

»MOJA DOMAČA LEKARNA«

Vabimo vas na 40 urni tečaj zeliščarstva, ki bo potekal v Tolminu.

Tečaj zeliščarstva je namenjen vsem, ki želite izvedeti več o domačih zdravilnih rastlinah in njihovi uporabi. Naši domači zeliščarji vas bodo med drugim naučili tudi, kako gojiti zelišča, izdelovati zeliščne pripravke ter jih vključiti v vaše vsakodnevno življenje. Poleg teoretičnega znanja boste imeli priložnost, da se preizkusite na praktičnih delavnicah, kjer boste sami pripravljali zeliščne pripravke in nabirali zeli v okolici Tolmina.



Skozi 40 urni tečaj boste pridobili znanje o različnih vrstah zelišč, njihovih učinkih na telo ter načinih priprave in uporabe zeliščnih pripravkov. Po končanem tečaju pa boste pridobljeno znanje lahko uporabili v vsakdanjem življenju.

Ne glede na to, ali ste začetnik ali pa že imate nekaj izkušenj z zeliščarstvom, je ta tečaj zasnovan tako, da vam pomaga poglobiti vaše znanje in spretnosti. Tečaj je primeren za vse starosti in ni potrebno predhodno znanje s področja zeliščarstva.

Veselimo se vašega obiska!

Skupina:	do 15
Kraj izvede tečaja:	Teren in Tolmin z okolico
Trajanje tečaja:	40 ur
Čas:	ob četrtkih od 17.00 dalje (oz po dogovoru z udeleženci)
Obdobje:	predvidoma od 25. maja do 30. junija
Cena:	237,91 EUR (z DDV)
Izvajalca:	Lado Tuta in Lada Vasiljevič
Gradivo:	vsak udeleženec dobi tiskano gradivo.

Pred prijave zbiramo na naslednji povezavi:

<https://prijave.snipi.si/27etzh6K32>

Plačilo tečaja:

Stroški tečaja udeleženec/-ka poravnal/-a na podlagi oddane prijavnice, na račun Posoškega razvojnega centra TRR SI56 01246-6030216808, odprt pri Banki Slovenije, najkasneje 5 dni pred pričetkom tečaja.

Pri plačilu (v razdelek namen plačila) napišite: vaše ime in priimek ter zeliščarstvo.

Okvirna vsebina:

Rdeča nit, ki se vije skozi celoten 40 urni program temelji na spoznavanju zelišč, ki jih imamo v domačem okolju. Spoznavali boste avtohtona in tudi najbolj uporabna zelišča za domačo lekarno.

Uvod v zeliščarstvo

- Nabiranje rastlin in ogled učne poti – prepoznavanje in razlaga zeli in plodovi.
- Čas, postopki nabiranja in sušenje zeli,

Terenske vaje: aktivno med Posoške hribe

- Etika nabiranja zeli v naravi.
- Sušenje in shranjevanje zelišč
- Imunski sistem
 - o kako vzpostavimo normalno delovanje imunskega sistema z uporabo zdravilnih rastlin
 - o zdravilne rastline kot antioksidanti

“Moja domača lekarna”

- Tradicionalni pripravki iz zelišč
 - o Izvlečki iz zelišč v vodi - čajne mešanice
 - o Izvlečki iz zelišč v alkoholu – tinkture
 - o Izvlečki iz zelišč v olju – macerati
- Kreme in mazila
- Sokovi, sirupi ter marmelade

Opozorila pri jemanju naravnih pripravkov (otroci, nosečnice, doječe matere)

Delavnice na terenu po bližnjih hribih v Posočju: Matajur, Kolovrat, Kobala in učna pot pri Trojerju.

Terenske vaje 1:

- etika nabiranja zeli v naravi.
- spoznavanje različnih zdravilnih zeli v naravnem okolju: rman, angelika, rumena lakota, drobnocvetni vrbovec, lučnik, baldrijan...

Terenske vaje 2:

- etika nabiranja zeli v naravi.
- spoznavanje in nabiranje različnih zdravilnih zeli v naravnem okolju: astra montana, visokogorska lilija, dišeča perla, pravi pelin, gabez, košutnik, čistec, srčna moč...

Pogovor/diskusija z udeleženci:

Predavatelja sta zelo odprta do vseh vprašanj in diskusije z udeleženci.

Zeliščarsko delavnico vodita:

Ladislav Tuta je nosilec znanja o zeliščih. Pri delu mu pomagata tudi obe hčerki, ki imata (med drugimi znanji) opravljen tudi tečaj NPK zeliščar pri dr. Kreftu. V Tolminu ima urejeno »Zeliščno učno pot« z imenom Kmetija Pr`Trojerju«. Poznan je tudi v širšem Slovenskem prostoru, kot izjemen poznavalec zelišč. Znanja je nabiral že v mladosti pri svoji mami, nato pa ga nadgradil pri različnih učiteljih med drugim tudi pri dr. Kukmanu, ki je bil nosilec znanja Patra Ašiča.

Pred prijave zbiramo na naslednji povezavi:

<https://prijave.snipi.si/27etzh6K32>

Dodatne informacije: mag. Damijana Kravanja: e-pošta:
damijana.kravanja@prc.si

Pridržujemo si pravico do odpovedi delavnice, v primeru višje sile.