



Univerza v Novem mestu  
Fakulteta za *zdravstvene vede*

# **UPORABNOST AROMATERAPIJE V VZGOJNO VARSTVENIH USTANOVAH**

Delovna skripta za vzgojitelje in učitelje<sup>1</sup>



Avtorica: mag. Alenka Zapušek, kmetija Vrhivšek

**December 2023**



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

<sup>1</sup> Skripta je nastala v okviru projekta Terapevtske fitokmetije: *razvoj terapevtskih aktivnosti kot podpore dejavnosti zdravstvenega varstva na kmetijah*, ki je sofinanciran s strani Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja.

## KAZALO

1. AROMATERAPIJA - KAJ JE TO?!	1
2. KAKO IZVAJAMO AROMATERAPIJO?	2
3. SNOVI, KI JIH UPORABLJAMO PRI AROMATERAPIJI	2
3.1. Eterična olja	2
3.1.1. Delovanje eteričnih olj	3
3.1.2. Varna uporaba eteričnih olj	4
3.1.3. Doziranje eteričnih olj	5
3.2. Hidrolati	6
3.2.1. Osvežitev prostora	8
3.2.2. Kopeli celega telesa	9
3.2.3. Kopeli za noge in roke	9
3.2.4. Obloge, obkladki, komprese	9
3.2.5. Nega las in lasišča	9
3.2.6. Nega ustne votline	10
3.2.7. Razkužilo z alkoholom, hidrolatom in aloe vero	10
3.2.8. Antiseptično razkužilo za nos in dihala	10
3.2.9. Masažna kad, jakuzi, bazen	10
3.2.10. Masaže	11
3.2.11. Savne	11
3.2.12. Sedeče kopeli	11
4. AROMATERAPIJA V SLOVENIJI	11
5. AROMATERAPIJA PRI MLADOSTNIKI	13
5.1. Primeri uporabe aromaterapije pri mladostnikih	13
5.2. Primeri uporabe aromaterapije v šolah	14
5.3. Največkrat uporabljena eterična olja in hidrolati pri delu z mladostniki	15
6. ZAKLJUČEK	16
7. LITERATURA	17

## KAZALO TABEL

Tabela 1: Delovanje posameznih eteričnih olj in njihova uporaba	5
Tabela 2: Delovanje hidrolatov	7
Tabela 3: Količina eteričnega olja v šamponu	10
Tabela 4: Količina eteričnega olja v masažnem olju	11

## 1. AROMATERAPIJA - KAJ JE TO?!

Aromaterapija je ena od oblik zdravilstva, ki uporablja hlapne tekoče rastlinske snovi, znane kot eterična olja in hidrolati ter druge aromatične sestavine rastlin (oljne in vodne izvlečke, kadila...). Njen namen je vplivati na človekovo zdravje in počutje. Ljudje so si namreč že pred tisočletji s hlapljivimi rastlinskimi pripravki lajšali telesne in psihične bolezni. Aromaterapija je splošen pojem, ki se torej nanaša na vse običaje, kjer uporabljajo dišeče sestavine, včasih v kombinaciji z ostalimi alternativnimi metodami ali duhovnim verovanjem. Najbolj pogosta je uporaba eteričnih olj pri inhaliranju, masaži ali drugi topikalni uporabi.

Uporaba aromatičnih snovi sega v daljno preteklost. Stare civilizacije, kot so Egipčani (balzamanje mumij), Grki (razkuževanje v času epidemij) in Rimljani (industrija parfumov), so uporabljale dišeče rastline za zdravljenje telesnih in duševnih težav že tisočletja. Odkrivali so, kako goreče veje in listi nekaterih rastlin delujejo na človeka uspavalno ali pa vplivajo na čutne zaznave. Uporabljali so izvlečke različnih delov rastlin (cvetov, listov, stebel, korenin) in jih dodajali oljem, smolam in mazilom. Prav tako so znana dejstva, da so v času kuge zažigali kadila iz rožmarina, brina in konoplje, da so razkužili okolje.

Aromaterapijo je kot obliko zdravilstva v različnih oblikah poznala tudi Evropa, s tem imenom jo je prvi poimenoval utemeljitelj francoske aromaterapevtske šole, kemik René-Maurice Gatefossé. Po nesreči v laboratoriju mu je zagorela roka, zato jo je pomočil v najbližjo hladno tekočino in to je bilo eterično olje sivke. Takoj je opazil ponehanje bolečine, rdečina in mehurji so izginili, opekline so se hitro zdravile in niso pustile brazgotin. Zaradi tega se je celo življenje ukvarjal z raziskovanjem eteričnih olj. Leta 1937 je objavil knjigo, v kateri je opisal svojo metodo terapevtske uporabe eteričnih olj, za katera je mislil, da so enako učinkovita kot priznana zdravila. Jean Valnet je nadaljeval delo Gatefossé-ja in med 2. svetovno vojno uporabljal eterična olja pri zdravljenju gangrene.

Ponekod, zlasti v Franciji, je aromaterapija priznana kot del medicinskega zdravljenja, saj so nekatera eterična olja regulirana kot zdravila na recept, ki jih predpiše zdravnik. Prav tako so v mnogih državah eterična olja vključena v nacionalne farmakopeje. V številnih drugih, vključno s Slovenijo, pa se jo večinoma uporablja v kozmetiki in velnesu ter kot alternativno podporno zdravljenje. V zadnjih letih si aromaterapija utira pot v domove za starejše občane, povsem novo poglavje pa ozaveščeni učitelji odpirajo v vzgojno varstvenih ustanovah.

Pri aromaterapiji so pomembna naslednja dejstva:

1. **Uporaba eteričnih olj in hidrolatov:** Osrednji del aromaterapije so eterična olja, ki so koncentrirane učinkovine, pridobljene iz različnih delov rastlin, kot so cvetovi, listi, korenine, lubje in semena. Ta olja vsebujejo močno koncentrirane substance, ki imajo lahko različne učinke na telo. Eterična olja in hidrolate pridobivamo s parno destilacijo ali hladnim stiskanjem. Hidrolati so blage, vodne raztopine rastlinskih spojin, ki jih pred uporabo ni potrebno redčiti in jih lahko naneseemo direktno na kožo ali z njimi popršimo prostor.
2. **Uporaba na različne načine:** Eterična olja in hidrolati se lahko uporabljajo na več načinov, vključno z difuzijo (razprševanjem vonjav v prostoru), inhalacijo (vdihavanjem), masažo (razredčenih olj na koži) in kopelmi. Obstajajo še številni drugi načini uporabe, ki so predstavljeni v nadaljevanju. Način uporabe je odvisen od terapevtskih ciljev.
3. **Različni učinki na telo in um:** Eterična olja in hidrolati se uporabljajo za različne namene, vključno s sproščanjem, lajšanjem stresa, izboljšanjem koncentracije, lajšanjem bolečin in spodbujanjem dobrega počutja.
4. **Individualni pristop:** Aromaterapija upošteva individualne potrebe in potrebe ljudi. To pomeni, da je izbira določenih eteričnih olj in hidrolatov odvisna od posameznikovega počutja in zdravstvenega stanja, okoliščin ter ciljev uporabe.

5. **Dopolnilna terapija:** Aromaterapija se običajno uporablja kot dopolnilna terapija in ni nadomestilo za konvencionalno medicinsko oskrbo. Kljub temu ima lahko pozitiven učinek na splošno počutje in dobro počutje posameznika.

Pomembno je, da aromaterapijo izvaja oseba z znanjem in zavedanjem, da nekatera eterična olja lahko povzročijo alergijske reakcije ali imajo kontraindikacije za določene zdravstvene težave. Pred uporabo aromaterapije se je priporočljivo posvetovati s strokovnjakom za alternativno medicino ali aromaterapevtom.

## 2. KAKO IZVAJAMO AROMATERAPIJO?

Pri aromaterapiji velja, da so različna čustvena, vedenjska in bolezenska stanja posledica porušenega energijskega ravnovesja. Delovanje eteričnih olj in hidrolatov pa posamezniku pomaga, da se skuša samo pozdraviti oz. uravnotežiti. Aromaterapevt skuša s celostnim pristopom ugotoviti prave vzroke težav in jih s pravilno izbiro kombinacije eteričnih olj/ hidrolatov odpraviti.

Tako lahko aromaterapija:

- zmanjša stres, tesnobo in razdražljivost,
- pozitivno vpliva na dvig koncentracije in fokus,
- izboljša spanje,
- zmanjšuje intenziteto glavobolov, migren in bolečin v sklepih,
- olajša nekatere stranske učinke kemoterapije,
- ima ugoden vpliv na delovanje imunskega sistema.

Za razlago o učinkih vonjav sta na voljo dva osnovna mehanizma. Prvi mehanizem razlaga vpliv dišav na možgane, še posebej na limbični sistem preko vohalnega sistema. Drugi mehanizem je neposredni farmakološki učinek eteričnega olja ali hidrolata. Eterična olja pri stiku s kožo delujejo na telo preko kože, pronicajo v vezno tkivo, limfo, mišičje in po krvnem obtoku do posameznih organskih sistemov. Pri vdihavanju pridejo v sapnik in skozi pljučne mešičke v krvne kapilare in kri jih ponese do posameznih organov.

Ločimo torej:

- **inhalacija:** v zrak lahko dišave spustimo preko difuzorjev, z osvežilci zraka v spreju ali izvajamo inhalacije s pomočjo inhalatorjev;
- **topikalno** aplikacijo: za vpivanje v kožo dodajamo olja kopelim, oljem, kremam in losjonom za telo ali masažnim preparatom.
- V medicini so poznani še **peroralni, rektalni in vaginalni** načini aplikacije, ki jih izvajajo le za to usposobljeni zdravniki.

## 3. SNOVI, KI JIH UPORABLJAMO PRI AROMATERAPIJI

Temelj aromaterapije so torej eterična olja, ki jih lahko kombiniramo še z drugimi rastlinskimi izvlečki in produkti destilacije, ki so predstavljeni v nadaljevanju.

### 3.1. Eterična olja

Eterična olja (EO) so hlapljive, dišeče snovi, ki nastanejo v rastlinah kot ostanek presnove. Kopičijo se v posebnih žlezah, kanalih ali tkivih v cvetovih, listih, plodovih ali semenih. Lažja so od vode in v vodi netopna, tako da na površini vode plavajo. Topijo pa se v alkoholu, etru in rastlinskih oljih. Čeprav jim

pravimo olja, po strukturi niso mastna. Čisto eterično olje ne pušča nobenih sledi maščobe na podlagi in ne polzi med prsti. Pred uporabo jih vedno razredčimo in jih ne nanašamo direktno na kožo - saj lahko povzročijo alergijsko reakcijo.

Na kakovost eteričnih olj vplivajo podnebne in talne razmere ter čas nabiranja, sušenja in shranjevanja drog, iz katerih jih pridobivajo. Za vsa olja je značilna močna hlapnost, pri čemer se razvije intenziven, za številne vrste specifičen vonj.



Pridobimo jih lahko s parno destilacijo (npr. sivkino, rožmarinovo, melisino, metino, evkaliptusovo...EO), s stiskanjem (npr. grenivkino, pomarančno, limonino EO), včasih pa se izraz nanaša na eterična olja pridobljena z ekstrakcijo z različnimi topili.

Eterična olja se po sestavi razlikujejo od drugih rastlinskih produktov, saj destilacijski postopek izloči le lažje fitomolekule. Tako eterična olja vsebujejo monoterpene in seskviterpene ter ostale hlapne organske komponente kot so estri, aromatične komponente, neterpenske ogljikovodike itn.

Večinoma so brezbarvna ali bledorumena. Nekatera so tudi intenzivnih barv kot so pačuli, pomaranča, vetiver, nemška kamilica in vrtnica. Večina eteričnih olj izhlapi, če jih pustimo na zraku. Občutljiva so na toploto, svetlobo in zrak. V stiku z njim lahko spremenijo kemijsko sestavo in kvaliteto, ki se lahko popolnoma izniči. Zato jih shranjujemo na temnem in hladnem mestu, najbolje v dobro zaprtih temnih stekleničkah. Nekatera EO so fototoksična in lahko povzročijo fotoaktivne reakcije na koži. To so EO bergamotke, limone, limete, angelike, grenivke.

Uporabljamo zgolj ekološka eterična olja, ki niso sintetičnega izvora. Pred uporabo vedno preverimo izvor eteričnega olja ter ustrezne ekološke certifikate.

Najpogostejša uporaba eteričnih olj je v kozmetiki, parfumeriji, medicini, prehrani in aromaterapiji.

### **3.1.1. Delovanje eteričnih olj**

Eterična olja imajo najrazličnejše učinke. Uporabljamo jih pri revmatičnih, mišičnih in živčnih bolečinah, pri slabi prekrvavitvi, pri športnih poškodbah, zmečkaninah in podplutbah, proti vnetjem, olajšajo izkašljevanje, pospešujejo izločanje vode, sproščujoče delujejo na gladko mišičje, delujejo na prebavni trakt, delujejo pomirjujoče, poživiljajoče vplivajo na srce in krvni obtok, pospešujejo menstruacijo, odganjajo zajedavce v črevesju, pospešujejo nastanek mleka... Hkrati lahko vplivajo na čustveno stanje posameznika, katerega lahko pomirijo, poživijo, osrečijo...

**Stimulativno** delujejo eterična olja poprove mete in rožmarina. Eterična olja kumine, janeža in koriandra delujejo proti napenjanju in karminativno. **Ekspektoransi** pa so eterična olja borovca, jelke in evkaliptusa.

**Antibakterijsko** delovanje: In vitro testiranja so potrdila antibakterijski učinek nekaterih olj kot so rožmarin, nageljnovc, limeta, cimet, in čajevec.

**Protivirusno** delovanje: Eterična olja čajevca, limonske trave, sandalovine, ingverja, timijana, ožepa in mete so pokazala učinkovitost v in vitro testiranjih proti virusu herpesa.

**Protiglivično** delovanje: s tem delovanjem so se izkazala eterična olja sivke, timijana, nageljnovih žbic, brina in čajevca.

**Protivnetno** delovanje: V in vitro raziskavah so potrdili protivnetno delovanje nageljnovih žbic, cimeta, žajblja, evkaliptusa, črne kumine in lovorja.

**Anksiolitično** delovanje: Pri preizkušanju na živalih so ugotovili anksiolitično učinkovitost pri sivki, vrtnici in angeliki.

**Protibolečinsko** delovanje: eterično olje rdečega bora, navadnega brina, evkaliptusa, sivke, rožmarina, poprove mete.

**Antidepresivno** delovanje: eterično olje bergamotka, grenivke, grenke pomaranče, muškatne kadulje, sivke, mandarine, majarona.

Delovanje **proti prebavnim težavam**: eterično olje korena angelike, bergamotka, bazilike, pehtrana, nemške kamilice.

### **3.1.2. Varna uporaba eteričnih olj**

Pri uporabi eteričnih olj je treba upoštevati naslednja navodila:

- **Eteričnih olj ne jemljemo oralno za terapevtske namene**  
Možno je aromatiziranje jedi in pijač: npr. da dodate kapljico EO sladke pomaranče masi za palačinke, čokoladnim pralinam ali marmeladi. Treba je vedeti, da gre za zelo nizko koncentracijo eteričnih olj, saj se kapljica porazdeli po večjih količinah in med večje število ljudi (no, menda ne boste sami pojedli kozarca marmelade).
- **Eteričnih olj ne nanašamo neposredno na kožo.**  
Eterična olja so izjemno koncentrirana, zato jih moramo pred uporabo vedno razredčiti v rastlinskem olju ali v emulgatorju.
- **Preverimo, ali smo na eterično olje alergični.**  
Eterično olje, ki ga želite uporabiti, dodajte rastlinskemu olju v dvojni koncentraciji (če želite, da bo vaš izdelek vseboval 1 % koncentracijo eteričnih olj, pripravite 2 % koncentracijo). Mešanico nanesite na podlaket. Če v roku 30 minut pride do kakršne koli reakcije (srbečica, rdečica, opekline), eteričnega olja ne uporabljajte.
- **Eterična olja so občutljiva na toploto, svetlobo in oksidacijo.**  
Eterična olja moramo hraniti v temnih stekleničkah, dobro zaprta, v hladnem prostoru. Večina eteričnih olj ima rok uporabe 2 do 3 leta. Nekatera olja, kot so sandalov les, pačuli, vetiver, jasmin z leti dozoriijo in postanejo še boljša (posebej se izboljša njihov vonj, zato so bolj priljubljena v parfumih). Najhitreje oksidirajo eterična olja citrusov ter iglavcev, zato jih moramo porabiti v roku enega leta po odprtju (poleti se priporoča hranjenje v hladilniku). Če je eterično olje oksidiralo, lahko draži kožo.
- **Nekatera eterična olja močno dražijo kožo.**

Eterična olja cimeta (skorja, list), klinčkov, melise in citronke močno dražijo kožo, zato jih doziramo zmerno.

- **Nekatera eterična olja so fototoksična.**  
Nekatera eterična olja močno povečajo občutljivost na UV žarke, tudi če jih razredčimo v baznem olju. Posebej nevarna je bergamotka in eterična olja nekaterih citrusov (limona, limeta, grenivka), ki jih pridobimo s stiskanjem. Fototoksičnost je najvišja ob nanosu eteričnega olja in se po določenem času zmanjša, odvisno od koncentracije eteričnih olj.
- **Izogibajte se stiku eteričnih olj z očmi.**  
Če eterična olja pridejo v oči, jih sperite z veliko vode.
- **Eterična olja hranite nedosegljiva otrokom.**  
Že majhna doza je lahko smrtna! EO brez posveta ne uporabljate pri dojenčkih, otrocih, nosečnicah, starejših osebah, osebah z izjemno občutljivo kožo, epileptikih in osebah z resnejšimi zdravstvenimi težavami.
- **Pri doziranju upoštevajmo pravilo: manj je več!**  
Upoštevajte pravila pri doziranju eteričnih olj, saj lahko s predoziranjem naredite več škode kot koristi.
- **Preden uporabite katero koli eterično olje, preučite njegovo delovanje, doziranje in varnost.**  
Eterična olja lahko sprožijo epileptični napad, delujejo kot abortivi, so nevrotoksini, delujejo hepatotoksično ... Eterična olja so zares čudovita in nobene potrebe ni, da bi z njimi imeli kakšno neprijetno izkušnjo.

### 3.1.3. Doziranje eteričnih olj

Pri doziranju eteričnih olj se strogo držimo omejenih koncentracij in z njimi ne pretiravamo.

Kozmetične izdelke, ki jih naredimo za nego telesa, jih ne uporabljamo za nego obraza, ker je koncentracija eteričnih olj v njih večja. Okvirne koncentracije EO v kozmetičnih izdelkih:

- Nega obraza: koncentracija EO do 0,5 %
- Nega telesa: koncentracija EO do 1 %
- Pripravki s terapevtskim delovanjem: koncentracija EO do 1,5 - 2 %

Primer izdelave masažnega olja:

- Za masaže se največkrat uporabi 2 % mešanica - torej 0,2 ml eteričnega olja v 10 ml osnovnega olja (olivno, mandljevo...)
  - 1 kapljica - 0,05 ml
  - za 2 % raztopino rabimo torej 4 kapljic
- za ljudi, ki imajo občutljivo kožo, pripravimo 1 % mešanico → 2 kapljic/10 ml
- če pripravljamo masažno olje za nek lokalni predel - pripravimo 5 % mešanico → 10 kapljic/10 ml
- Uporaba največ 5 različnih EO – manj je več!!!!

Tabela 1: Delovanje posameznih eteričnih olj in njihova uporaba

EO	Delovanje	Uporaba
<b>BRIN</b> <i>Juniperus communis</i>	Povečuje prekrvavitev perifernega ožilja, blaži bolečine, razkužuje.	Masaže pri revmatskih in artritičnih obolenjih, finska savna, kopeli, začimba

<b>BERGAMOTKA</b> <i>Citrus bergamia</i>	Izboljšuje razpoloženje, poživlja krvni obtok, deluje antiseptično.	Odišavljenje prostorov, masaže, kopeli
<b>BOR</b> <i>Pinus pumilionis</i>	Deluje protivnetno, razkužuje, blaži prehlade.	Inhalacije, kopeli, masaže, odišavljenje prostorov, savna.
<b>ČAJEVEC</b> <i>Melaleuca alternifolia</i>	Močan antiseptik, povečuje telesno odpornost, zavira rast glivic, odišavlja.	Razkužilo pri pikih žuželk, herpesu, masaže, kopeli, kozmetični pripravki.
<b>GERANIJA</b> <i>Pelargonium odoratum</i>	Izboljšuje razpoloženje, pomirja, odpravlja depresijo in melanholijo, razkužuje.	Kozmetični pripravki, odišavljenje prostorov (cenejša zamenjava za vrtnico).
<b>EVKALIPT</b> <i>Eucalyptus globulus</i>	Močan antiseptik s širokim področjem delovanja.	Masaže in kopeli, inhalacije, savna, odišavljenje prostorov.
<b>LIMONA</b> <i>Citrus limonum</i>	Osvežuje, poživlja, odišavlja.	Kozmetični pripravki za mastno in utrujeno kožo, aromatiziranje živil.
<b>META</b> <i>Mentha piperita</i>	Izboljšuje koncentracijo, blaži glavobol, blagodejno	Odišavljenje prostorov, savna, inhalacije, aromatiziranje živil.
<b>MELISA</b> <i>Melisa officinalis</i>	Pomirja, blaži depresijo, histerijo in pomaga pri težavah z menstruacijo.	Masažni in kozmetični pripravki, domača zdravila, odišavljenje prostorov.
<b>ROŽMARIN</b> <i>Rosmarinus officinalis</i>	Poživlja, deluje spodbujajoče, pospešuje krvni obtok, osvežuje, razkužuje.	Osvežitev in dezinfekcija prostorov, masaže, kopeli, kozmetični pripravki, začimba.
<b>SIVKA</b> <i>Lavandula officinalis</i>	Pomirja, razkužuje, odganja insekte (molje, komarje), neguje kožo.	Odišavljenje in zaščita prostorov, kopeli, pomirjanje in boljše spanje, kozmetični pripravki.
<b>ILANG-ILANG</b> <i>Cananga odorata</i>	Pomirja, izboljšuje razpoloženje in samozavest.	Kozmetični pripravki proti celulitu, za odpravo prhljaja, odišavljenje prostorov.
<b>ŽAJBELJ</b> <i>Salvia officinalis</i>	Razkužuje, zavira vnetja, krepi imunski sistem.	Nega ustne votline in zob, aknasta koža, za razkuževanje in odišavljenje prostorov, začimba

### 3.2. Hidrolati

Pri parni destilaciji poleg eteričnih olj dobimo tudi hidrolate oz. rožne vode. To so vodotopne sestavine eteričnega olja.

Hidrolati so nežni, a delujejo. Pred uporabo jih praviloma ni treba redčiti. Pravzaprav jih lahko uporabljamo vsi in vsak dan. Vsak hidrolat deluje svojstveno, in sicer glede na to, iz katere zdravilne rastline je pridobljen.

V vsakdanjem življenju hidrolate uporabljamo za:

- osvežitev prostora/zraka;
- kopanje, kopeli celega telesa;
- obloge, obkladke, komprese;
- nego obraza in telesa, dodatek kremam za obraz ali losjonom za telo;
- kopeli za noge in roke;
- nego las in lasišča;



- nego ustne votline;
- jakuzzi-je, hot tube, masažne kadi;
- masažna olja;
- savne;
- tuširanje;
- sedeče kopeli;
- parne inhalacije;
- v izparilnikih in difuzorjih.

Eterično olje praviloma dodamo takrat, ko želimo povečati intenzivnost delovanja.

V strokovni literaturi so hidrolati poleg naravne kozmetike in aromaterapije uporabni tudi v prehrani, za celostno zdravljenje, kot dodatek pijačam, za terapevtske kopeli, za boljše zdravje hišnih ljubljencev, za čiščenje stanovanja, za nego rastlin, za izdelavo naravnih mil in podobno. Lahko se jih brez tveganja uporablja tako zunanje kot notranje.



Uporabimo jih pri npr. lajšanju težav z dihali. Pri vnetem grlu prizadeto mesto večkrat dnevno popršimo s hidrolatom npr. žajblja. Ta metoda je tudi nekoliko bolj priročna od grgranja čajev, saj imamo stekleničko s hidrolatom lahko ves čas pri roki. Prav tako jih lahko dodamo slani vodi za izpiranje nosu, s katero napolnimo posebne skodelice izdelane za ta namen.

Dodatna prednost hidrolatov je, da so nežni do sluznice ust. Med sabo jih lahko poljubno mešamo in si tako sestavimo svojo individualno mešanico proti prehladam ali vnetjem v ustni votlini. Če k temu dodamo še, da jih lahko primerno razredčene uporabijo tudi otroci, je razlogov za njihovo stalno mesto v vaši domači lekarni več kot dovolj.

Tabela 2: Delovanje hidrolatov

Hidrolat	Delovanje
Rožmarin	<ul style="list-style-type: none"> <li>- energetski, iskriv, osvežilen - za lenuhe in jutranje zaspance, odličen čistilec mastne kože, pikantna ustna vodica, negovalni preliv za lase;</li> <li>- poveča čuječnost in dvigne razpoloženje, samozaupanje in storilnost, koncentracijo;</li> <li>- širi bronhialne poti in izboljšuje zmogljivost dihanja;</li> <li>- odganja žuželke in insekte.</li> </ul>
Lovor	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prva izbira za spodbudo limfnega pretoka ter za obkladke za otečene in boleče bezgavke;</li> <li>- razkužuje in je pomoč pri vnetju dlesni in ustne votline, odpravlja zadah;</li> <li>- po britju in depilaciji;</li> <li>- dober repelent;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pomoč pri kronični utrujenosti, depresiji, raztresenosti in preobremenjenosti;</li> <li>- upočasnjuje staranje in obnavlja kožo;</li> <li>- pomaga pri dihanju, blaži bolečine;</li> <li>- daje pogum, vztrajnost in osredotočenost.</li> </ul>
Melisa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- za osvežitev in izboljšanje počutja;</li> <li>- pri dojenčkih za pomoč pri rdeči ritki, noricah, vročini;</li> <li>- prijetno pomirja, ne da bi uspavala;</li> <li>- blaži močno razbijanje srca, znižuje krvni tlak;</li> <li>- pomirja kožo in deluje protivnetno;</li> <li>- protivirusno delovanje - herpes, norice, viroze.</li> </ul>
Rman	<ul style="list-style-type: none"> <li>- odličen za izpiranje in razkuževanje ran, saj deluje antiseptično in protivnetno;</li> <li>- za masažo lasišča - lajša srbenje in čisti prhljaj;</li> <li>- krepi, uravnoveša, večja voljo do moči.</li> </ul>
Sivka	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uporaben v vseh dišavnih pripravkih za prostor, telo, domača čistila ipd.;</li> <li>- nega aknaste kože;</li> <li>- odganjanje komarjev, moljev ipd.;</li> <li>- dišavljenje perila pred likanjem;</li> <li>- protibolečinski obkladki, za nižanje vročine;</li> <li>- za odpravo prhljaja.</li> </ul>
Smilj	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mrzel je najboljšo sredstvo proti buškam, modricam;</li> <li>- obkladki za bolečo in krvavečo zlato žilo;</li> <li>- za nego in čiščenje ranic;</li> <li>- gladi gubice in obnavlja kožne celice;</li> <li>- uporaben pri luskavici, trdovratnih ekcemih in alergijah;</li> <li>- močno spodbuja limfni pretok, pomirja vnetja in pospešuje obnovo kože pri opeklinah;</li> <li>- odlična izbira po sončenju.</li> </ul>
Žajbelj	<ul style="list-style-type: none"> <li>- antiseptičen osvežilec ust, kože in las;</li> <li>- dezodorant;</li> <li>- za mastno kožo in lase;</li> <li>- grgramo ob vnetem grlu;</li> <li>- hitro lajšanje vročinskih valov v menopavzi.</li> </ul>
Meta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zelo osvežilen hidrolat;</li> <li>- dezodorira;</li> <li>- za nego utrujenih nog;</li> <li>- privzdigne in aktivira delovno vzdušje;</li> <li>- vzpodbuja zbranost in večja spominske zmogljivosti;</li> <li>- obrazne parne kopeli - odpira pore in kožo dobro prekrvavi;</li> <li>- hladni obkladki olajšajo povišano temperaturo, glavobole, akutna vnetja sklepov;</li> <li>- odličen v napitkih.</li> </ul>

### **3.2.1. Osvežitev prostora**

Popršite hidrolat po prostoru in ga s tem osvežite. Priporočljivi hidrolati so: sivka, cipresa, melisa, rožmarin.

Za povečanje učinka lahko dodate v stekleničko s 250 ml hidrolata tudi 3 – 4 kapljice vam ljubega EO in dobro pretresite. Ko želite osvežiti prostor, stekleničko vedno prej le dobro pretresite in enostavno popršite. Pazite le, da ne pršite blizu lakiranega pohištva, saj lahko eterično olje poškoduje lak.

Drugi način uporabe v prostoru je dodajanje hidrolata v izparilnik, ki je lahko narejen iz različnih materialov – keramike, opeke, kovine, stekla. Največkrat ima dva ločena dela: zgoraj je posodica, kamor nalijemo hidrolat, in spodnji del, ki deluje kot ohišje in vanj postavimo svečko. Priporočljiva EO za osvežitev so: cipresa, rožmarin, šetraj, lovor, melisa, sivka. Namesto klasičnega izparilnika so sedaj na voljo tudi električni difuzorji.

### **3.2.2. Kopeli celega telesa**

Kopel je morda eden od najbolj primernih načinov za sprostitvev in pomiritev telesa ter duha, ki si jo največkrat privoščimo ob koncu napornega dneva ali tedna.

Naredimo si jo tako, da v kad natočimo toplo vodo in ji dodamo 300 ml hidrolata. Zelo se obnese hidrolat melise, sivke, smilja, ciprese .

Za povečan aromaterapevtski učinek lahko dodamo tudi približno 7 kapljic EO ali mešanico EO. Zaradi visoke hlapnosti eteričnih olj je priporočljivo, da jih dodate v kopel šele, ko ste sami že v njej in dobro premešate z roko. Za boljše porazdelitev eteričnega olja v kopeli – v vodi namreč ni topno – ga lahko prej pomešate z majhno količino vašega šampona ali gela za prhanje ali s soljo. Za otroke v starosti od 6 do 12 let kot tudi za starejše ljudi dodajte samo 4 kapljice olja v kopel; sicer pa zanje priporočljiva le kopel s hidrolatom.

### **3.2.3. Kopeli za noge in roke**

Kopeli za noge in roke naredimo po enakem postopku kot kopel za celo telo, le da jo pripravimo v manjših posodah, kamor namočimo noge (stopala) ali roke (dlani), in sicer damo 5 deležev vode in 1 delež hidrolata. Priporočljivi so naslednji hidrolati: cipresa, lovor, šetraj.

### **3.2.4. Obloge, obkladki, komprese**

Priprava oblog, obkladkov oziroma komprese je zelo enostavna oblika samopomoči pri lajšanju težav na določenem delu telesa. Naredimo jih lahko s povoji, majhno brisačo ali kosom mehkega bombažnega tekstila. Ločimo dve vrsti oblog: hladne ali tople, odvisno od tega, kakšne težave imamo. Na splošno tople obloge uporabljamo pri lajšanju težav starih poškodb, bolečinah v mišicah, menstrualnih krčih, zobobolih. Hladne obloge pa uporabljamo pri zvinih, modricah, oteklinah in vnetjih, vročini ter glavobolu ali tudi utrujenosti.

Kako naredimo toplo oblogo? Segrejte pol litra hidrolata do take temperature, da lahko še držite roko v njem. Za povečanje učinka lahko dodate 4 kapljice EO. Oblogo (brisačko) potopite v zgornji del vode in ožmite ter položite na mesto. Čez položite plastično vrečko ali folijo in čez njo še suho brisačo. Vse skupaj povežite še s povojem. Ko začutite, da se obloga ohlaja, jo zamenjajte oz. končajte s postopkom. Hladne obloge se pripravi na povsem enak način kot tople, le da namesto tople vode uporabite mrzlo (skoraj ledeno). Oblogo pa zamenjate, ko se segreje na telesno temperaturo.

Za tople obloge so največkrat v uporabi hidrolati: smilja in lovora. Za hladne obloge pa hidrolat smilja in ciprese.

### **3.2.5. Nega las in lasišča**

Najbolj poznan za nego las in lasišča je rožmarin. Hidrolat rožmarina si na koncu vsakega umivanja las pošpricamo po laseh, vtremo v lasišče ter lase posušimo.

Tudi eterično olje rožmarina lahko uporabljamo na enostaven način pri negi las in lasišča, in sicer tako, da ga kapnemo nekaj kapljic kar v naš šampon. Tega pretresemo in ga uporabljamo za običajno nego oziroma umivanje las.

Tabela 3: Količina eteričnega olja v šamponu

Starost	Količina šampona	Količina eteričnega olja
65 let in več	100 ml	10 kapljic
12 - 65 let	100 ml	20 kapljic
6 - 12 let	100 ml	10 kapljic

Vir: [https://www.histriabotanica.si/?page\\_id=774](https://www.histriabotanica.si/?page_id=774)

V 15 ml nosilnega olja dodamo 2–3 kapljice eteričnega olja rožmarina, premešamo in si masiramo lasišče do 10 minut, nato speremo. Na koncu, preden si posušite lase, pa si jih še pošpricate s hidrolatom rožmarina.

### **3.2.6. Nega ustne votline**

Uporabljamo le hidrolate, in sicer nerazredčene kot ustno vodico ali za grgranje. Kot ustno vodico, ki krepí dlesni in blaži bolečine, se priporoča lovor; za dezinfekcijo in izboljšanje zadaha pa šetraj in žajbelj.

Hidrolati so močni antioksidanti, niso agresivni do sluznice in niso strupeni. Požirek hidrolata prežvrkljamo v ustih in izpljunemo. Ponovimo 2 - 3x. Imeli bomo prijeten okus po zeliščih in naša sluznica bo nepoškodovana in zaščitena, tudi pred vdorom virusov v ustno votlino.

### **3.2.7. Razkužilo z alkoholom, hidrolatom in aloe vero**

V 100 ml stekleničko (plastenko) natočimo do 2/3 alkohola, ki naj bo čim močnejše koncentracije, najbolje 96%. Vanj nakapamo po 10 kapljic eteričnih olj evkaliptusa, cimeta in rožmarina. Lahko tudi EO čajevca, ki naj nadomesti enega od naštetih olj. Eterično olje se bo v alkoholu takoj raztopilo. Dodamo še čajno žličko aloe vere ali glicerina. Ta dva naredita razkužilo za roke nežno in mehko in se nam koža po nanosu ne izsuši. Do vrha pa napolnimo stekleničko še s hidrolatom, ki ga imamo doma.

Najboljši so sladki pelin, timijan, šetraj, origano, žajbelj. Tako dobimo zelo močno in učinkovito razkužilo.

### **3.2.8. Antiseptično razkužilo za nos in dihala**

Najenostavneje je, da v nosni inhalator, na bombažni vložek, nakapamo po 2 kapljici eteričnih olj evkaliptusa, čajevca, rožmarina, poprove mete, timijana, žajblja. Vložek vložimo v inhalator in ga potisnemo v eno nosnico, drugo nosnico zatisnemo s prstom in globoko vdihnemo. EO bodo sprostila dihalno pot in zaščitila sluznico. Isto ponovimo z drugo nosnico. Odprlo bo sinusno pot in s temu povezan glavobol. Počutili se bomo veliko bolje, ob prehladu in »zaprtim« nosom.

Če nimamo nosnega inhalatorja, lahko eterična olja nakapamo na bombažni robček, ga potisnemo pod nos in močno vdihavamo vonj eteričnih olj.

### **3.2.9. Masažna kad, jakuzi, bazen**

Premalokrat se spomnimo, da bi hidrolat uporabili tudi v naši masažni kadi ali bazenu. Je pa izredno učinkovit, saj voda nenehno kroži in še precej topla je, kar vse pripomore k boljšemu učinkovanju – vdihavanju in razporejanju po koži.

Hidrolati so veliko bolj primerni za uporabo v masažnih kadeh in jakuzi-jih kot EO, saj ne zapacajo vodnih filtrov in cevi (večina proizvajalcev celo prepoveduje uporabo eteričnih olj v masažnih kadeh in bazenih, ki imajo sistem filtracije). Če boste uporabili hidrolat sivke, boste pregnali tudi komarje in druge insekte. Sicer je za uporabo v masažnih kadeh, bazenih priporočljivo uporabljati vse vrste hidrolatov, odsvetovana pa je uporaba rmana ali kamilice, saj vam bosta obarvala vašo kad.

Za masažno kad (3–4 osebe) vsaj 0,5 litra hidrolata ter vklopite pretočne šobe. Za vzdrževanje čiste masažne kadi ali bazena lahko uporabite hidrolate z antibakterijskim in antiglivičnim delovanjem, kot sta šetraj in melisa.

### **3.2.10. Masaže**

Pri masažah oziroma pripravi masažnega olja uporabljamo eterična olja in ne hidrolatov. Z masažo blagodejno vplivamo na naše telo ob različnih težavah, kot so: bolečine, slabost, mišični krči, težave mehkih tkiv, anksioznost, depresija, nespečnost, čustveni stres, porušen imunski sistem, astma, motnje hranjenja, hipertenzije, okrevanje po operaciji.

Masaža kot terapija je odlična dopolnitev k boljšemu počutju. Obstajajo različne oblike masaže: od pritiskanja, božanja, drgnjenja, gnetenja mišic, kože in sklepov.

Ko uporabljamo eterična olja za masažo, jih moramo vedno razredčiti s primernim nosilnim oljem, saj so preveč koncentrirana, da bi jih uporabljali nerazredčena na koži.

Tabela 4: Količina eteričnega olja v masažnem olju

Starost	Količina nosilnega olja	Količina eteričnega olja
65 let in več	20 ml	5 kapljic
12 - 65 let	20 ml	10 kapljic
6 - 12 let	20 ml	7 kapljic

Vir: [https://www.histriabotanica.si/?page\\_id=780](https://www.histriabotanica.si/?page_id=780).

### **3.2.11. Savne**

V posodi za polivanje po vročih kamnih namesto vode uporabimo hidrolat. Priporočljiva je uporaba rožmarina, ciprese in sivke.

### **3.2.12. Sedeče kopeli**

Sedeča kopel se izvaja običajno v posebej prilagojeni kadi, lahko pa tudi v navadni. V vodi imamo celoten spodnji del trebuha. Noge in zgornji del telesa pa so na suhem. Na ta način dosežemo večjo prekrvavljenost v medeničnem delu oz. tistem, ki je v vodi.

Izvajamo lahko toplo, hladno ali kombinacijo toplo-hladne sedeče kopeli. Na splošno tople sedeče kopeli izvajamo pri: hemoroidih, težavah z mišicami, bolečih testisih, bolečinah v jajčnikih, materničnih krčih, problemih s prostato. Voda ima 35–41 °C.

Na splošno hladne sedeče kopeli izvajamo pri: zaprtju, impotenci, vnetju, izcedku iz nožnice. voda ima okoli 20 °C, priporočljivi EO sta rman in melisa.

Poznamo tudi kombinacijo vroče in hladne sedeče kopeli. Začnemo z vročo sedečo kopeljo in izmenjujemo vročo-hladno na 3–4 minute. Vedno zaključimo s hladno kopeljo. Uporabljamo pri: trebušnih težavah, zastojih, nevralgiji, oteklih gležnjih. Za sedečo kopel si običajno vzamemo 20–30 minut. Po potrebi med kopeljo dodajamo vodo, da ohranjamo ustrezno temperaturo.

## **4. AROMATERAPIJA V SLOVENIJI**

Aromaterapija kot holistična veda o uporabi aromatičnih rastlin za namen ohranjanja zdravja in dobrega počutja je v tujini že zelo razvita. Eterična olja se uporabljajo v zdraviliščih, savnah,

kozmetičnih in masažnih salonih, sprejemnicah in čakalnicah, trgovinah, zdravstvenih domovih, domovih za ostarele, pisarnah, javnih dvorinah, bolnišnicah, vrtcih in drugod.

Tudi v Sloveniji v zadnjem desetletju opažamo izjemno zanimanje za aromaterapijo. Veliko ljudi eterična olja uporablja vsakodnevno – večinoma za nego kože ter za preventivo in splošno dobro počutje. Razlogi, zaradi katerih priljubljenost in zanimanje za aromaterapijo strmo naraščata, lahko v slovenskem prostoru najdemo v:

- **PORASTU KRONIČNIH BOLEZNI, STRESA, PSIHOLOŠKIH TEŽAV:**

Kronične in degenerativne bolezni, stres in izgorelost postajajo pereče teme sodobnega človeštva in tudi Slovencev. To so stanja, ki pogosto kličejo po spremembi življenjskega sloga. Kot odgovor se pojavlja povečano zanimanje za zdrav življenjski slog, zdravo prehrano, tehnike sproščanja, masažo, savnanje, športne aktivnosti ter ostale dejavnosti, ki ugodno vplivajo na dobro počutje. Vedno bolj se zavedamo svoje vloge pri ohranjanju zdravja ter smo se za zdravje pripravljene potruditi. Aromaterapija deluje na naše najbolj prvinsko čutilo – voh, zato je postala priljubljena za lajšanje stresa (npr. bergamotka je priljubljena za lajšanje stresa v vsakodnevnem življenju, z rožmarinom izboljšujemo možganske funkcije, sivka prinaša mirnejši spanec ...).

- **SENZORIČNI IZKUŠNJI:**

Eden izmed poglavitnih razlogov za veliko popularnost aromaterapije je senzorična izkušnja, ki jo povzročijo dišeče rastline. S pomočjo vdihavanja aromatičnih rastlin razvijamo svoje čutilo za voh, ki je neposredno povezano z limbičnim sistemom v možganih. Le-ta vpliva na spomine, podzavest, motivacijo in čustva.

- **VRAČANJE K NARAVI:**

Vedno več ljudi išče holistične prakse zdravljenja in to pomeni tudi določen stil življenja, izbiro naravnih materialov, oblačil iz naravnih vlaken, ekološko pridelane hrane ter iskanje dolgoročnih rešitev za ohranjanje zdravja in vitalnosti. Tudi na drugih področjih lahko zaznamo opazen trend k naravnemu in etičnemu: pravična trgovina, lokalna oskrba, trajnostni razvoj, avtomobili na električni pogon, aparati na sončne celice in še kaj. Aromaterapija s svojimi izdelki (naravna eterična olja, naravna rastlinska olja, hidrolati, macerati ...) ustrezno odgovarja tovrstnemu povpraševanju.

- **EKOLOŠKA PRIDELAVA:**

Vedno več slovenskih kmetov se odloča za ekološko pridelovanje hrane in tudi zelišč. Tudi politika promovira usmerjenost k naravi prijaznim rešitvam: krožno gospodarstvo, trajnostni razvoj, lokalna oskrba ... Razvoj aromaterapije lahko spodbudi širše premike v družbi – če se bodo zdravilišča, domovi starostnikov, velnes centri odločali za vpeljevanje terapij z dišečimi zdravilnimi rastlinami, se bo dvignila splošna osveščenost o njih.

- **TURIZEM:**

Slovenija se v svetu predstavlja kot zelena oaza dežela, lepa in gostoljubna, katere poglavitne prednosti ležijo v neokrnjeni naravi. Razvijajoči se trendi so: aktiven oddih, športne aktivnosti, velnes, selfness, kulinarična ponudba, lokalne posebnosti. Zagotovo bo vedno več turistov prihajalo tudi zaradi ponudb naravnih zdravilišč, turističnih kmetij, manjših in večjih velnes centrov. Že danes so v izraziti prednosti tisti, ki znajo predstaviti prednosti lokalnega okolja, kamor zagotovo spadajo tudi dišeče rastline, ki rastejo pri nas (melisa, poprova meta, vrtnica, šetraj, lovor, sivka, smilj, lipa, smreka, jelka, brin ...).

## 5. AROMATERAPIJA PRI MLADOSTNIKI

Raba aromaterapije v šolah ni tako pogosta kot na primer v velnes centrih ali domačem okolju. Vendar pa se nekatere šole in izobraževalni programi odločajo za vključitev aromaterapije v svoje pristope za spodbujanje dobrega počutja in povečanju koncentracije učencev. Uporaba aromaterapije v šolah je pogosto povezana s prizadevanji za zmanjšanje stresa, izboljšanje pozornosti in ustvarjanje sproščujočega učnega okolja.

V prejšnjem desetletju so ameriški Centri za kontrolo bolezni in preventivo (Center for Disease Control and Prevention) spremljali otroke in najstnike med 3. in 17. letom v daljšem časovnem obdobju (med 2005-2011) ter ugotovili, da se med omenjeno populacijo največkrat pojavljajo naslednje motnje:

- ADHD,
- motnje obnašanja,
- anksioznost,
- depresija.

Za več zdravstvenih težav se je izkazalo, da je uporaba aromaterapije kot naravne alternativne metode izjemno koristna. Še posebej je koristna za najstnike, ki doživljajo tesnobo, imajo hiperaktivne nagnjenosti ali so pod velikim stresom, vendar jo lahko uporabljajo vsi, kjerkoli in kadarkoli - celo vsak dan.

### 5.1. Primeri uporabe aromaterapije pri najstnikih

Raba aromaterapije pri najstnikih je v svetu poznana, saj se ta pristop k sproščanju in obvladovanju čustev vse bolj uporablja. Kljub temu ni enotnih statističnih podatkov, ki bi natančno merili pogostost uporabe aromaterapije pri najstnikih. Uporaba aromaterapije se pojavlja v okviru alternativnih in komplementarnih pristopov k zdravju, kar vključuje tudi uporabo eteričnih olj in hidrolatov za sproščanje, zmanjšanje stresa in obvladovanje čustev. Mnogi starši, skrbniki in šole so se začeli zavedati koristi aromaterapije pri najstnikih in jo vključujejo v njihovo vsakdanjo skrb za dobro počutje. Večinoma se aromaterapija pri najstnikih uporablja za:

- ***Izboljšanje osredotočenosti***

Leta 2016 je študija Univerze Northumbria v Združenem kraljestvu ugotovila, da so odrasli, ki so delali v prostoru s vonjem eteričnega olja rožmarina, dosegli 5 do 7 % boljše rezultate pri testih spomina. Študija je pokazala, da rožmarin aktivira nevrottransmitterje v možganih, ki so povezani s spominom. Druga eterična olja, kot so poprova meta, cipresa, sandalovina, žajbelj, bazilika in limona, so prav tako pokazala izboljšanje koncentracije, spomina, kognitivne sposobnosti in osredotočenosti ter so pomagala tudi bolnikom z Alzheimerjevo boleznijo, demenco in drugimi stanji.

- ***Izboljšanje spanja***

Določena eterična olja, kot sta sivka, melisa in kamilica, delujejo pomirjujoče. Z vdihavanjem nekaj kapljic pomirjujočih eteričnih olj na robček, polnjenjem majhne stekleničke s hidrolatom in škropljenjem vzglavnika ali redčenjem olja ter nanašanjem na kožo, eterična olja in hidrolati lahko sprožijo zaspanost in sproščenost. Študija, objavljena v reviji Nursing in Critical Care, je pokazala, da so bolniki na enoti za intenzivno nego srca, ki so 15 noči pred spanjem vdihavali sivko, imeli boljši spanec v primerjavi s kontrolno skupino, ki eteričnega olja sivke ni vdihavala.

- ***Zmanjševanje stresa***

Upravljanje stresa je trajna bitka za večino ljudi v današnji družbi in stres nas običajno prizadene na različne načine. Še posebej pa najstnike, ki še nimajo orodij za spoprijemanje s stresom kot

odrasli. Ker ima sivka pomirjevalne lastnosti, pomirja tudi naš živčni sistem in se lahko uporablja za zniževanje krvnega tlaka in srčnega utripa. Tudi druge rastline in izvlečki iz njih, kot so limonska trava, jasmin, melisa, geranija in kamilica vplivajo na zmanjšanje stresa.

- **Lajšanje tesnobe**

Aromaterapija se že stoletja uporablja kot orodje za zmanjšanje tesnobe in pomirjanje občutkov stresa. Ko vonjalni receptorji pošljejo sporočila od eteričnega olja do živčnega sistema, se kemični in energetski sistemi telesa začnejo spreminjati in sproščati. Z anksioznimi motnjami, ki naraščajo v Združenih državah, se je povečala uporaba eteričnih olj kot naravnega sredstva za lajšanje simptomov tesnobe in stresa. Eterična olja vrtnice, sivke, bergamotke in kamilice so bila predmet več raziskav in so pokazala pozitiven vpliv pri lajšanju znakov depresije, tesnobe in pri obvladovanju bolečin.

- **Povečanje energije**

Eterična olja nas lahko pomirijo, da lažje zaspimo, vendar lahko tudi preprečijo zaspanost/ utrujenost sredi dneva. Z oživljanjem čutov lahko eterična olja, še posebej citrusni vonji, napolnjena z antioksidativnimi terpeni, kot je limonen, naravno poživijo naš živčni sistem. Skupaj z vonjem po limoni, tudi svež vonj poprove mete lahko poveča budnost, zmanjša utrujenost in poveča raven kisika v možganih, kar je bilo objavljeno v Journal of the International Society of Sports Nutrition. Enako velja za rožmarin.

- **Krepitev imunskega sistema**

Še ena pomembna korist eteričnih olj in hidrolatov so njihovi protivnetni učinki. Predelana hrana, dolgotrajni stres, okužbe in celo slaba kakovost zraka lahko povzročijo različna vnetja, ki lahko negativno vplivajo na zdravje posameznika (dolgoročno gledano). Veliko eteričnih olj, kot so origano, ingver, smilj in evkalipt, pomagajo v boju proti okužbam zaradi svojih protivirusnih in antibakterijskih lastnosti.

## 5.2. Primeri uporabe aromaterapije v šolah

Uporaba aromaterapije v šolah je v veliki meri odvisna od pravil v šolskem okolju. Nekatere šole morda nimajo posebnih smernic za uporabo aromaterapije, medtem ko se druge odločajo za bolj formalne programe. Zato nekatere šole in učitelji uporabljajo naslednje pristope:

- **Difuzorji v razredu:** Šole namestijo difuzorje, ki razpršujejo eterična olja ali hidrolate znotraj učilnice, da pomagajo ustvariti sproščeno vzdušje in spodbujajo koncentracijo ter fokus med učenci.
- **Sprostivne dejavnosti:** Med odmori ali v meditaciji uporabljajo aromaterapijo za spodbujanje sproščanja. Učenci lahko vdihavajo vonjave eteričnih olj in hidrolatov ali jih uporabljajo v obliki masažnih olj na koži.
- **Individualna podpora:** Učitelji in šolski svetovalci se lahko posvetujejo z učenci, ki imajo težave s stresom, tesnobo ali pozornostjo, in predlagajo uporabo aromaterapije kot enega od načinov za obvladovanje teh težav.

Pri uporabi eteričnih olj za pomirjanje čustvenih izbruhov pri najstnikih je treba upoštevati nekaj pristopov. Najstniki doživljajo čustvena nihanja zaradi hormonskih sprememb in stresnih situacij, zato so eterična olja in hidrolati lahko koristna pri pomirjanju in obvladovanju teh izbruhov. Pristopi naj vključujejo:

- **Vključitev najstnika:** Pomembno je, da vključite najstnika v izbiro eteričnih olj in hidrolatov ter načinov uporabe. Posvetujte se z njimi glede vonja, ki jim je všeč, in načina uporabe. Vse to lahko poveča učinkovitost terapevtskih olj.



- **Difuzor v sobi:** Uporaba difuzorja v sobi najstnika je odličen način za razpršitev vonja. Izberite vonj, kot je sivka, melisa, jasmin, ilang ilang ali kamilica, in ga uporabite v njihovi spalnici pred spanjem ali med čustvenimi izbruhi.
- **Čajne lučke:** Najstnikom lahko omogočite, da sami uporabljajo čajne lučke, da razpršijo vonj v svoji sobi ali prostoru za sprostitev.
- **Masaža:** Če najstnik nima zadržkov glede fizičnega stika, lahko uporabite masažno olje za nežno masažo hrbta, vratu ali stopal. Sproščujoča masaža lahko pomaga pri sprostitvi in pomirjanju čustev.
- **Inhalacija:** Najstnik lahko vdihava vonj eteričnega olja neposredno iz stekleničke ali s pomočjo razpršilke. To je hiter način za pomiritev v stresnih trenutkih.
- **Kopel:** Toplo kopel z nekaj kapljicami pomirjajočega eteričnega olja ali hidrolata, kot je sivka, je lahko koristna za pomirjanje čustvenih izbruhov.
- **Praktični pristopi:** Poučite najstnike o uporabi eteričnih olj in jih spodbudite, da olja uporabljajo, ko čutijo, da se bliža čustveni izbruh. To jim omogoča, da razvijejo občutek za samooskrbo in obvladovanje svojih čustev.

Pomembno je razumeti, da eterična olja in hidrolati ne morejo nadomestiti strokovnega svetovanja ali zdravstvene oskrbe, če najstnik trpi za resnimi čustvenimi težavami. Če so čustveni izbruhi hudi ali pogosti, je pomembno poiskati strokovno pomoč.

### 5.3. Največkrat uporabljena eterična olja in hidrolati pri delu z mladostniki

Eterična olja in hidrolati, ki se pogosto uporabljajo pri najstnikih za pomoč pri zgoraj omenjenih tegobah:

- **Sivka (*Lavandula angustifolia*):** sivkin vonj lahko pomaga pri sproščanju in zmanjšanju stresa ter tesnobe, kar je lahko koristno za ljudi s težavami pri koncentraciji. Pomaga zmanjšati anksioznost, napetost in nespečnost.
- **Bergamotka (*Citrus bergamia*):** pomaga dvigniti razpoloženje, obenem pa ima tudi sproščujoče učinke. Uporablja se za obvladovanje stresa in depresije. Koristna je tudi za ljudi, ki se borijo z nihanji razpoloženja zaradi ADHD.
- **Pomaranča (*Citrus × sinensis*):** lahko pomaga izboljšati razpoloženje, pri sproščanju in zmanjšanju tesnobe, kar je pomembno za posameznike z ADHD.
- **Kamilica** (*Matricaria chamomilla* ali *Chamaemelum nobile*): oba vonja imata pomirjujoče lastnosti in sta odlična za zmanjšanje stresa in tesnobe.
- **Ylang-Ylang** (*Cananga odorata*): ima cvetlični vonj in pomaga pri sproščanju ter zmanjšuje napetost. Lahko pomaga pri uravnavanju čustev.
- **Melisa** (*Melissa officinalis*): njen vonj je sproščujoč in pomirjujoč ter lahko pomaga pri lajšanju stresa in nespečnosti.
- **Sandalovina** (*Santalum album*): pomaga pri sprostitvi in zmanjšuje tesnobo. Njegov vonj je topel in pomirjujoč.
- **Rožmarin** (*Rosmarinus officinalis*): pomaga pri izboljšanju osredotočenosti in duševne jasnosti, kar lahko pomaga pri obvladovanju stresa.
- **Cedra** (*Cedrus atlantica* ali *Cedrus deodara*): ima lesnat vonj, ki pomaga pri sproščanju in zmanjšanju stresa.
- **Vetiver** (*Vetiveria zizanioides*): je znan po svojih pomirjujočih lastnostih in pomaga pri obvladovanju stresa.

Pomembno je, da se eterična olja vedno razredčijo z nosilnim oljem, kot je kokosovo, olivno ali mandljevo olje, preden jih nanesete na kožo. Hidrolati pa se lahko uporabijo direktno za popršitev po prostoru ali na kožo. Individualni odziv mladostnika na vonjave je lahko različen, zato je priporočljivo preizkusiti več različnih vonjev, preden mladostnik izbere, kateri mu najboljše odgovarja za

posamezno tegobo. Prav tako se je pametno posvetovati s strokovnjakom za alternativno medicino ali aromaterapevtom, da pomaga določiti pravilne koncentracije in metode uporabe glede na posamezne potrebe.

## 6. ZAKLJUČEK

Uvedba aromaterapije v šole je smiselna, saj obstajajo številni dokazi, da eterična olja in hidrolati vplivajo na naše čustveno in fizično stanje. Hkrati bi morala biti aromaterapija skrbno načrtovana in izvedena, da bi zagotovili varnost in učinkovitost tega pristopa za spodbujanje dobrega počutja in koncentracije učencev.

Razširitev rabe aromaterapije v šolah zato zahteva premišljeno in preudarno delovanje ter upoštevanje nekaterih ključnih dejavnikov. V nadaljevanju je naštetih nekaj korakov, ki bi bili potrebni za širitev uporabe aromaterapije v šolah:

- **Izobraževanje in usposabljanje:**  
Šolsko osebje, vključno z učitelji in svetovalci, bi se moralo udeležiti ustreznega izobraževanja in usposabljanja o uporabi aromaterapije. To vključuje razumevanje varne rabe eteričnih olj, poznavanje različnih vonjav in njihovih učinkov ter kako pravilno uporabljati aromaterapijo za podporo čustvenemu in fizičnemu počutju učencev.
- **Razvoj smernic in dobrih praks:**  
Šole bi morale razviti smernice in dobre prakse, ki urejajo uporabo aromaterapije v šolskem okolju. To bi vključevalo pravila za uporabo, varnostne ukrepe in odgovornosti šolskega osebja.
- **Sodelovanje z starši:**  
Šole bi se morale posvetovati s starši glede uporabe aromaterapije v šolskem okolju. Pomembno je, da se upoštevajo tudi njihove pomisleke in pričakovanja.
- **Prilagoditev potrebam posameznikov:**  
Uporaba aromaterapije v šolah bi morala biti prilagodljiva in temeljiti na potrebah posameznih učencev. Različni učenci lahko imajo različne potrebe, zato bi morali razmisliti o tem, kako pristopiti k vsakemu posamezniku.
- **Zbiranje znanstvenih dokazov:**  
Šole bi morale upoštevati znanstvene raziskave in dokaze o učinkovitosti aromaterapije. To vključuje pregledovanje študij o vplivih eteričnih olj na zdravje in dobro počutje.
- **Varovanje pred alergijami in občutljivostjo:**  
Šole bi morale upoštevati morebitno občutljivost ali alergije učencev na določene vonjave in olja. To bi moralo biti zabeleženo v šolskih evidencah, da se preprečijo morebitni neprijetni odzivi.
- **Evalvacija in prilagajanje:**  
Po uvedbi uporabe aromaterapije v šolskem okolju bi bilo treba redno evalvirati njeno učinkovitost in varnost ter prilagajati pristop glede na povratne informacije in izkušnje učencev in osebja.
- **Transparentnost in odprtost:**  
Šole bi morale biti odprte in transparentne glede uporabe aromaterapije, tako da staršem in širši skupnosti zagotavljajo informacije o svojih praksah.

## 7. LITERATURA

1. <http://www.velnes.si/aromaterapija-v-zdravstvenih-ustanovah/>
2. <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/1550-2783-10-15>
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26211735/>
4. <https://www.art-kozmetika.com/novice/pomen-sestavlin-v-kozmetičnih-proizvodih/>
5. <https://www.bbc.com/news/education-39780544>
6. <https://www.changetochill.org/ultimate-guide-to-aromatherapy-for-teens/>
7. <https://www.dnevnik.si/1042789079>
8. <https://www.ekoklub.si/eterična-olja-za-bozanske-gurmanske-uzitke/>
9. <https://www.eteričnaolja.com/blog/ciscenje-z-eteričnimi-olji>
10. <https://www.favn.si/trgovina/eterična-olja/>
11. [https://www.histriabotanica.si/?page\\_id=738](https://www.histriabotanica.si/?page_id=738)
12. <https://www.magnolija.si/blog/2013/06/varna-uporaba-eteričnih-olj/>
13. <https://www.zavsakdom.si/drobni-rituali/naredi-sam-naravna-cistila/>
14. <https://www.zazdravje.net/scepri-zdravja/kako-uporabiti-hidrolate-proti-prehladam/>
15. <https://www.znanjesveta.com/o/Aromaterapija>
16. Laconic E. J., 2014: Health Professionals' Use of Aromatherapy with Children and Adolescents with Mental Illness, [https://sophia.stkate.edu/msw\\_papers/349](https://sophia.stkate.edu/msw_papers/349)
17. Maja Vodan: spletni tečaj Naravni dezodoranti
18. Mojca Kumerdej, 2018: Vsaka sprememba psihičnega stanja z aromaterapijo je oblika manipulacije. Sobotna priloga Dela
19. Špiranec Maurer N., 2015: Aromaterapija: dišeči portreti