

# **Biljna Akademija**

## **Biljni kućni pripravci**

### **Vodič kroz tečaj**

[www.theherbalacademy.ie](http://www.theherbalacademy.ie)

## **Sadržaj**

**Uvod ..... 3**

**Voditelj tečaja ...4**

**Svjedočanstva .... 5**

**Izvori/Reference .... 6**

**Sadržaj tečaja .... 7**

**Procjena .... 8**

**Cijena tečaja ....8**

**Savjeti za učenje ...8**

**Daljnje učenje ....10**

**Etička izjava i upis polaznika ... 11**

**Podaci za kontakt ... 12**

Dobrodošli u Biljnu Akademiju!

Biljna Akademija je institut za alternativnu medicinu smješten u Irskoj.

U Biljnoj Akademiji koristimo dinamičnu mješavinu Zapadnjačke Biljne Medicine i Tradicionalne Kineske Medicine kako bi razvili niz holističkih tretmana za uobičajene tegobe, a sve skupa prikladno je za korištenje uz redovne medicinske tretmane.

Vodeće načelo Biljne Akademije je da svatko može biti osposobljen za korištenje biljnih pripravka koji će mu pomoći na putu zdravlja.

Danas nam je na raspolaganju mnogo uobičajenih biljnih pripravaka koje se mogu sigurno i jednostavno uzimati kod kuće i koji uistinu mogu pomoći u izgradnji vitalnosti ili čak smanjiti trajanje i težinu bolesti.

Na ovom osnovnom biljnom tečaju naučit ćete o biljnim pripravcima bitnim za nekoliko uobičajenih situacija, poput nesanice, infekcije, grlobolje, osipa, kašalja, mučnine, probavne probleme, vrućicu, ubode / ugrize, modrice i probleme sa zglobovima, samo da navedemo neke.

Otkrit ćete mnogo pripravka i mnoge vrsta voća, bilja, začina, ulja i još mnogo toga na što su se naše obitelji stoljećima oslanjale kako bi pomogle u suzbijanju uobičajenih tegoba i promicanju zdravlja i vitalnosti.

Tečaj sadrži 12 lekcija, a nakon svake lekcije postoji test.

Potvrda o završenom tečaju biti će vam dodijeljena nakon uspješno položenih testova iz svih lekcija.

Tečaj Kućnih Biljnih Pripravka provodi se u potpunosti online i naglasak je na samostalnom učenju.

Biljna Akademija vam pruža priliku da o kućnom liječenju učite od kuće.

Tako u slobodno vrijeme i iz udobnosti vlastitog doma, možete steći znanje o sve više rastućem području alternativne medicine.

U ovom priručniku pronaći ćete sve detalje o tečaju, poput sadržaja tečaja, načina ocjenjivanja i cijene tečaja.

Svakako pažljivo pročitajte svaki odjeljak ovog priručnika.

Ako naiđete na nejasnoće, obratite se voditelju tečaja čije kontakt informacije možete pronaći na stranici 12.

Mi iz Biljne Akademije vas s nestrpljenjem očekujemo i radujemo se što ćemo vas voditi na vašem putu u svijet travarstva.

### Voditelj tečaja

Voditelj ovog tečaja je Patrick Murphy.

Patrick Murphy profesionalni je medicinski travar iz Irske, koji se bavi biljnom medicinom više od dvadeset i pet godina.

On radi s klijentima kroz širok raspon uobičajenih bolesti, a njegova je posebna specijalnost u području zdravlja kože.

Ostvario je veliki uspjeh u privatnoj praksi i raduje se što će svoje znanje podijeliti s novom generacijom ljudi koji su željni spoznaje o prednostima biljne medicine.

Ovaj tečaj na daljinu prvenstveno se temelji na samostalnom učenju, što znači da naglašava individualno učenje.

Patrick je vrlo praktični učitelj i bit će vam dostupan za kontaktiranje u vezi lekcija i ocjenjivanja, te o bilo kojim drugim pitanjima o travarstvu i alternativnoj medicini.

### Poruka od Patrick Murphy

Pozdrav svima!

Radujem se vašem boravku na Biljnoj Akademiji u narednim mjesecima.

Travarstvo je oblik alternativne medicine koji se koristi generacijama i koji se u moderno doba revolucionarizirao.

Moj tečaj na daljinu pružit će vam osnovno znanje o tome kako primijeniti travarske tehnike.

Ovo će biti od koristi za vaše vlastito zdravlje i zdravlje vaših najmilijih.

Od gripe do bolnosti i bolova, travarstvo nudi olakšanje širokom spektru bolesti. Po završetku ovog tečaja bit ćete osposobljeni za njihovo rješavanje, a znat ćete i kada potražiti savjet stručnjaka ili liječničku pomoć.

Podržat ću vas na vašem obrazovnom putu i bit ću uz vas na svakom koraku.

Ako budete imali bilo koje pitanje, slobodno mi se obratite.

Moji kontaktni podaci nalaze se na kraju ovog priručnika.

## Svjedočanstva

- Zbog mog užurbanog načina života, ovaj izvrstan internetski tečaj zaista je odgovarao mojim uvjetima. Preporučio bih svima. - N. O'Donnell, Co. Donegal

- Radim u trgovini zdrave hrane i ovaj tečaj mi je bio neprocjenjivo važan jer sam bio pravilno informiran u svom poslu. - R. Fox, Co. Dublin

- Stekao sam neizrecivo samopouzdanje od ovog nevjerojatnog tečaja i bio mi je veliki užitek, zadovoljstvo učiti. Sad ću krenuti u daljnji studij, a stjecanje diplome mi je puno značilo. - L. Gleeson, Co. Tipperary

- Otkako pohađam ovaj tečaj, puno bolje razumijem svoje zdravlje. Također pomažem svojoj obitelji u njihovom zdravlju. Toplo preporučujem. - S. Smyth, Birmingham, Velika Britanija

- Lagan stil pisanja Patricka Murphyja učinio je proučavanje Tečaj Travarstva istinskim užitkom. Izvrsno obrazovno iskustvo. - T. Adams, Co. Antrim

- Moram reći, ovaj biljni tečaj bio mi je zanimljiv i vrlo ugodan. Tutor mi je bio od velike pomoći tijekom studija. Preporučujem. - E. Keane, Co. Monaghan

- Prvorazredno iskustvo i preporučujem ovaj biljni tečaj. - R. Burns, Co. Sligo

## Sadržaj

1. Krvožilni sustav i tegobe koje utječu na njega. Bilje koje pomaže bolestima krvožilnog sustava.

Primjer: modrice, krvarenje, rane, posjekotine, promrzline, hemoroidi, povišen krvni tlak, povišen kolesterol, krvarenje iz nosa, proširene vene, loša cirkulacija itd.

Pitanja o krvožilnom sustavu.

2. Probavni sustav i bilje koje može pomoći pri probavnim tegobama.

Primjer: IBS, dječji crijevni grčevi (kolike), nadutost, zatvor, vjetrovi, intolerancije na hranu, trovanje hranom, žučni mjehur (uklonjen), problemi s desnim, žgaravica, čir u ustima, crvi, kiselost itd.

Pitanja o probavnom sustavu.

3. Mišićni i koštani sustav i biljna terapija koja može pomoći.

Primjer: bolovi u leđima, prijelomi, giht, bolovi u zglobovima, artritis, grčevi u mišićima, bolovi u mišićima, uganuća, jake modrice (podljevi) itd.

Pitanja o mišićnom i koštanom sustavu.

4. Živčani sustav i biljna terapija koja može pomoći uobičajenim poremećajima živčanog sustava.

Primjer: anksioznost, koncentracija, depresija, glavobolja, živčani napadi, herpes, stres itd.

Pitanja o živčanom sustavu.

5. Dišni sustav i biljni tretman koji može pomoći.

Primjer: prehlada, bronhitis, kašalj, upale, upale uha, vrućica, gripa, peludna groznica, upala sinusa/sinusitis, upaljeno grlo, angina/tonzilitis itd.

Pitanja o dišnom sustavu.

6. Mokraćni i reproduktivni sustav i biljke koje mogu pomoći kod čestih tegoba.

Primjer: mokrenje u krevet, povećanje prostate, cistitis, upala mokraćovoda/uretritis, valunzi, erektilna disfunkcija, inkontinencija, nizak libido, problemi u menopauzi, jutarnje mučnine, PMS, oralna gljivična infekcija, prolaps maternice, biljke za prvu pomoć u trudnoći itd.

Pitanja o mokraćnom i reproduktivnom sustavu.

7. Biljna prva pomoć za zdravlje muškaraca.

Primjer: impotencija, iscrpljenost, imunološki problemi, kronični stres, problemi s mjehurom, problemi s pamćenjem, kognitivni problemi, problemi s jetrom, niska energija itd.

Pitanja o zdravlju muškaraca.

8. Biljna prva pomoć za zdravlje žena.

Primjer: strije, nožno znojenje, neplodnost, hormonalni problemi, problemi u menopauzi, problemi s kostima i mišićima, zatvor, problemi sa željezom itd.

Pitanja o ženskom zdravlju.

9. Biljna terapija za djecu i biljke koje pomažu kod čestih tegoba.

Primjer: slab imunološki sustav, nesаница, stomačni i crijevni grčevi, rast zubića, pelenski osip, vrućica, začepljeno uho, kašalj, upala grla, manje posjekotine, hiperaktivnost itd.

Pitanja o zdravlju djece.

10. Bilje za njegu kože.

Primjer: problemi s normalnom kožom, problemi s masnom kožom, problemi sa suhom kožom, kombinirani problemi, osjetljiva koža, poremećaji kože i tretmani koji mogu pomoći, herpes na usni, vodene kozice, herpes, virusne infekcije, gljivične infekcije, akne i čirevi, ekcemi, problematična kosa i vlasište itd.

Pitanja o njezi kože.

## Literatura

Budući da se ovaj tečaj odvija na daljinu, neće vam trebati puno opreme. Sve lekcije bit će vam osigurane online.

Što se tiče literature, nju ćete morati sami nabaviti.

Ovo je udžbenik: The Complete Herbal, autora Nicholasa Culpepera.

Ove knjige možete kupiti na Amazonu i Eason's Bookshopu.

<https://www.amazon.com/books-used-books-textbooks/b?ie=UTF8&node=283155>

<https://www.easons.com/>

Nakon uspješnog završetka svih testova o temama, dobit ćete certifikat o završenom tečaju.

Da biste dobili prolaznu ocjenu, morat ćete imati najmanje 70% točnih odgovora.

Kroz postupak ocjenjivanja podržat će vas mentor koji će vam biti dostupan za kontaktiranje u vezi bilo kakvog pitanja o formatu ispita.

Tečaj je akreditiran od strane Američkog Udruženja za Certificiranje i Akreditaciju Liječnika bez Lijekova.

<https://aadp.net/>

## Cijena tečaja

Cijena tečaja iznosi 99 €

Uplatu je potrebno izvršiti u cjelosti prije početka tečaja.



## Savjeti za učenje

Većina vas nije upoznata s travarstvom, a mnogi od vas vratit će se ponovnom učenju nakon nekog vremena odsutnosti od studija.

U početku to može izgledati obeshrabrujuće, ali budite sigurni, osigurat ćemo vam svu potrebnu podršku.

Tutor vašeg kolegija sastavio je nekoliko savjeta o tome kako obnoviti naviku učenja, tako da od ovog tečaja vi dobijete maksimalnu korist.

- Možda je najvažniji aspekt studija vaše radno okruženje. Razmislite, gdje namjeravate učiti? Najbolje je pronaći miran, dobro prozračen prostor. Bilo bi vrlo dobro kada bi to bilo pored prozora i u zasebnoj sobi ako za to imate uvjete.

- Uspostavljanje rutine učenja vrlo je učinkovit način da se poboljša vaš rad. Razmislite kada bi bilo najbolje vrijeme za vas da učite i radite svoj posao. Ovo će vrijeme varirati, ovisno o učeniku. Neki bi možda radije radili posao ujutro, drugi popodne. Ako živite u izuzetno zauzetom kućanstvu, večer bi mogla biti najprikladnije vrijeme. Nema optimalnih uvjeta, jer najbolje vrijeme je ono koje vam odgovara. Međutim, pokušajte većinom učiti u isto vrijeme, jer je tako lakše izgraditi naviku učenja.

- Učenje je najlakše i najučinkovitije kad se osjećate dobro. Ovaj tečaj ima za cilj educirati vas o načinima poboljšanja vašeg zdravlja. Poduzimanje koraka za brigu o sebi ima brojne prednosti, uključujući i vaše učenje. Na primjer, ako se dobro naspavate, osigurat ćete si svježinu tijekom dana i imati ćete bolju sposobnost rješavanja zadataka. To je također povećati vašu sposobnost pamćenja gradiva. Uz to, uravnotežena prehrana učinit će čuda za vaše zdravlje i vaše učenje. Obavezno pojedite nešto prije samog učenja, jer je puno lakše (i ugodnije) učiti s punim želucem. Na kraju, prikazana je lagana vježba za poboljšanje čovjekova raspoloženja i pamćenja, što će vam biti od velike pomoći u učenju. Razmislite o 20-minutnoj šetnji nakon obroka. Bit ćete spremni za svoj studij i sve drugo što vam dan donese.

- Na ovom tečaju vježbat ćete i razumijevanje čitanja. Obavezno pročitajte tekst lekcije barem dva puta. Držite pri ruci bilježnicu u koju možete zapisati novi riječi i terminologiju zajedno s njihovim definicijama. Pokušajte istražiti sve nove koncepte na koje naiđete koristeći svoj udžbenik i internet. Svakako zabilježite sve korisne informacije koje pronađete. Napokon, pokušajte čitati što više tijekom dana, bilo da se radi o gradivu tečaja ili knjizi o nekoj drugoj temi. Što više čitate, to postaje lakše.

- I na kraju, pozitivno gledajte na stvari. Stjecanje novih znanja i obrazovanja uvijek je nešto što vrijedi proslaviti, pa biste se trebali ponositi svojim radom. Svakako podijelite svoje nove uvide s obitelji i prijateljima, možda ćete time potaknuti i njihovu znatiželju!

### Daljnji studij

Kao što je već rečeno, ovo je osnovni tečaj. Nećete biti licencirani travar nakon što ga završite, ali uvelike ćete razviti svoje znanje o travarstvu za osobne potrebe. Možda biste željeli pohađati naš napredni Temeljni Tečaj Biljne Medicine ( Foundation Herbal Medicine Course - vidi web stranicu) ako želite dalje učiti o travarstvu. Ako biste bili zainteresirani za daljnje traženje profesionalne akreditacije, koja bi vas učinila licenciranim travarom, samo trebate pitati svog voditelja tečaja koji će vas moći uputiti u pravom smjeru i dati vam savjet. Obrazovanje može postati zarazno kad ga jednom okusite, a mi smo presretni što vam možemo pomoći u postizanju vaših ciljeva!

## Etička izjava

Mi u Biljnoj Akademiji posvetili smo se vašem obrazovnom putu, ali i vašem osobnom rastu.

Stalo nam je do ljudi i njihovih života.

Stalo nam je do planeta i okoliša.

Želimo pomoći ljudima da najbolje iskoriste svjetske prirodne resurse kako bi ojačali svoje zdravlje na siguran, odgovoran i ekološki prihvatljiv način.

## Upisi studenata

Kad primimo vaš upis, bit ćete registrirani kao student Biljne Akademije i odmah ćete dobiti osobnog tutora (asistent/instruktor).

Poslat ćemo vam vaš online biljni tečaj.

Nakon što odradite svoj prvi modul studija i završite svoj zadatak, trebali biste ga poslati e-poštom svom osobnom tutoru na ispravak.

Kad tutor primi vaše odgovore, pažljivo će procijeniti vaš rad, dati detaljne povratne informacije i sve pozitivne prijedloge i poslati vam ga s ocjenom.

Također ću redovito davati povratne informacije o vašem napretku.

Uvijek ćemo rado pomoći s bilo kakvim upitima vezanim za tečaj kako oni budu nailazili.

Kada svi zadaci budu uspješno završeni, dobit ćete svoj akreditirani certifikat kao priznanje za vaše osobno postignuće i uspjeh.

Novostečeno znanje možete koristiti za poboljšanje vlastitog zdravlja i zdravlja svojih najmilijih.

## Kontakt

Ovdje u The Herbal Study Academy uvijek vam stojimo na raspolaganju.

Slobodno nas kontaktirajte telefonom ili e-poštom u vezi tema obrađenih u tečaju ili bilo kojim poteškoćama koje se odnose na lekcije.

Ako želite razgovarati s tutorom, telefonske pozive primamo:  
od 9 do 13 sati i 14 - 17:00 sati,  
ponedjeljak – petak.

Telefonski broj: +353 (0) 93-27033

Alternativno, možete poslati e-poštu sa svojim upitima  
Email adrese:

- [info@herbalstudyacademy.ie](mailto:info@herbalstudyacademy.ie)
- [info@skinherbalist.com](mailto:info@skinherbalist.com)

Poštanska adresa:

46 New Glebe,  
Tuam,  
Co. Galway,  
Ireland  
H54 Y184