżywczych i leczniczych, budowy i fizjologii skóry. Rozumie zależności między genetycznym podłożem otyłości oraz rolą diety. Zna fakty o spożywczych produktach roślinnych zmodyfikowanych genetycznie.
- RPZ_W04 - Zna najistotniejsze grupy związków pochodzenia roślinnego, ich prozdrowotne działanie oraz rośliny, z których można je pozyskać.
- RPZ_W05 - Zna metody wyodrębniania związków czynnych oraz metody analityczne.
- RPZ_W06 - 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_W07 - Zna dietę paleo i korzyści z jej stosowania dla ogólnego dobrostanu. Zna rolę olejów roślinnych i przypraw w diecie i ich właściwości prozdrowotne. Zna zastosowanie roślin w diecie zwierząt domowych - ich rolę w profilaktyce i leczeniu chorób zwierząt.

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.
- RPZ_U03 - Potrafi przygotować proste roślinne preparaty kosmetyczne.

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
• zna rolę tradycyjnego ziołolecznictwa klasztornego w rozwoju medycyny; • zna naukowe podstawy ziołolecznictwa oraz jego miejsce w dobie nowoczesnej medycyny	RPZ_W01	Konferencja „Medycyna klasztorna wczoraj i dziś” treści programowe: 1. Ziołolecznictwo a nowoczesna fitoterapia 2. Ziołolecznictwo Franciszkanów a współczesne preparaty z Herbarium św. Franciszka 3. Nutrigenomika – dieta szyta na miarę 4. Ziołolecznictwo Bonifratrów, zioła i nowoczesne preparaty bonifraterskie 5. Historia i współczesność ogrodów klasztornych 6. Kadzidla i żywice – właściwości antyseptyczne i znaczenie w rytuałach 7. Św. Hildegarda z Bingen na tle epoki	9	wykład	aktywność uczestników ocena ciągła
• 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_W02; RPZ_U01	Botanika treści programowe: 1. Surowce zielarskie w ujęciu botanicznym 2. Właściwości lecznicze i odżywcze grzybów 3. Rośliny neuro- i psychoaktywne oczami neurofizjologa	18	wykład, ćwiczenia terenowe, wizyta w ogrodzie botanicznym	aktywność uczestników ocena ciągła

• rozpoznaje rośliny neuro- i psychoaktywne, zna mechanizm ich działania na układ nerwowy oraz jest świadomy ich potencjału terapeutycznego		4. Zastosowania konopi i kannabinoidów 5. Dziko występujące rośliny jadalne i lecznicze 6. Zajęcia w Ogrodzie Botanicznym w Powsinie – zapoznanie z kolekcją roślin leczniczych i innych roślin użytkowych			
• zna teorie z zakresu fizjologii człowieka, zwłaszcza na temat procesu trawienia, wchłaniania substancji odżywczych i leczniczych, budowy i fizjologii skóry; • rozumie zależności między genetycznym podłożem otyłości oraz rolą diety; • zna fakty o spożywczych produktach roślinnych zmodyfikowanych genetycznie	RPZ_W03	Genetyka i fizjologia człowieka treści programowe: 1. Podstawy fizjologii człowieka 2. Otyłość – geny czy dieta? 3. GMO w produktach żywnościowych 4. Bioetyka w badaniach naukowych	8	wykład	aktywność uczestników ocena ciągła
• zna najistotniejsze grupy związków pochodzenia roślinnego, ich prozdrowotne działanie oraz rośliny z których można je pozyskać	RPZ_W04	Związki biologicznie czynne pochodzenia roślinnego treści programowe: 1. Podstawy fitochemii (cukry, kwasy organiczne, alkaloidy, steroidy) 2. Olejki eteryczne – źródła, pozyskiwanie i właściwości 3. Związki polifenolowe: fenolokwasy i glikozydy fenolowe, antocyjany, taniny – źródła i właściwości prozdrowotne	16	wykład	aktywność uczestników ocena ciągła

		4. Roślinne antyoksydanty i metody badań zdolności antyoksydacyjnych			
• zna metody wyodrębniania związków czynnych oraz metody analityczne; • wykonuje podstawowe laboratoryjne analizy związków czynnych; • potrafi przyrządzić podstawowe rodzaje roślinnych produktów leczniczych	RPZ_W05; RPZ_U02	Metody wyodrębniania i analiz związków czynnych 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	11	ćwiczenia laboratoryjne	aktywność uczestników ocena ciągła
• 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; • potrafi przygotować proste roślinne preparaty kosmetyczne	RPZ_W06; RPZ_U01; RPZ_U03	Produkty roślinne w kosmetologii treści programowe: 1. Atrakcyjność w ujęciu antropologii 2. Rośliny w kosmetyce i kosmetologii 3. Naturalne preparaty kosmetyczne, produkty z ziołami 4. Historia torfów i ich wykorzystanie w pielęgnacji skóry	11	wykład, ćwiczenia laboratoryjne, zajęcia w terenie	aktywność uczestników ocena ciągła
• zna dietę paleo i korzyści z jej stosowania dla ogólnego dobrostanu; • zna rolę olejów roślinnych w diecie i ich właściwości prozdrowotne;	RPZ_W07	Rośliny w diecie nie tylko człowieka treści programowe: 1. Dieta paleo. Co wiemy o diecie przodków (praprzodków) i czy to przydatna wiedza?	8	wykład	aktywność uczestników ocena ciągła

• zna rośliny przyprawowe i ich rolę w diecie; • zna zastosowanie roślin w diecie zwierząt domowych - ich rolę w profilaktyce i leczeniu chorób zwierząt		2. Oleje roślinne i ich prozdrowotne właściwości 3. Właściwości lecznicze roślin przyprawowych 4. Rośliny w diecie, profilaktyce i leczeniu zwierząt domowych			
---	--	--	--	--	--