



IZ NARAVE V NAŠ DOM ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

Ustvarjalne delavnice z zelišči za prehrano, naravno kozmetiko, čistila brez kemije in druge izdelke za dom

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, predelave in uporabe naravnih zelišč in začimb.
Kdaj in kje:	ČETRTEK, 09:00 do 10:30 Center Rog, Trubarjeva cesta 72, 3. nadstropje, studio 15
Prvo srečanje:	četrtek, 2. oktober 2025, ob 9. uri

OKVIRNA VSEBINA

Poudarek v programu bo na *preprosto, naravno, domače*:

- preprosto: čim enostavneje in s čim manj sestavin,
- naravno: kar nabereemo na travniku, v gozdu ali vrtu,
- domače: naredimo sami.

Vsebinski sklopi:

- Naravne odličnosti zelišč in drugih sestavin: prepoznavanje, nabiranje, sušenje zelišč in začimb ter priprava maceratov in tinktur za nadaljnjo uporabo.
- Naravna nega telesa.
- Priprava in uporaba domače kozmetike: pilingi, čistilne kreme, losjoni, maske, kopeli, kopalne soli, balzami za ustnice, lip glosi, pripravki za čiščenje zob, mila, parfumi ...
- Razkužila za roke in prostor (razpršila za dezinfekcijo rok in zraka ter razkužilna sredstva za čiščenje površin, osveževalci zraka, repelenti ...
- Naravna/domača čistila z uporabo kisa, soli, sode bikarbone in eteričnih olj (univerzalno čistilo, čistila za okna, kuhinjo, kopalnico, talne površine, preproge, pohištvo, madeže, pralni prašek za perilo, mehčalec za perilo ...)
- Milo: tisoč načinov uporabe v kuhinji, domu, za zdravje in lepoto
- Aromaterapija: spoznavanje eteričnih olj in varne uporabe! le-teh, uporaba za osvežitev prostora, za razkuževanje, ob prehladu, za sprostitvev, aromakozmetika ...
- Servietna tehnika: izdelovanje različne embalaže – darilni del (vrečke za sivko, škatlice za izdelke), praznične sveče, uporabne mape, kazalke za knjige, voščilnice ...

CILJI

- spoznati različne (naravne) sestavine iz narave in lastnosti posameznih sestavin,
- spoznati, kdaj in za kakšne namene posamezne sestavine uporabljamo,
- ustvariti različne izdelke,
- postati okoljsko zavedni in osveščeni
- opolnomočiti se za samostojno pripravo in izdelovanje naravnih izdelkov.

METODE DELA

- demonstracije s slikovno projekcijo
- skupinsko oz. timsko delo
- praktično delo
- diskusije
- domače delo

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.