Návrh skupinového projektu na SPM1

**Téma:** Nejvhodnější přírodní léčivo

**Návrh projektu:** Výběr přírodního léčiva dle zdravotního problému

**Základní idea:** Vytvořit model, který by nám pomohl vybrat nejvhodnější přírodní léčivo dle konkrétního zdravotního problému.

**Jak by to fungovalo?**

* Určíme hlavní kategorie zdravotních problémů (např. celkový organismus, dýchací systém, hlava atd.).
* K těmto kategoriím přiřadíme konkrétní bylinky a jejich účinky.

**Praktický návrh** (úrovně v CDPlus)

1. Nejvhodnější přírodní léčivo

2. Hlavní kategorie zdravotních problémů:

* Celkový organismus
  + Antioxidanty
  + Ledviny
  + Nervová soustava
  + Odvodnění
* Dýchací systém
  + Horní cesty dýchací
* Hlava
  + Dásně
  + Oči, zrak
  + Vlasy
  + Zuby
* Kognitivní funkce
  + Koncentrace
  + Mozek
  + Paměť
* Oběhová soustava
  + Cévy
  + Cholesterol
  + Krev
  + Krevní oběh
* Relaxace
  + Duševní pohoda a psychika
  + Spánek
* Vitalita
  + Energie, únava a vitalita
  + Metabolismus
  + Podpora imunity, obranyschopnost
  + Povzbuzení organismu, Osvěžení těla
* Zdravý pohyb
  + Klouby
  + Kosti
  + Posilování, růst svalové hmoty

3. Konkrétní bylinky:

* Celkový organismus
  + Ašvaganda
  + Kotvičník (tribulis)
  + Maca peruánská
* Kognitivní funkce
  + Ginkgo biloba
  + Reishi
* Oběhová soustava
  + Chlorella
  + Guarana
* Relaxace
  + Reishi
* Vitalita
  + Guarana
  + Ženšen
* Zdravý pohyb
  + Boswellia Serrata

# Zdroje

## Celkový organismus

<https://www.salviaparadise.cz/asvaganda-koren-mlety-bio-p-565.html>

<https://www.salviaparadise.cz/kotvicnik-tribulus-plod-prasek-bio-100-g-p-900.html>

<https://www.salviaparadise.cz/maca-prasek-lepidium-meyenii-bio-p-174.html>

## Hlava

<https://www.salviaparadise.cz/japan-matcha-bio-p-504.html>

<https://www.salviaparadise.cz/byliny-a-z-zensen-pravy-panax-ginseng-c-13_145.html>

## Kognitivní funkce

<https://www.salviaparadise.cz/ginkgo-biloba-mlety-list-120g-p-1058.html>

Reishi

## Oběhová soustava

<https://www.salviaparadise.cz/chlorella-japanese-dezintegrovana-hq-p-490.html>

## Relaxace

## Vitalita

## Zdravý pohyb