

Universitatea "Babeș-Bolyai"

Facultatea de Biologie și Geologie

FIȘA DISCIPLINEI

FITOTERAPIE

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj Napoca
1.2. Facultatea	Biologie și Geologie
1.3. Departamentul	Biologie moleculară și Biotehnologie
1.4. Domeniul de studii	Biologie
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii / Calificarea	Științele nutriției
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență redusă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		FITOTERAPIE					Codul disciplinei	BMR4304
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină				Gavrilaș Oana				
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect – asistent				Gavrilaș Oana				
2.4. Anul de studiu	2	2.5. Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	Felul disciplinei DS
							Obligativitate	Obligatorie/ opțională DOp

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	4	din care: 3.2. curs	2			3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ la distanță	125	din care: 3.5. SI	69	AI= Nr.ore curs IF x nr. săptămâni	28	3.6. ST + SF + L/P	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)							ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)							23
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren							20
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri							20
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)							2
3.5.5. Examinări							2
3.5.6. Alte activități							2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)	69						
3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)	125						
3.9. Numărul de credite	5						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Bazele fiziologice ale nutriției, Metabolismul nutrienților
4.2. de competențe	• Identificarea unor specii comune de plante medicinale, pe baza ilustrației sau în teren • Design experimental; prepararea și caracterizarea extractelor vegetale • Intocmirea prezentărilor PPT

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Suport logistic video • Platforme electronice (Microsoft Teams, Zoom) pentru activitatea online
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	-

6. Competențe

6.1. Competențe specifice acumulate¹

Competențe profesionale	• Cunoașterea principalelor clase de compuși bioactivi din plantele de interes biomedical • Înțelegerea modului în care extractele vegetale acționează în menținerea sănătății și ca adjuvant în bolile metabolice și de nutriție • Capacitatea de a identifica cele mai adecvate suplimente nutritive pe bază de plante pentru a face recomandări nutriționale personalizate • Cunoașterea efectelor secundare ale extractelor vegetale
Competențe transversale	• Dezvoltarea capacității de a utiliza noțiunile privind procesele biochimice și fiziologice studiate în înțelegerea utilizării corecte a extractelor vegetale • Utilizarea noțiunilor deja cunoscute în contexte noi • Utilizarea noțiunilor teoretice în rezolvarea problemelor practice

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul cunoaște: • cele mai comune și utilizate specii de plante medicinale; • cele mai importante grupe de principii active prezente în plantele medicinale; • efectele terapeutice ale principalelor grupe de plante; • regulile de utilizare a remediilor din plante.
Aptitudini	Studentul este capabil să: • identifice, în teren sau după ilustrații, speciile de plante medicinale spontane sau cultivate; • asocieze efectul terapeutic al plantelor medicinale cu afecțiunea, prin identificarea tipului de preparat fitoterapeutic necesar tratării unei anumite afecțiuni; • înțeleagă modul de dozare și administrare a preparatelor fitoterapeutice; • sintetizeze informația și să prezinte caracteristicile morfologice, structurale, biochimice, fitoterapeutice ale plantelor medicinale.
Responsabilități și autonomie	Studentul are capacitatea de a lucra independent pentru: • laboratoare de fitoterapie; • companii farmaceutice; • fitofarmacii; • cabinete nutriție; • magazine naturiste.

¹ Se poate opta pentru competențe sau pentru rezultatele învățării, respectiv pentru ambele. În cazul în care se alege o singură variantă, se va șterge tabelul aferent celeilalte opțiuni, iar opțiunea păstrată va fi numerotată cu 6.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	-cunoașterea efectelor benefice și a celor secundare ale extractelor vegetale utilizabile pentru menținerea stării de sănătate și pentru corectarea unor deficiențe nutriționale; evidențierea rolului specific al categoriilor de extracte vegetale în economia energetică și structurală a organismului
--	---

7.2. Obiectivele specifice	-identificarea unor caractere de recunoaștere în natură a plantelor terapeutice -însușirea unor cunoștințe despre compoziția chimică a plantelor terapeutice; recoltarea și pregătirea produsului în vederea prelucrării; utilizări terapeutice ale produselor obținute; contraindicații -realizarea transferului de informație, preluând și utilizând cunoștințe din domenii conexe: biologie celulară și moleculară, biochimie generală, fiziologie animală etc.
----------------------------	--

8. Conținuturi

8.1. AI, SI	Metode de predare	Observații
Importanța plantelor în farmacia și medicina modernă. Plantele ca medicament; exemple de remedii vegetale; compuși bioactivi din plante; plantele ca alimente funcționale. Remedii vegetale aprobate de medicină – politici zonale.	prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	8%SI
Elemente de biologie vegetală. O scurtă clasificare taxonomică a lumii vegetale. Părțile plantelor ca sursă de compuși bioactivi (cu exemple).	prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, conversației euristice, gândirii critice	9%SI
Principalele grupe de plante cu potențial terapeutic. Reprezentanți, distribuție geografică, conținutul de compuși bioactivi	prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, conversației euristice, gândirii critice	10%SI
Etnobotanicele și etnofarmacia. Plante utilizate de populațiile indigene; compuși bioactivi din plante ca sursă/model pentru obținerea de medicamente.	prelegere frontală, problematizare, conversație euristică, gândire critică	15%SI
Metode de obținere și de caracterizare a extractelor vegetale. Producerea, controlul și standardizarea extractelor vegetale. Posibilități de contaminare a extractelor vegetale. Toxicitatea constituenților. Tipuri de extracte.	prelegere frontală, problematizare, conversație euristică, gândire critică	8%SI
Nutraceutice din extracte vegetale. Extracte totale versus compuși bioactivi izolați. Efecte sinergice, multifactoriale și polivalente. Exemple clinice.	prelegere frontală, problematizare, conversație euristică, gândire critică	10%SI
Plante medicinale folosite în medicina tradițională, medicina complementară și cea integrativă. O trecere în revistă a plantelor medicinale folosite în diferite sisteme de sănătate. Caracterizarea utilizării plantelor medicinale/extractelor vegetale în sistemele medicale tradiționale. Corelații între tradiție și știință.	prelegere frontală, problematizare, conversație euristică, gândire critică	5%SI
Plante medicinale în medicina vestică – date istorice și moderne. Afecțiuni și prescripții. Eficiență și siguranță. Plantele în medicina tradițională asiatică – chineză și indiană. Tradiții și concepte. Plantele medicinale în medicina tradițională amerindiană, africană și australiană.	prelegere frontală, problematizare, conversație euristică, gândire critică	5%SI
Extracte vegetale utilizate în diferite afecțiuni. Sistemul gastrointestinal; sistemul circulator; sistemul respirator; sistemul nervos central; sistemul endocrin; sistemul imunitar; sistemul reproducător.	prelegere frontală, problematizare, conversație euristică, gândire critică	10%SI
Extracte vegetale utilizate în diferite afecțiuni. Aparatul locomotor; pielea; ochii; afecțiuni otolaringologice; suplimente pentru pierderea în greutate; terapii pentru stres, anxietate, insomnie, îmbătrânire.	prelegere frontală, problematizare, conversație euristică, gândire critică	10%SI
Plante medicinale/extracte vegetale cu valențe terapeutice multiple. Schinduful (<i>Trigonella foenum-graecum</i>); spirulina (<i>Arthrospira</i> sp.); licopenul din tomate (<i>Solanum lycopersicum</i>), sunătoare (<i>Hypericum perforatum</i>); silimarina din armurariu (<i>Silybum marianum</i>).	prelegere frontală, problematizare, conversație euristică, gândire critică	10%SI
Bibliografie:		

HEINRICH, M., BARNES, J., PRIETO GARCIA, J.M., GIBBONS, S., WILLIAMSON, E.M., 2018: Fundamentals of pharmacognosy and phytotherapy, 3rd ed., Elsevier. DESCHAUER, T., 1996: Illustrated phytotherapy, Deschauer Publ., Maywood, Illinois. BONE, K., MILLS, S., 2013: Principles and practice of phytotherapy, Churchill-Livingstone Elsevier. EDDOUKS, M., CHATTOPADHYAY, D. (eds), 2013: Phytotherapy in the management of diabetes and hypertension, Bentham Science Publishers. MOHAN, GH., 2000: Mică enciclopedie de plante medicinale și fitoterapie ,Editura ALL. BOJOR, O., POPESCU, O., 2004: Fitoterapie tradițională și modernă, Editura Fiat Lux. ROȘCA-CASIAN, O., 2022: Suport de curs pentru disciplina Fitoterapie, Bibl. Fiziologie animală.		
8.2. ST	Metode de predare-învățare	Observații
Bibliografie:		
8.3. SF	Metode de transmitere a informației	Observații
Organizarea activității. Discutarea modului de lucru – eseuri, prezentări ppt., dezbateri. Recomandări fitoterapice în diabetul de tip 2. Suplimente nutritive din plante recomandate pentru scăderea în greutate – avantaje și dezavantaje. Suplimente nutritive din plante recomandate pentru scăderea colesteroliei.	activitate frontală/dezbateri/activitate individuală coordonată	5 h
Standardizarea extractelor vegetale – o necesitate; argumentare. Sunt eficiente extractele vegetale ca adjuvante sau terapii alternative? Extracte vegetale utilizate în obezitate. Extracte vegetale utilizate ca adjuvanți în oncologie. Extracte vegetale cu rol imunostimulator.	activitate frontală/dezbateri/activitate individuală coordonată	5 h
Extracte vegetale în terapia somnului. Ceaiuri și alte fitoterapice recomandate în hipertensiune. Remedii vegetale recomandate în alcoolismul cronic. Produse fitoterapice de uz extern. Remedii fitoterapice din medicina tradițională românească.	activitate frontală/dezbateri/activitate individuală coordonată	4 h
Bibliografie: HEINRICH, M., BARNES, J., PRIETO GARCIA, J.M., GIBBONS, S., WILLIAMSON, E.M., 2018: Fundamentals of pharmacognosy and phytotherapy, 3rd ed., Elsevier. DESCHAUER, T., 1996: Illustrated phytotherapy, Deschauer Publ., Maywood, Illinois. BONE, K., MILLS, S., 2013: Principles and practice of phytotherapy, Churchill-Livingstone Elsevier. EDDOUKS, M., CHATTOPADHYAY, D. (eds), 2013: Phytotherapy in the management of diabetes and hypertension, Bentham Science Publishers. MOHAN, GH., 2000: Mică enciclopedie de plante medicinale și fitoterapie ,Editura ALL. BOJOR, O., POPESCU, O., 2004: Fitoterapie tradițională și modernă, Editura Fiat Lux. ROȘCA-CASIAN, O., 2022: Suport de curs pentru disciplina Fitoterapie, Bibl. Fiziologie animală.		
8.4. L/P	Metode de predare-învățare	Observații
Bibliografie:		

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

• Disciplina are un conținut similar cursurilor din alte universități românești și străine, cu informație în permanență actualizată și adaptată nivelurilor diferite de pregătire. • Conținutul cursului vizează aspecte practice legate de nutriția, igiena și sănătatea umană. • Modul de structurare a disciplinei și metodele de predare solicită activitatea studenților la curs, încurajează studiul individual, formează aptitudini psiho-cognitive.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI, SI	Interesul pentru activitate	orală	20 %

10.5. ST /L/ P	Evaluarea PPT: - planul de realizare a prezentării; - calitatea bibliografiei utilizate; bogăția și diversitatea informației	orală, scrisă, pe bază de proiect, autoevaluare, observare	80 %
10.6. Standard minim de performanță - Cunoașterea a 50% din informația prezentată la curs - Cunoașterea a 60% din informația de la seminar			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)¹

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								

Coordonator de disciplină
Gavrilaș Oana

Asistent
Gavrilaș Oana

Data
07.04.2025

Responsabil de studii ID/IFR,
Conf.dr. Lupan Iulia

¹ Păstrați doar etichetele care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivesc disciplinei și ștergeți-le pe celelalte, inclusiv eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă - dacă nu se aplică. Dacă nicio etichetă nu descrie disciplina, ștergeți-le pe toate și scrieți "Nu se aplică".