

„Zioła lecznicze w teorii i praktyce” - konwersatorium z warsztatem

- Skupienie się na prawidłowym rozpoznawaniu roślin (praca z atlasami botanicznymi z Biblioteki UG) oraz na kluczowym dla seniorów temacie interakcji ziół z lekami.
- Nauka poprzez kontakt z żywą rośliną i suszonymi ziołami (rozpoznawanie po zapachu, dotyku, wyglądzie).
- Dodatkowo myślałam, żeby, np. na zajęciach przeprowadzić warsztaty z przesadzania ziół doniczkowych z marketu.

Przygotowałam też wstępny zarys bloków tematycznych:

- Bezpieczny zbiór i etyka, czyli gatunki chronione i zasady suszenia.
- Rozpoznawanie roślin leczniczych i odróżnianie ich od trujących (praca z atlasem).
- Warunki hodowli roślin (hormony roślinne, światło itd., jak hodować rośliny w domu czy na balkonie).
- Zioła w dolegliwościach, wsparcie układu krążenia, pamięci, trawienia itd.
- Fitochemia i interakcje z lekami. Jak bezpiecznie łączyć zioła z farmakoterapią.
- Warsztat przesadzania i pielęgnacji ziół ze sklepu.

mgr Lidia Banaszczyk