



## Zielarstwo

Numer usługi 2026/04/09/32733/3473290

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

Bukal Corporate

Training and

Translations

Szymon Bukal

★★★★★ 4,7 / 5

452 oceny

📍 Zdziechowice Pierwsze

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 50:00 h

📅 02.07.2026 do 05.07.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane dla osób dorosłych powyżej 18 roku życia, które chcą nabyć wiedzę teoretyczną oraz umiejętności praktyczne w zakresie zielarstwa, rozpoznawania roślin leczniczych, stosowania ziół w profilaktyce zdrowotnej oraz przygotowywania różnych form preparatów ziołowych. Po zakończonym szkoleniu uczestnicy będą potrafili wytwarzać produkty ziołowe oraz posiadać wiedzę jak wygląda sprzedaż takich produktów. Uczestnicy będą mogli dzielić się swoją wiedzą oraz prowadzić zajęcia z zielarstwa.

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

4

### Data zakończenia rekrutacji

01-07-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

50

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

## Cel

### Cel edukacyjny

Szkolenie jest skierowane dla osób dorosłych powyżej 18 roku życia, które chcą nabyć wiedzę teoretyczną oraz umiejętności praktyczne w zakresie zielarstwa, rozpoznawania roślin leczniczych, stosowania ziół w profilaktyce zdrowotnej oraz przygotowywania różnych form preparatów ziołowych. Po zakończonym szkoleniu uczestnicy będą mogli dzielić się swoją wiedzą oraz prowadzić zajęcia z zielarstwa.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Znajomość podstawowych pojęć z zakresu zielarstwa	Uczestnik wyjaśnia podstawowe pojęcia związane z zielarstwem, ziołolecnictwem, fitoterapią i różnicami między nimi. Określa klasyfikację roślin leczniczych oraz ich podstawowe właściwości terapeutyczne.	Test teoretyczny
Znajomość działania roślin leczniczych na organizm	Rozpoznaje i wymienia najczęściej stosowane zioła w terapii różnych dolegliwości zdrowotnych. Wyjaśnia mechanizm działania roślin na organizm i ich zastosowanie w praktyce terapeutycznej	Wywiad swobodny
Przygotowywanie podstawowych preparatów ziołowych	Przygotowuje napary, wywary, olejki eteryczne, maści oraz inne formy preparatów ziołowych zgodnie z recepturą. Prawidłowo stosuje techniki przechowywania i konserwacji surowca roślinnego.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Znajomość zastosowania ziół w dietetyce i kosmetyce	Wskazuje, które zioła wspomagają zdrowie, metabolizm, detoksykację i pielęgnację skóry. Przygotowuje naturalne kosmetyki i produkty ziołowe do pielęgnacji ciała, np. kremy, toniki, maści.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Bezpieczeństwo stosowania ziół	Wymienia przeciwwskazania stosowania ziół	Test teoretyczny

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

# Program

## Wprowadzenie do zielarstwa

### Moduł 1: Historia i rozwój zielarstwa

- Historia zielarstwa: od starożytności do współczesności
- Rola ziół w różnych kulturach (medycyna chińska, ajurwedyjska, ludowa)
- Zioła w Europie: tradycje zielarskie i ziołolecznictwo, popularne rośliny w polskiej medycynie ludowej

### Moduł 2: Podstawowe pojęcia z zakresu zielarstwa

- Co to jest zielarstwo i jak się różni od ziołolecznictwa i fitoterapii
- Klasyfikacja roślin leczniczych: zioła, kwiaty, liście, korzenie
- Formy preparatów ziołowych: napary, wyciągi, nalewki, maści, olejki eteryczne

### Moduł 3: Zioła i ich działanie na organizm

- Zasady działania ziół na organizm człowieka
- Zioła przeciwzapalne, przeciwbólowe, uspokajające, immunostymulujące, przeciwwirusowe, itd.
- Interakcje ziół z lekami syntetycznymi: wskazówki bezpieczeństwa
- Dawkowanie i przeciwwskazania stosowania ziół

### Moduł 4: Praktyczne ćwiczenia – rozpoznawanie roślin (w terenie lub na zdjęciach)

- Zajęcia praktyczne w terenie (jeśli możliwe) lub analizy zdjęć roślin leczniczych
- Rozpoznawanie najpopularniejszych roślin leczniczych: rumianek, melisa, pokrzywa, szalwia, mniszek lekarski

## Zioła w praktyce - podstawowe zastosowania

### Moduł 5: Zioła na różne dolegliwości zdrowotne

- Zioła na problemy trawienne: melisa, mięta, rumianek, kora kruszyny
- Zioła na układ oddechowy: tymianek, szalwia, dzika róża, lipa
- Zioła na układ krążenia: głóg, czosnek, pokrzywa, miłorząb
- Zioła na stres, lęk i bezsenność: lawenda, melisa, kozłek lekarski, passiflora

### Moduł 6: Przygotowanie podstawowych form preparatów ziołowych

- Parzenie naparów, przyrządzanie wywarów
- Przygotowanie napojów ziołowych (herbaty, napary, decoction)
- Omówienie sposobów sporządzania nalewek alkoholowych i win
- Omówienie receptury przygotowania maści i olejków eterycznych

### Moduł 7: Praktyczne ćwiczenia – przygotowanie naparów i wywarów

- Warsztat przygotowywania naparów i wywarów

## Zioła w zaawansowanej praktyce terapeutycznej

### Moduł 8: Zioła na choroby przewlekłe i wsparcie układów organów

- Zioła wspomagające w leczeniu cukrzycy: pokrzywa, cynamon, borówki

- Zioła stosowane na problemy hormonalne i układ rozrodczy: rumianek, szalwia, przytulia
- Zioła na problemy skórne: nagietek, dziurawiec, aloes
- Zioła na układ odpornościowy: jeżówka, czosnek

#### Moduł 9: Wykorzystanie ziół w dietetyce

- Zioła wspomagające odchudzanie i metabolizm: pokrzywa, skrzyp, czystek
- Zioła wspierające detoksykację organizmu: mniszek lekarski, korzeń łopianu, karczoch
- Wodne maceraty, napary i wywary i ich zastosowanie w codziennej diecie

#### Moduł 10: Zaawansowane techniki zbioru, przechowywania i konserwacji ziół

- Optymalny czas zbioru roślin
- Techniki suszenia, mrożenia i przechowywania
- Jak dbać o jakość surowca roślinnego

#### Zioła w kosmetyce, pielęgnacji i leczeniu

#### Moduł 11: Zioła w kosmetyce naturalnej

- Zioła w pielęgnacji skóry: nagietek, rumianek, aloes, lawenda
- Lecznicze właściwości roślin w walce z trądzikiem, łuszczycą, egzemą

#### Moduł 12: Praktyczne ćwiczenia – robienie kosmetyków ziołowych

- Omówienie wytwarzania maści
- Przygotowanie toników ziołowych i maseczek na bazie ziół

#### Moduł 13: Omówienie produktów aptecznych: mieszanek ziołowych, wyciągów alkoholowych, czopków, tabletek itp.

- Sprawdzanie składów
- Zastosowanie, dawkowanie i przeciwwskazania

#### Moduł 14: Podsumowanie i zakończenie szkolenia

- Omówienie zdobytej wiedzy i umiejętności
- Walidacja

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

**Wanda Ludian**

Ukończone studia z zielarstwa, walidacja, przeprowadzanie egzaminów

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną wybrane przez trenera i będą dostosowane do poziomu umiejętności słuchaczy

### Informacje dodatkowe

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna = 45 minut).

Dostawca usługi dopuszcza nieobecność na zajęciach na poziomie 20%.

Cena szkolenia zawiera koszt walidacji/egzaminu wewnętrznego.

Zapewniono rozdzielność funkcji pomiędzy procesem kształcenia a walidacją.

## Adres

Zdziechowice Pierwsze 112  
37-470 Zdziechowice Pierwsze  
woj. podkarpackie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**Szymon Bukal**



**E-mail** [biurobukal@gmail.com](mailto:biurobukal@gmail.com)

**Telefon** (+48) 792 622 844