

# OFERTA DYDAKTYCZNO-WARSZTATOWA DLA DOROSŁYCH, STOWARZYSZEŃ, KLUBÓW, ORGANIZACJI I SENIORÓW

Prowadzący: inż. Piotr Nowotnik

\*Stawka: 150 zł netto/60 minut

\*\*Pozostałe opłaty: 50% kosztów dojazdu w dwie strony

\*Stawka może ulec zmianie bez podania przyczyny;

\*\*Inne koszty mogą wzrosnąć w zależności od lokalizacji i liczby uczestników;

Proponowana tematyka wykładu	Ramowy konspekt	Przewidywany czas prezentacji	Inne
<b>SUPLEMENTACJA PYŁKIEM PSZCZELIM XXI WIEKU – KNOW HOW</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Czym jest pyłek pszczeli?</li> <li>2. Odbieranie i warunki przechowywania pyłku</li> <li>3. Skład chemiczny i działanie pyłku</li> <li>4. Wielokierunkowe właściwości prozdrowotne pyłku i przegląd związków biologicznie czynnych</li> <li>5. Zalecenia żywieniowe</li> <li>6. Aspekt alergii na pyłek</li> <li>7. Przepisy i wskazówki dot. stosowania i przyjmowania pyłku</li> </ol>	60 min + 60 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Degustacja pyłku</li> <li>• Wspólne wykonywanie maseczek kosmetycznych</li> <li>• Przygotowywanie napoju na bazie pyłku</li> <li>• Malowanie pyłkiem</li> </ul>
<b>ZIOŁOMIODY W DOLEGLIWOŚCIACH GASTRYCZNYCH (TRAWIENNYCH) I PRZY INFEKCIJACH UKŁADU ODDECHOWEGO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definicja ziołomiodów</li> <li>2. Technologia produkcji ziołomiodów</li> <li>3. Charakterystyka i dobór surowców ziołowych</li> <li>4. Właściwości</li> </ol>	75 min + 45 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Degustacja ziołomiodów</li> <li>• Wykonywanie syropu ziołowego</li> <li>• Praktyczne zastosowanie ziół</li> <li>• Praktyczny</li> </ul>

	<p>prozdrowotne używanych ziół</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Aktywność enzymów i białek dodawanych przez pszczoły</li> <li>6. Przegląd patogenów układu pokarmowego i oddechowego</li> <li>7. Etiologia i przyczyny popularnych dolegliwości układu pokarmowego i oddechowego</li> <li>8. Jak ziołomiody wpływają na dolegliwości żołądkowe? Podział ziołomiodów</li> <li>9. Czy można stosować ziołomiody przy nieżycie górnych i dolnych dróg oddechowych?</li> <li>10. Przepisy i wskazówki dot. stosowania i przyjmowania ziołomiodów i ich dodatków do płynów</li> </ol>		<p>instruktaż domowego wykorzystywani a ziół i syropów leczniczych</p>
<p>MIÓD JAKO ŹRÓDŁO CENNYCH POLIFENOLI</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Czym jest miód?</li> <li>2. Powstawanie miodu</li> <li>3. Trwałość chemiczno-fizyczna miodów</li> <li>4. Klasyfikacja gatunkowa miodów</li> <li>5. Charakterystyka związków biologicznie czynnych z grupy kwasów fenolowych, flawononów,</li> </ol>	<p>60 min + 25 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Degustacja miodów</li> </ul>

	<p>flawonoli i innych związków fenolowych</p> <p>6. Aktywność przeciwutleniająca polifenoli w miodzie</p> <p>7. Aspekt wolnych rodników</p> <p>8. Mechanizm wiązania rodników i rekomendacja do spożywania miodu</p>		
<p>MLECZKO PSZCZELE – PANACEUM NIE TYLKO DLA SPORTOWCÓW</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definicja mlecza pszczelego</li> <li>2. Etapy powstawania i wydzielanie mlecza pszczelego</li> <li>3. Cud metamorfozy owadów w mleczeniu pszczelim</li> <li>4. Skład biochemiczny mlecza pszczelego</li> <li>5. Działanie prozdrowotne z uwzględnieniem zespołu chronicznego zmęczenia, depresji, obniżonej odporności, okresami rekonwalescencji i wzmożonego wysiłku psycho-fizycznego</li> <li>6. Przeciwdrobnoustrojowe działanie mlecza pszczelego – krótko o kwasie 10-HDA, apalbuminie-1 i apalbuminie-2 oraz peptydach I, II i III</li> <li>7. Zalecenia żywieniowe – dla kogo mleczo pszczele?</li> <li>8. Przepisy i wskazówki dot. stosowania i przyjmowania mlecza pszczelego (obecność odpornościowych albumin i globulin)</li> </ol>	<p>60 min + 20 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Degustacja mlecza pszczelego</li> </ul>

<p>SŁODKA TERAPIA – CZYLI CO SPRAWIA, ŻE MIÓD JEST ZDROWY?</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Co to jest miód? Norma na miód.</li> <li>2. Powstawanie miodu</li> <li>3. Parametry miodów</li> <li>4. Klasyfikacja gatunkowa miodów</li> <li>5. Uwypuklenie czynników bakteriostatycznych w miodach (mechanizm oksydazy glukozy, nadtlenuk wodoru, lizozym, niskie pH, wysokie ciśnienie osmotyczne środowiska, niska aktywność wodna, białka, ekwiwalent fenolowy, indeks inhibinowy, bakteriocyny, inne)</li> <li>6. Krótko o przyczynach częstych chorób, infekcji i zakażeń, przybliżenie w/w stanów</li> <li>7. Naukowe doniesienia ze świata o antybiotycznym działaniu miodów na wzorcowe szczepy patogenne (przy słabnącej skuteczności syntetycznych antybiotyków), przypadek na uczelni w Lund w Szwecji gdzie miód działał na izolowane bakterie in vitro z grupy MRSA, VRE dużo lepiej niż antybiotyki makrolidowe</li> <li>8. Uodporniające działanie miodów, rozcieńczenia silniejsze</li> <li>9. Dozowanie, czas trwania i formy podawania miodów</li> <li>10. Jak rozpoznać najwyższej jakości miód bez zafałszowań? Miód z pasieki vs miód z supermarketu</li> </ol>	<p>90 min + 40 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Degustacja miodów</li> <li>• Pokaz jak odróżnić zafałszowany miód od prawdziwego domową metodą</li> </ul>
--	--	------------------------	--

<p>MIÓD JAKO UZUPEŁNIENIE AMINOKWASÓW I BIAŁEK W DIECIE</p>	<p>1. Etapy powstawania miodu 2. Podział miodów ze względu na pochodzenie 3. Rola aminokwasów egzo- i endogennych w żywieniu człowieka, budowa i pochodzenie peptydów 4. Oznaczanie ilościowe aminokwasów w miodach 5. Funkcja proliny, rojalizyny, apidycyny, abacyny, innych</p>	<p>45 min + 45 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Degustacja miodów</li> <li>• Wspólne wykonywanie ciekawych posiłków i napojów z miodem</li> </ul>
<p>MIÓD CUD – WZBOGACANIE W WITAMINY, MIKRO- I MAKROELEMENTY DIETY</p>	<p>1. Krótko o historii miodolecznictwa 2. Podkreślenie obecności w miodzie funkcyjnych: olejków eterycznych, kwasów organicznych, terpenów, aldehydów, ketonów, tiaminy, ryboflawiny, kwasu nikotynowego, pirydoksyny, kwasu pantotenowego, biotyny, kwasu foliowego, witaminy K, kwasu L-askorbinowego, fenolokwasów, karotenoidów, choliny, kumaryny i innych 3. Przyporządkowanie funkcji do związków</p>	<p>60 min +60 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Degustacja miodów</li> <li>• Wspólne wykonywanie ciekawych posiłków i napojów z miodem</li> <li>• Wspólne wykonywanie leczniczych receptur z miodem według św. Hildegardy</li> </ul>
<p>PYŁEK KWIATOWY W CHOROBY UKŁADU POKARMOWEGO</p>	<p>1. Pochodzenie botaniczne pyłków 2. Wskazanie najważniejszych związków terapeutycznych: flawonoidów, kwasu p-kumarowego, apigeniny, kemferolu, chryzyny, estrów fenolowych kwasu kawowego w pyłku 3. Wskazanie właściwości przeciwzapalnych, regenerujących (błony śluzowe), bakteriostatycznych na</p>	<p>60 min + 60 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Degustacja pyłku</li> <li>• Wspólne wykonywanie leczniczych napojów na bazie pyłku</li> </ul>

	<p><i>Clostridium, Helicobacter pylori, Proteus, Enterobacteriaceae</i> itd. i innych</p> <p>4. Najczęstsze dolegliwości układu pokarmowego u pacjentów (leczenie owrzodzeń, toksyny, biegunki, zaparcia, wzdęcia, wspomaganie w chorobach nowotworowych)</p> <p>5. Działanie pyłku pszczelego</p> <p>6. Receptury i zachęta do stosowania</p>		
PIERZGA PSZCZELA W SCHORZENIACH WĄTROBY	<p>1. Powstawanie, odbieranie, konfekcjonowanie pierzgi pszczelej</p> <p>2. Wskazanie różnic między pierzgą a pyłkiem</p> <p>3. Przybliżenie wielotorowego działania kompleksu witamin, protein, glucydów, karotenoidów, kwas mlekowego, Mg, Fe, Cu, Se, Zn, K, P, Na. Podkreślenie znaczenia detoksykacyjnego, wiążącego</p> <p>4. Budowa i funkcje wątroby</p> <p>5. Przybliżenie Czytelnikowi schorzeń wątroby (stłuszczenia, stany zapalne, wirusowe zapalenie typu A, B i C, obrzęki, stany powypadkowe, cholesterol, problemy trawienne, choroba alkoholowa, zatrucia, inne)</p> <p>6. Stosowanie pyłku w w/w chorobach</p>	60 min + 45 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instruktaż praktycznego zastosowania pierzgi</li> </ul>

<p>MLECZKO ŻYCIA – ROYAL JELLY W METABOLIZMIE I ODŻYWIANIU</p>	<p>Wykład przybliżający tematykę dzisiejszych niedoborów składników pokarmowych, szybkiego tempa życia, nieprawidłowego odżywiania, braku spożywania posiłków o określonych porach (jako wstęp), właściwości i skład biochemiczny mlecza pszczelego, jego zbawiennego działania w przemianach materii, uzupełnianiu biomakromolekuł i wzmacnianiu organizmu. Prelegent rozważy możliwość stosowania przetworzonego, liofilizowanego mlecza pszczelego w kapsułkach kontrastując z naturalnym mleczkiem pszczelim prosto z plastra. Wzmocnienie łaknienia, apetytu u dzieci, wspomaganie rozwoju, wzrostu, prawidłowej budowy, balansu hormonalnego itp.</p>	<p>60 min + 20 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Degustacja mlecza pszczelego</li> </ul>
<p>BAKTERIOBÓJCZE I FUNGISTATYCZNE DZIAŁANIE PROPOLISU PRZY ZAKAŻENIACH <i>Streptococcus</i>, <i>Staphylococcus</i>, <i>Enterococcus</i>, <i>Helicobacter pylori</i>, <i>Enterobacteriaceae</i> (<i>Salmonella</i>) i <i>Candida</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Czym jest EEP?</li> <li>2. Bakteriobójcze fenolokwasy</li> <li>3. Krótki opis chryzyny, tektochryzyny, apigeniny, galanginy, pinostrobiny, pinocebryny, luteoliny, kwasu kawowego, kwasu ferulowego, kwasu chlorogenowego, kwasu p-kumarowego, pochodne kwasu cyjamonowego</li> <li>4. Rola pinobanksyny i terpinów, totarolu, kwercetyny</li> <li>5. Krótki opis chorób i schorzeń powodowanych przez określone patogeny</li> <li>6. Metodyka oznaczania</li> </ol>	<p>90 min + 30 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wspólne wykonywanie EEP</li> <li>• Instruktaż stosowania propolisu</li> </ul>

	<p>właściwości bójczych na wzorcowe szczepy patogenne</p> <p>7. Oznaczanie MIC (najmniejsze stężenie wystarczające do pokonania danego patogenu w mg/ml) na bakterie Gram-dodatnie i Gram-ujemne</p> <p>8. Dyskusja i omówienie wyników</p> <p>9. Jak i w jakich dawkach stosować propolis?</p>		
PROPOLISEM W PRZEZIĘBIENIA!	Ogólnie o propolisie (mniej naukowo), receptury i przepisy	45 min + 30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wspólne wykonywanie EEP (instruktaż)</li> </ul>
NOWOZELANDZKI MIÓD MANUKA VS POLSKIE MIODY ODMIANOWE	<p>Przybliżenie i ocena doniesień naukowych Polski i zagranicy na temat skuteczności miodów polskich oraz Manuka. Zostanie porównana skuteczność danych miodów oparta o potwierdzone badania (miody spadziowe i gryczane wykazują silniejsze działanie niż Manuka, strefy zahamowań rozwoju drobnoustrojów na szalkach Petriego były większe po polskich miodach).</p>	60 min + 30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Degustacja miodów</li> <li>• Pokaz działania miodów na drobnoustroje</li> </ul>
PRODUKTY PSZCZELE W KOSMETYCE I DERMATOLOGII	<p>1. Krótka charakterystyka produktów pszczelich połączona z historią ich stosowania (Kleopatra, Egipt, Starożytność)</p> <p>2. Podkreślenie właściwości ziarninujących, ściągających, antyseptycznych, gojących w oparciu o działanie danego związku chemicznego</p> <p>3. Przybliżenie częstych dolegliwości skórnych</p>	75 min + 90 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wspólne wykonywanie leczniczych balsamów, mydeł i kremów na bazie produktów pszczelich</li> <li>• Wykonywanie świec z wosku</li> </ul>



	<p>(pasożyty, łuszczyca, trądzik, zakażenia, oparzenia, odmrożenia, grzybice, liszaje, czyraki, opryszczka, alergie, AZS, wypryski, łupież i inne) z naciskiem na kosmetykę i młodość</p> <p>4. Stosowanie zewnętrzne produktów pszczelich w formie okładów, zastrzyków, maści, kremów, balsamów, żeli, opatrunków, elektroforezy, kąpieeli, syropów, maseczek</p> <p>5. Receptury do samodzielnego wykonania, wskazanie źródła produktów pszczelich, rekomendacja apiterapii</p>		
--	---	--	--

*Zapraszam do współpracy,  
Piotr Nowotnik  
nowotnik.piotr@wp.pl*