



IZ NARAVE V NAŠ DOM ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

Nadaljevalna skupina

Mentorica:	Špela Fortuna , univ. dipl. ing. kemije. Diplomirala na Fakulteti za kemijo in kemijsko tehnologijo v Ljubljani na področju biokemije; pridobitev pedagoško-andragoške izobrazbe na Filozofski fakulteti v Ljubljani, NPK aromaterapevtka, redno izpopolnjevanje znanja na različnih seminarjih in delavnicah na področju naravne kozmetike in nege, izdelave naravnih čistil ter pridelave in predelave naravnih zelišč in začimb.
Kdaj in kje:	ČETRTEK, 10.45 do 12.15 Center Rog, Trubarjeva 72, 3. nad., studio 15
Prvo srečanje:	četrtek, 2. oktober 2025, ob 10.45 uri

OKVIRNA VSEBINA

Aromaterapija

Kaj so eterična olja?

Kako in zakaj lahko delujejo na nas?

Kako jih uporabimo? (praktična uporaba eteričnih olj)

Aromaterapija za zimske dni.

Prva pomoč z aromaterapijo.

V boj proti nadležnim žuželkam z eteričnimi olji.

Naravna kozmetika

Sveža kozmetika iz mojega vrta skozi letne čase: spoznavanje sadja, zelenjave in zelišč, ki jih lahko uporabimo v negovalni kozmetiki in priprava izdelkov.

Naravna čistila

Spoznavanje snovi, ki jih lahko uporabimo za pripravo prijaznejših čistil do nas in našega doma ter izdelava čistil za različne namene.

CILJI

- spoznati naravna zelišča, sadje in zelenjavo z »našega« vrta, njihovo pridelovanje, nabiranje in shranjevanje,
- poznati različne (naravne) sestavine iz narave,
- spoznati lastnosti posameznih sestavin,
- spoznati, kdaj in za kakšne namene posamezne sestavine uporabljamo,
- ustvariti različne izdelke,
- postati okoljsko zaveden in osveščen,
- opolnomočiti se za samostojno pripravo in izdelovanje izdelkov iz naravnih sestavin.

METODE DELA

Razlaga, demonstracije s slikovno projekcijo, skupinsko delo, praktično delo, diskusija, domače delo. Poudarek bo na aktivnem sodelovanju udeležencev.

UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI ZA PRIPRAVO PROGRAMA

Kristanc, L.: Samonikle užitne in zdravilne rastline Slovenije. Kranj: Luka Kristanc v samozaložbi, 2022.

Vidmajer, J.: Zelišča, čaji in kozmetika. Ljubljana: Cankarjeva založba, 1980.

Gerber, S.: Eterična olja: Nega za telo, dušo in dom iz žlahtne esence rastlin. Ljubljana: Mladinska knjiga založba, 2019.

Kreft, S., et. al.: Sodobna fitoterapija: z dokazi dopolnjena uporaba zdravilnih rastlin. Ljubljana: Slovensko farmacevtsko društvo, 2013.

Wenzel, M.: Narava zdravi. Mladinska knjiga založba, 2020.

Bosso, S.: Čudežno milo. Mladinska knjiga založba, 2021.

Tourles, S.: Negujmo telo naravno. Založila Špela Vodopivec, 2021.

Pichler Radanov, M.: Babičina kozmetika. Modrijan založba, 2013.

Bodenstein, K.: Naravna kozmetika iz mojega vrta. Ljubljana: Mladinska knjiga založba, 2013.

Gerber, S.: Eterična olja: Nega za telo, dušo in dom iz žlahtne esence rastlin. Ljubljana: Mladinska knjiga založba, 2019.

Kreft, S., et. al.: Sodobna fitoterapija: z dokazi dopolnjena uporaba zdravilnih rastlin. Ljubljana: Slovensko farmacevtsko društvo, 2013.

Wenzel, M.: Narava zdravi. Mladinska knjiga založba, 2020.

Bosso, S.: Čudežno milo. Mladinska knjiga založba, 2021.

Tourles, S.: Negujmo telo naravno. Založila Špela Vodopivec, 2021.

Pichler Radanov, M.: Babičina kozmetika. Modrijan založba, 2013.