

# RAVIMTAIMED TOITUMISTERAAPIAS

## Täiendkoolitusasutuse nimetus

Rahvatervise Akadeemia (Nutrilligent OÜ).

## Õppekava nimetus

Ravimtaimed toitumisteraapias.

## Õppekavarühm

0917 Traditsiooniline ja täiendav meditsiin ning teraapia.

## Õppekava koostamise alus

Toitumisterapeut, tase 6 kutsestandard, kompetents B.2.1; Täiendmeditsiini- ja loodusraviterapeut, tase 6 kutsestandard, kompetents B.2.5.

## Õppe eesmärk

Meie looduses ja aedades kasvab taimi, millel on farmakoloogiline toime ja mida on aastasadu kasutatud ravimtaimedena. Koolituse eesmärk on taimede maailma tutvustada ja näidata levinumaid taimeravi võimalusi toitumisteraapias. Juttu tuleb 15 taime kasutusvõimalustest ja peamistest toimeainetest ning kuidas neid organismi tugevdamiseks ja haigustest paranemise toetamiseks kasutada.

## Sihtgrupp

Toitumisnõustajad, toitumisterapeutid ja muud terapeutid.

## Õpiväljundid

Kursuse lõpetanud õpilane teab:

- ravimtaimede kasutamise ajaloost ja taimeravi tähtsusest kaasaegses maailmas ning Eestis;
- kuidas ravimtaimi toimeainepõhiselt jaotatakse ja neist saadud toimeaineid meditsiinis kasutatakse;
- milliste taimedes leiduvate ainete mõju inimese tervisele on tõestatud;
- 15 levinuma kodumaise ravimtaime kasutusvõimalustest ja peamistest toimeainetest;
- kust ja kuidas ravimtaimi koguda, kuivatada ja säilitada;
- mis on teed, keedused, tõmmised ja tinktuurid ning kuidas neid kasutatakse;
- kuidas kasutada ravimtaimi organismi tugevdamiseks ja haigustest paranemise toetamiseks.

## Õpingute alustamise tingimused

Puuduvad.

## Õppe kogumaht

26 akadeemilist tundi. Koolitus koosneb nii auditoorsest (8 t) kui ka iseseisvast (18 t) tööst.

## Õppe sisu

Käsitletavat teemad:

- taimedega ravimise ajaloost, tähtsus minevikus ning tänapäevases meditsiinis ja rahvaravis;
- ravimtaimede tõenduspõhisus – toimeained ja mõjud tervisele;
- teede, keeduste, tõmmiste, tinktuuride valmistamine ja kasutamine;
- 15 tuntuma kodumaise ravimtaime kasutamise võimalused;
- ravimtaimede korjamine, kuivatamine ja säilitamine;
- immuunsüsteemi tugevdamine, külmetushaigused, kõhuprobleemid, kuseteede põletikud, peavalud.

## Õppekeskkonna kirjeldus

Õpe toimub sõltuvalt kursusest Tartus või Tallinnas. Tartus toimub kursus Nutrilligenti koolitusklassis ning Tallinnas kasutame renditud koolitusruumi. Õppeklassid on varustatud tänapäevaste koolitusvahendite (pabertahvel, projektor, ekraan) ning vajaliku mööbliga, lisaks on olemas kööginurk kohvipauside tegemiseks. Kursusel on võimalus kasutada toimivat internetiühendust.

## Õppematerjalide loend

Koolitusel osalejad saavad paberkujul või digitaalsed jaotusmaterjalid ja soovitusliku kirjanduse loetelu, mis on koostatud koolitaja poolt vastavalt õppekavale.

## Lõpetamise tingimused

Lõpetamise tingimuseks on osalemine auditoorsel õppetööl vähemalt 75% ja vastavalt hindamiskriteeriumitele koostatud kirjalik töö.

Hindamismeetod	Hindamiskriteerium
Kirjalik töö	Kursuse läbinu teab: <ul style="list-style-type: none"><li>• milliste taimedes leiduvate ainete mõju inimese tervisele on tõestatud;</li><li>• levinud kodumaiste ravimtaimede kasutusvõimalustest ja peamistest toimeainetest;</li><li>• kust ja kuidas ravimtaimi koguda, kuivatada ja säilitada;</li><li>• mis on teed, keedused, tõmmised ja tinktuurid ning kuidas neid kasutatakse;</li><li>• kuidas kasutada ravimtaimi organismi tugevdamiseks ja haigustest paranemise toetamiseks.</li></ul>

## Väljastatavad dokumendid

Õpiväljundid omandanud ja lõpetamise tingimused täitnud õpilasele väljastatakse tunnistus. Õpiväljundite mittaavutamisel, kuid õppetööst osa võtmisel väljastatakse tõend osalemise ja läbitud teemade kohta.

## Koolitaja kvalifikatsioon

Koolitajad peavad omama kõrgharidust ja töökogemust õpetataval erialal. Koolitajate kvalifikatsiooniga on võimalik lähemalt tutvuda <http://rahvatervis.ee/koolitajad/>.

Kinnitatud 21. septembril 2018  
Nutrilligent OÜ juhatuse otsusega