



Jerusalem Botanic Garden College
מכללת הגן הבוטני ירושלים

קורס הכרת צמחי מרפא

מרצה: בועז צור

יום ראשון 16:30-19:30 בזום

2 סדנאות הכנה של תכשירים 2 סיורים בימי שישי בבוקר

תוכן המפגש	
1	יסודות: עקרונות בטיפול ביתי, תרופות מול צמחים, בוטניקה בסיסית.
2	חומרים פעילים בצמחים - מטבוליטים ראשוניים ומשניים
3	מבוא תיאורטי להכנית מרקחות ביתיות
4	מרקחות ביתיות - המשך. קטגוריות פעילות בצמחים
5	סוגיות מינונים, התאמת תכשירים וטיפול באוכלוסיות שונות
6	צמחים עדינים לטיפול בתינוקות ובלדים
7	צמחים למערכת הנשימה – עונת הצינון והשפעת, שיעול, אלרגיה אביבית
8	צמחים לטיפול בשיעול, מחטאים למערכת הנשימה
9	צמחים מפחיתי גודש, ממריצים למערכת החיסון, נוגדי אלרגיה
10	מקרים לטיפול: שפעת; קדחת השחת; שיעול דלקתי ושיעול אחרי מחלה
11	ניקוי אביב' – צמחים לעור, להפחתת דלקות ולניקוי מצבורים דלקתיים בגוף
12	מקרים לטיפול: אקזמה; פריחות אלרגיות
13	מבוא למערכת העיכול: - מבנה מערכת העיכול על יחידותיה התפקודיות השונות
14	תפקידי הכבד וחשיבותו לבריאות ולחוזק המערכת. וצמחים לכבד ולכיס המרה
15	צמחי כבד וצמחים מרים נוספים. טיפול בדלקת כבד נגיפית
16	עקרונות לתזונה בריאה
17	סיור צמחי מרפא בגן הבוטני
18	צמחים נוספים לשיפור העיכול
19	מקרים לטיפול: דיפפסיה, צרבת וגסטריטיס, כאבי בטן וגזים, שלשול, עצירות
20	סדנה להכנת מרקחות ביתיות (חומרים באחריות התלמידות/ים) - השריות
21	סיור צמחי מרפא בעין כרם
22	צמחים למערכת העצבים: שיפור עמידות בלחץ; צמחים אדפטוגנים
23	צמחים נוגדי חרדה, מרגיעים ומשככי כאבים
24	מקרים לטיפול: כאבי ראש; לחץ מתמשך; חרדות; קשיי שינה

25	צמחים למערכת לב וכלי דם: צמחים לחיזוק הלב ולהפחתת לחץ דם
26	צמחים לחיזוק דפנות כלי דם וורידים.
27	מקרים לטיפול: לחץ דם גבוה; תסמונת מטאבולית; דליות וטחורים
28	סדנה להכנת מרקחות ביתיות (חומרים באחריות התלמידות/ים) - סחיטות והכנות נוספות. סיכום הקורס וחלוקת תעודות.

*יתכנו שינויים לאורך הקורס מבינת תאריכים של ההרצאות.