

Mestna občina Celje  
Komisija Mladi za Celje

# UPORABA ETERIČNIH OLJ PRI AROMATERAPIJI

RAZISKOVALNA NALOGA

**Avtorici:**

Lana Kotnik in Špela Dobaj, 3.ktb

**Mentor:**

Veronika Drobne, dipl. kozm.

Celje, marec 2022

# KAZALO

<b>ZAHVALA</b> .....	<b>1</b>
<b>POVZETEK</b> .....	<b>2</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>3</b>
<b>1. UVOD</b> .....	<b>4</b>
1.1. OPREDELITEV PROBLEMA .....	4
1.2. NAMEN IN CILJI NALOGE .....	4
1.3. HIPOTEZE .....	5
1.4. PREDSTAVITEV POTEKA RAZISKOVALNEGA DELA .....	5
1.5. METODOLOGIJA IN METODE DELA.....	6
<b>2. TEORETIČNI DEL</b> .....	<b>7</b>
2.1. ZGODOVINA AROMATERAPIJE.....	7
2.2. IZVOR IMENA.....	7
2.3. AROMATERAPIJA.....	8
2.3.1. DELITEV AROMATERAPIJE.....	8
2.3.2. UČINEK AROMATERAPIJE NA KOŽO .....	9
2.4. ZAKAJ JE V AROMATERAPIJI ČUT VOHA TAKO ZELO POMEMBEN .....	11
2.5. ETERIČNA OLJA.....	11
2.5.1. NOSILNE PODLAGE.....	12
2.5.2. NAJPREPOZNAVNEJŠA ETERIČNA OLJA.....	13
2.5.3. POT ETERIČNIH OLJ SKOZI TELO.....	14
2.5.4. DELOVANJE ETERIČNIH OLJ NA TELO IN DUHA TER KOŽO .....	15
2.5.5. ZDRAVSTVENI UČINKI ETERIČNIH OLJ .....	15
<b>3. EMPIRIČNI DEL</b> .....	<b>17</b>
3.1. VZOREC RAZISKAVE .....	17

3.2.	ČAS RAZISKAVE.....	17
3.3.	OBDELAVA PODATKOV .....	17
3.4.	ANALIZA DOBLJENIH EMPIRIČNIH PODATKOV ANKETNEGA VPRAŠALNIKA .....	18
3.5.	ANALIZA PRIDOBLENIH PODATKOV IZ INTERVJUJA Z AROMATERAPEVTKO.....	24
4.	RAZPRAVA.....	31
5.	ZAKLJUČEK.....	33
6.	VIRI IN LITERATURA .....	34
	PRILOGA 1 : Anketni vprašalnik .....	35
	PRILOGA 2: Intervju.....	37

## KAZALO SLIK

Slika 1: Aromaterapija v Starem Egiptu .....	7
Slika 2: R.M.Gattefosse.....	8
Slika 3: Eterična olja.....	12
Slika 4: Eterična olja.....	13
Slika 5: Pot eteričnih olj skozi telo .....	14

## KAZALO GRAFOV

Graf 1: Delež oseb, ki so že oz. še niso slišale za aromaterapijo .....	18
Graf 2: Delež oseb, ki so že bile oz. še niso bile na tretmaju aromaterapije .....	19
Graf 3: Najpogostejši odgovori na to, kje aromaterapija najbolj učinkuje/pomaga .....	20
Graf 4: Prikaz, kdo po mnenju anketiranih oseb lahko izvaja aromaterapijo .....	21
Graf 5: Število oseb, ki bi se za tretma aromaterapije odločilo, če bi imeli to možnost..	22
Graf 6: Prikaz največkrat zapisanih eteričnih olj .....	23

## **ZAHVALA**

Najprej se zahvaljujema aromaterapevtki Silviji Vrhovnik Goršek, ki je sodelovala pri intervjuju in je bila pripravljena odgovoriti na vsa najina vprašanja.

Prav tako se zahvaljujema dijakom Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje, ki so nama z njihovim sodelovanjem omogočili izvedbo ankete.

Zahvalili bi se tudi vsem profesoricom, ki so nama bile v pomoč pri nastajanju raziskovalne naloge.

Največjo zahvalo pa seveda pripisujeva gospe Veroniki Drobne dipl. kozm., mentorici najine raziskovalne naloge, ki nama je skozi celotno ustvarjanje stala ob strani in nama pri vsem pomagala ter naju spodbujala.

## POVZETEK

Aromaterapija je ena od oblik zdravilstva, ki uporablja hlapne tekoče rastlinske snovi, znane kot eterična olja, in druge aromatične sestavine rastlin. Njen namen je vplivati na človekovo zdravje in počutje. Pri nas se aromaterapija najpogosteje uporablja pri masažah, za izdelavo naravne kozmetike, osvežitev prostorov, nego kože, sprostitvev in boljše počutje.

Ker aromaterapija veliko ljudem še ni tako poznana metoda zdravljenja, sva se odločili, da jo bova skušali poenostaviti tako, da bodo njen pomen razumeli tako vsi najini vrstniki kot tudi ostala javnost.

Najina raziskovalna naloga temelji predvsem na boljši prepoznavnosti aromaterapije v javnosti med ljudmi, cilj naloge pa je tudi pregled literature, vezane na področje aromaterapije.

Naloga je razdeljena na dva dela, teoretični in empirični del. V teoretičnem delu je predstavljena aromaterapija, njena zgodovina in izvor, kako jo delimo, eterična olja in njihova zgodovina ter njihova uporaba in delovanje. V empirični del pa je vključen anketni vprašalnik, ki ga je izpolnilo 259 oseb, ter intervju z aromaterapevko.

Rezultati naloge so pokazali, da lahko z aromaterapijo lajšamo oziroma izboljšamo svoje življenje na osnovi eteričnih olj. Prav tako pa sva ugotovili, da je tovrstna terapija kljub njenim blagodejnim učinkom še vedno premalo znana med ljudmi.

**Ključne besede:** aromaterapija, eterična olja

## **ABSTRACT**

Aromatherapy is a form of medicine that uses volatile liquid herbal substances known as essential oils and other aromatic plant ingredients. Its purpose is to affect human health and well-being. In our country, aromatherapy is most often used for massages, for making natural cosmetics, refreshing rooms, skin care, relaxation and better well-being.

Since aromatherapy is not yet a well-known method of treatment, we decided to try to simplify it so that its importance will be understood by all our peers as well as the rest of the public.

Our research project is based primarily on better recognition of aromatherapy in the public, and the aim of the project was also to review the literature related to aromatherapy.

The thesis is divided into two parts, theoretical and empirical. The theoretical part presents aromatherapy, its history and its origin, how we divide it, essential oils and their history, and their use and action. The empirical part includes a questionnaire completed by 259 people and an interview with an aromatherapist.

The results of the task showed that aromatherapy can make our lives easier or better based on essential oils. However, we also found that this type of therapy, despite its beneficial effects, is still underrecognizable among people.

**Key words:** aromatherapy, essential oils

# 1 UVOD

## 1.1 OPREDELITEV PROBLEMA

Že grški antični zdravnik Hipokrat, ki se ga je prijel vzdevek »oče znanstvene medicine«, je zapisal, da pot do zdravja pelje mimo vsakodneвне dišeče kopeli in aromamasaže (ABC Zdravja, 2008).

Aromaterapija pa ni zgolj vonj, ki nas spremlja, sprošča in razvaja. Že v zgodovini so eterična olja pokazala svojo močno plat. Delovanja, ki so jih poznali že v antičnih časih, danes drobijo, raziskujejo/mo in postavljajo na znanstvene temelje. Ob tem se krepí zaupanje v njihovo moč in se odpirajo vrata terapevtskemu delovanju ter uporabi ob različnih težavah. Eterična olja imajo izredno velik potencial. Podajte se na pot raziskovanja eteričnih olj in dovolite, da tudi vas ovijejo v tančico vonjav, ki vam bodo polepsale življenje (Goršek, 2020).

Prav zaradi zgoraj naštetih dejstev pa sva se z letošnjo raziskovalno nalogo odločili ljudi bolje spoznati z aromaterapijo ter uporabo EO.

## 1.2 NAMEN IN CILJI NALOGE

Ker aromaterapija veliko ljudem še ni tako poznana metoda zdravljenja, sva se odločili, da jo bova poskušali bolj enostavno predstaviti, tako da bodo njen pomen razumeli vsi najini vrstniki kot tudi ostala javnost.

Aromaterapija je splošen pojem, ki se nanaša na vse običaje, kjer uporabljajo eterična olja, včasih v kombinaciji z ostalimi alternativnimi metodami ali duhovnim verovanjem. Najbolj pogosta je uporaba eteričnih olj pri inhaliranju, masaži ali drugi topikalni uporabi.

Namen najine raziskovalne naloge je:

- Ugotoviti, kaj sploh aromaterapija je,
- kako aromaterapija vpliva na telo,
- katera so najpogosteje uporabljena EO,
- kako je aromaterapija prepoznavna v javnosti,



- ugotoviti, kakšni so učinki aromaterapije.

Cilji so naslednji:

- preučiti strokovno literaturo, vezano na področje aromaterapije,
- ugotoviti, kako je aromaterapija prepoznavna med ljudmi in
- prispevati k večji prepoznavnosti aromaterapije v javnosti, med ljudmi.

### 1.3 HIPOTEZE

Hipoteze, ki sva si jih pri raziskovalni nalogi zastavili, so:

**Hipoteza 1:** Aromaterapija med ljudmi še ni tako znana

**Hipoteza 2:** Z aromaterapijo si lahko pomagamo pri prehladih, bolečinah.

**Hipoteza 3:** Eterična olja so javnosti poznana.

**Hipoteza 4:** Eterična olja se ne smejo uživati.

### 1.4 PREDSTAVITEV POTEKA RAZISKOVALNEGA DELA

Najino raziskovalno delo je potekalo po naslednjem vrstnem redu:

1. Najprej sva si izbrali temo, za katero sva se odločili, da naju zanima in jo želiva raziskati.
2. O izbrani temi sva se pogovorili z mentorico.
3. Na podlagi cilja in namena raziskovalne naloge sva postavili štiri hipoteze.
4. Poiskali in preučili sva literaturo za izvedbo teoretičnega dela.
5. Sestavili sva anketni vprašalnik in ga poslali dijakom Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje ter najinim sorodnikom.
6. Sestavili sva intervju, na katerega je odgovarjala aromaterapevtka.
7. Pridobljene podatke sva predstavili z grafi in jih analizirali.
8. Na podlagi pridobljenih podatkov sva hipoteze ovrgli oz. potrdili.
9. Raziskovalno nalogo sva dali v pregled recenzentki in lektorici.

## 1.5 METODOLOGIJA IN METODE DELA

Najina raziskovalna naloga je:

Teoretična - zajema problem/koncept, ki sva si ga zastavili (uporaba eteričnih olj pri aromaterapiji). Uporabili sva naslednje metode: iskanje strokovne literature na spletu in v knjižnici ter delo z računalnikom.

Empirični del raziskave pa zajema anketni vprašalnik in intervju. Vprašanja so bila ciljno načrtovana in analizirana s pomočjo grafov in razprave. Anketni vprašalnik (Priloga 1) sva razdelili dijakom Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje ter znancem. Vseboval je 8 vprašanj. S prvima dvema vprašanjema sva zbrali osnovne podatke anketirancev, spol in starost. S 3. - 7. vprašanjem sva želeli ugotoviti, kako anketiranci poznajo aromaterapijo, s katerimi sva skušali potrditi oziroma ovreči prvo hipotezo. Tretjo hipotezo sva ugotavljali z 8. vprašanjem, torej kako so javnosti poznana eterična olja.

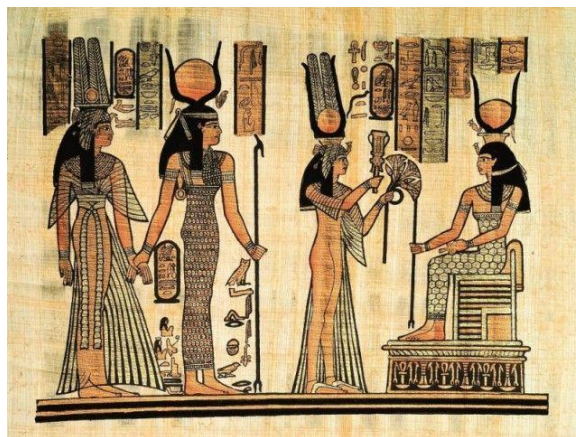
Z intervjujem sva preverili preostali dve hipotezi. Intervju je vseboval 18 vprašanj odprtega tipa (Priloga 2). Na vprašanja je odgovorila aromaterapevtka Silvija Vrhovnik Goršek.

## 2 TEORETIČNI DEL

### 2.1 ZGODOVINA AROMATERAPIJE

Aromaterapija ima dolgo zgodovino. Že stari Egipčani naj bi bili pravi mojstri v vsestranski uporabi aromatičnih izdelkov. Verjeli so, da aromatične snovi dobro učinkujejo na telo in dušo, o čemer pričajo tudi dešifrirani hieroglifski zapisi, kako so z dišečimi pripravki zdravili depresijo in bolezni živčevja. Egipčani pa so aromatične rastline in olja uporabljali tudi za balzamiranje mrtvih (ABC Zdravja, 2008).

Ostali okoliški narodi so se učili od Egipčanov, prav tako Grki in Rimljani, v kitajskem zeliščarstvu pa aromatična olja uporabljajo že več tisočletij. V 19. stoletju je popularnost aromaterapije začela upadati, nato pa se je zanimanje za uporabo eteričnih olj in za zdravljenje z njimi v 20. stoletju ponovno prebudilo (ABC Zdravja, 2008).



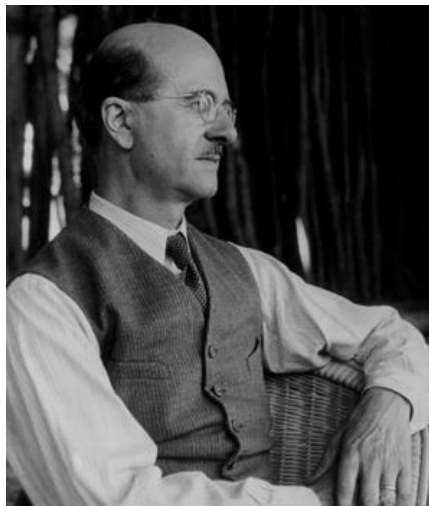
Slika 1: Aromaterapija v Starem Egiptu

(Vir: <https://piro.io/aromaterapija-skozi-zgodovino/> 14. 1. 2022)

### 2.2 IZVOR IMENA

*Aromaterapija* izvira iz grške besede *aroma*, ki pomeni pikanten vonj ali okus, danes pa ima širši pomen in označuje dišavo, ter *therapei*, ki pomeni zdravljenje ali nega. Aromaterapija torej pomeni zdravilna nega s pomočjo dišav (ABC Zdravja, 2008).

Izraz *aromatherapie* je izumil francoski kemik R. M. Gattefosse, ki se je ukvarjal z eteričnimi olji kot o možni sestavini v kozmetičnih izdelkih. Pri delu v laboratoriju je prišlo do eksplozije, pri tem pa si je Gattefosse hudo opekel roko. Najverjetneje je povsem refleksno roko pomočil v bližnjo posodo s sivkinim oljem. Presenečen je bil, ko se je roka pozdravila v zelo kratkem času, ne da bi prišlo do okužbe, opekline pa tudi ni pustila brazgotine. Nato se je odločil za proučevanje eteričnih olj, čemur so sledili tudi nekateri drugi znanstveniki in zdravniki (ABC Zdravja, 2008).



*Slika 2: R.M.Gattefosse*

(Vir: <https://www.wikidata.org/wiki/Q2144507> 14. 1. 2022)

## 2.3 AROMATERAPIJA

Aromaterapija se največkrat definira kot veja komplementarne ali alternativne medicine. V nemško govorečem prostoru, kjer je aromaterapija prisotna v bolnišnicah, jo definirajo kot vejo komplementarne medicine, torej kot sistem, ki se povezuje s konvencionalno zahodno medicino (Medved, 2019).

### 2.3.1 DELITEV AROMATERAPIJE

Danes aromaterapijo delimo na štiri skupine: medicinska aromaterapija, popularna in ezoterična aromaterapija, holistična aromaterapija in znanstvene raziskave dišav (Farrer-Halls, 2007).

Najbolj se uporablja holistični pristop k zdravljenju, kar pomeni, da ne zdravi zgolj simptomov, ampak splošno telesno stanje – dušo in telo kot celoto (Farrer-Halls, 2007).

#### MEDICINSKA AROMATERAPIJA

Izvajalec medicinske aromaterapije lahko postavi diagnozo ter predpiše eterična olja za oralno uporabo. Izvaja jo lahko samo medicinsko usposobljeno osebje. Medicinska aromaterapija se osredotoča na farmakološko delovanje eteričnih olj (Farrer-Halls, 2007).

#### HOLISTIČNA AROMATERAPIJA

Aromaterapevt terapijo izvede na osnovi holističnega posveta, oblika aromaterapije, eterična olja, hidrolati in ostali pripravki se določijo oz. izberejo skupaj s klientom glede na njegova pričakovanja, počutje, zdravstveno stanje, ... Tretma se najpogosteje izvede v sklopu masaže. Cilj terapije je vzpostaviti ravnovesje v telesu in spodbuditi zdrav življenjski slog posameznika (Farrer-Halls, 2007).

#### KLINIČNA AROMATERAPIJA

Terapevt izvede tretma na osnovi že obstoječe diagnoze. Omenjena aromaterapija se izvaja v kliničnem okolju (bolnišnica, dom za ostarele, porodnišnica, psihiatrična klinika, paliativna oskrba). Izvaja jo medicinsko osebje ali pa se izvaja v sodelovanju z medicinskim osebjem. Aplikacije eteričnih olj so večinoma zunanje. Terapija pa se osredotoča na psihosocialno in fiziološko delovanje eteričnih olj (Farrer-Halls, 2007).

### 2.3.2 UČINEK AROMATERAPIJE NA KOŽO

Koža je največji človeški organ, ki nas ščiti, poleg tega pa ime še veliko drugih pomembnih nalog, od zaščitne funkcije, uravnavanja telesne temperature, zaščite pred vplivom sončne svetlobe, sprejemanja dražljajev. V osnovi kožo razdelimo na štiri tipe, in sicer: normalna, suha, mastna in mešana koža. Tip kože določa genetika, stanje pa je lahko močno odvisno od številnih notranjih in zunanjih dejavnikov, ki vplivajo na kožo (Predin, 2019).

#### AROMATERAPIJA ZA NORMALNO KOŽO

Pri normalnem tipu je koža mehka, prožna, brez gub in naravne barve, vseeno pa potrebuje intenzivno in pravilno nego, ki vzdržuje dober videz in zdravo kožo. Osebe z

normalnim tipom kože lahko uporabljajo katero koli eterično olje, razen tistih, ki so iz začimb, saj imajo premočen učinek in dražijo. Za nego normalne kože pa so najbolj priporočljiva EO kamilice, vrtnic, sivke, palmaroze, brazilskega rožnega lesa. Tudi cvetlične in cvetne vodice (ki jim pravimo tudi hidrolati)in so stranski proizvodi pri destilaciji eteričnih olj (Farrer-Halls, 2007).

#### AROMATERAPIJA ZA SUHO KOŽO

Suha koža je posledica nezadostnega izločanja loja. Koža je dehidrirana in uvela, primanjkuje ji vlage, ima ozke pore in tanko povrhnjico. Poškodujejo jo različni zunanji dejavniki (sončni žarki, veter, dež) (Farrer-Halls, 2007).

Primer pripravka za suho kožo (Afrodita, 2016):

- 30 ml gelne maske BASE NEUTRAL
- 10 kapljic neg. olja žitni kalčki
- 10 kapljic neg. olja jojoba
- 1 kapljica et. olja geranija (S)
- 1 kapljica et. olja pomaranča (S)
- 1 kapljica et. olja lavanda (Sivka) (S-P)
- 1 kapljica et. olja cimet (P)
- 1 kapljica et. olja cipresa (P)

#### AROMATERAPIJA ZA MASTNO KOŽO

Mastna koža se največkrat pojavi pri mladostnikih, saj je povezana s pojavom aken in podkožnih ogrcev, lahko pa jo imajo tudi odrasli. Zanja je značilen neprijeten, zanemarjen videz, včasih z aknami in zelo pogosto z mozolji, ogrci, lisami ter madeži. Na otip je koža mastna in bleščeča. Včasih je debela in groba (Farrer-Halls, 2007).

Primer pripravka za mastno kožo (Afrodita, 2016):

- 30 ml gelne maske BASE NEUTRAL
- 10 kapljic neg. olja jojoba
- 10 kapljic neg. olja aloe vera
- 1 kapljica et. olja geranija (S)
- 1 kapljica et. olja limona (P)
- 1 kapljica et. olja čajevca (P)
- 1 kapljica et. olja cipresa (P)

- 1 kapljica et. olja bBazilika (S)

## 2.4 ZAKAJ JE V AROMATERAPIJI ČUT VOHA TAKO ZELO POMEMBEN?

Vsa eterična olja delujejo na naš živčni sistem. Najbolj izraženo je njihovo delovanje na vegetativni del živčnega sistema. Od tu pa izhaja še ena delitev eteričnih olj, in sicer na tista, ki delujejo na parasimpatični, in tista, ki delujejo na simpatični del vegetativnega živčevja (Afrodita, 2016).

Torej, glede na karakter, eterična olja delimo na (Afrodita, 2016):

- **parasimpatična** – P - androgena, razgradna, yang;
- **simpatična** – S - estrogena, izgradna

## 2.5 ETERIČNA OLJA

Eterična olja so naravne aromatične sestavine, ki se nahajajo v vseh delih rastline: semenu, skorji, stebelu, koreninah, cvetovih, listih, smoli in drugih delih. Nekateri jim pravijo esenca ali duša rastline. Njihova vloga je, da rastlino ščitijo pred zunanjimi vplivi, pred virusi in bakterijami, pred škodljivci in zajedalci. Eterična olja so »imunski sistem« rastlin (Dar Narave, 2020).

Eterična olja so hlapljive substance. Veliko eteričnih olj ima čistilne lastnosti in so naravno antimikrobna. Njihova edinstvena kemična struktura jim omogoča, da takoj po topičnem nanosu neposredno vstopajo skozi kožo. (Dar Narave, 2020).

Eterična olja lahko učinkovito uporabljamo na številne preproste načine, ki izboljšajo naša življenja. Z njihovo pomočjo lahko pretežno sami poskrbimo za zdravje in odpornost, dobro kondicijo telesa, čist dom, različna čustvena razpoloženja ter na ta način zmanjšamo ali celo prekinemo vnos vse številčnejših škodljivih kemikalij v telo in dom (Dar Narave, 2020).

Eterična olja seveda niso zdravila, lahko pa si z njimi pomagamo ob določenih bolezenskih stanjih. So nadgradnja našega načina življenja (Dar Narave, 2020).



Slika 3: Eterična olja

(Vir: <https://www.etericnaolja.com/kaj-so-etericna-olja> 16. 1. 2022)

Pri izbiri eteričnih olj nas morajo voditi (Afrodita, 2016):

- **osnovni namen oziroma cilj aromaterapije** - npr. ali z aromaterapijo rešujemo določene težave s kožo, ali je aromaterapija namenjena psihofizičnemu sproščanju, ali z njeno pomočjo želimo očistiti telo balastnih snovi itd.
- **v skladu s tem izberemo eterična olja** - izberemo jih več, ker jih bomo morali selekcionirati glede na vsečnost vonja stranke. Eterična oljapa lahko izbiramo tudi karakterno (simpatični in parasimpatični karakter).
- **izbrana eterična olja vmešamo v nosilno podlago**

Če ste se kdaj sprehajali ob poljih sivke ali občudovali vonj sveže vrtnice, ste pri tem izkusili aromatične lastnosti eteričnih olj.

### 2.5.1 NOSILNE PODLAGE

#### GELNA MASKA

Delovanje: je gelna podlaga pripravku za aromaterapijo obraza ali telesa. Negovalna in eterična olja se v gelno osnovo vmešajo enakomerno in hitro. Naravne lastnosti in učinkovanje izbranih olj ostanejo nespremenjeni (Afrodita, 2016).





Slika 4: Eterična olja

(Vir: <https://webshop.afroditacosmetics.com/slo/aromatherapy-ap> 17. 1. 2022)

## 2.5.2 NAJPREPOZNAVNEJŠA ETERIČNA OLJA

**Lavanda** - Lavandula Angustifolia Oil (S-P) - umirja različne oblike iritacij na koži ter blaži hiperemijo; izboljšuje prehranjenost kože, spodbuja njeno razstrupljanje ter deluje antibakterijsko. Za nego vseh vrst občutljive in vzdražene kože (Afrodita, 2016).

**Limona** - Citrus Limon Peel Oil (P) - učinkuje čistilno in adstringentno; krepi strukturo kože ter vzpostavlja njeno naravno hidrolipidno ravnovesje. Za izboljšanje stanja mešane do mastne kože, krepitev tanke, občutljive in kuperozne kože ter revitalizacijo suhe do normalne kože (Afrodita, 2016).

**Rožmarin** - Rosmarinus Officinalis Leaf Oil (P) - aktivira arterijski sistem kože ter tako izboljša njeno oksigenacijo in oskrbo s hranljivimi snovmi; spodbuja regeneracijo veznega tkiva. Za revitalizacijo vseh vrst kože, nego mastne, nečiste kože ter zmanjševanje celulita (Afrodita, 2016).

**Žajbelj** - Salvia Lavandulifolia Herb Oil (S) - uravnava delovanje žlez lojnic in znojnic; povečuje sposobnost zadrževanja vlage v koži, jo vitalizira ter spodbuja njeno čiščenje. Za nego mastne in nečiste kože ter nego nog, ki se prekomerno potijo. POMEMBNO: v primeru eteričnega olja žajblja in eteričnega olja cimeta lahko na 30 ml masažnega oz. negovalnega olja/gelne maske dodamo le po eno kapljico vsakega olja (Afrodita, 2016).

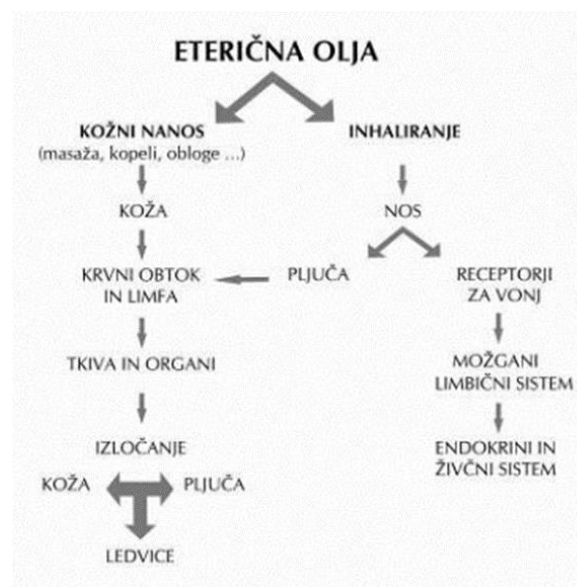
**Čajevec** - Melaleuca Alternifolia Leaf Oil (P) - deluje močno antibakterijsko, adstringentno in antimikotično (protiglivično); zmanjšuje prekomerno izločanje sebuma. Za nego mastne kože ter nego nog in nohtov z glivičnimi okužbami (Afrodita, 2016).

**Grenivka** - Citrus Grandis Peel Oil (S) - poživlja delovanje limfnega sistema; izboljšuje čvrstost kože; deluje antibakterijsko in izrazito čistilno. Za nego mešane, mastne in nečiste kože, anticelulitne postopke in razstrupljevalne tretmaje (Afrodita, 2016).

**Cimet** - Cinnamomum Zeylanicum Bark Oil (P) - stimulira mikrocirkulacijo kože ter poživlja njen metabolizem; deluje antioksidativno. Za revitalizacijo vseh vrst slabo prekrvavljene kože, nego kože, nagnjene k prezgodnjemu staranju, in anticelulitne postopke (Afrodita, 2016).

**Zvezdasti janež** - Illicium Verum Fruit/Seed Oil (P) - učinkuje antibakterijsko in antiedemično – spodbuja odvajanje zaostale vode iz kožnega tkiva; sprošča mišice. Za ublažitev zabuhlosti, drenažne postopke in protibolečinske masaže (Afrodita, 2016).

### 2.5.3 POT ETERIČNIH OLJ SKOZI TELO



Slika 5: Pot eteričnih olj skozi telo

(Vir: <https://webshop.afroditacosmetics.com/slo/aromatherapy-ap> 17. 1. 2022)

Voh je eden najpomembnejših človekovih čutov. Z njim zaznavamo navzočnost pomembnih stvari kot so hrana, sovražniki, nasprotni spol (Poštić, 2006).

Ko vdihamo eterična olja, se drobne molekule neposredno premaknejo v zgornji del nosne votline, kjer so tudi spremenjene celice vohalnega sistema, ki imajo dlačice. Te imajo sposobnost zaznavanja in preko vohalnega betiča prenašajo informacije o aromah do možganov. Od tam potuje elektrokemični signal do območja možganov, ki

so povezana z vohom. To pa nato povzroči sproščanje nevrokemičnih snovi, ki imajo pomirjajoč, sproščujoč ali evforičen učinek (Poštić, 2006).

#### 2.5.4 DELOVANJE ETERIČNIH OLJ NA TELO IN DUHA TER KOŽO

Sproščajo telo in duha, osvežujejo in poživljajo, krepijo mišični sistem, imajo lipolitično delovanje, krepijo imunski sistem, delujejo antiseptično, pospešujejo obnavljanje in razmnoževanje celic ter s tem upočasnijo proces staranja kože, izboljšajo krvni obtok in dotok kisika in hranljivih snovi v kožo, izboljšajo limfni obtok, spodbujajo znojenje in pospešujejo izločanje škodljivih snovi, uravnavajo izločanje sebuma, blažijo vnetja in pomagajo občutljivi koži, da se lažje zoperstavi dražečim vplivom okolja; eterična olja, ki vsebujejo fitohormone, vplivajo tudi na ravnovesje endokrinega sistema, ki sereflektira na izgledu kože (Farrer-Halls, 2007).

#### 2.5.5 ZDRAVSTVENI UČINKI ETERIČNIH OLJ

##### DIHALA

Življenje je odvisno od sposobnosti vdihavanja kisika in izdihavanja CO<sub>2</sub>. Dihanje je prenos kisika v telo in izločanje ogljikovega dioksida iz telesa. Človek v mirovanju vdihne od 12- do 15 -krat na minuto, pri naporu pa se to število potroji (Sibley, 2008).

##### ASTMA

Astma je kronično vnetje dihalnih poti, ki je prisotno tudi takrat, ko bolnik nima izraženih težav. Vzrok za nastanek ni znan, znano pa je, da vnetje pospešujejo in s tem tudi poslabšujejo alergeni iz okolja (npr. hišne pršice, pelodi, poklicni alergeni, virusi in nekatere bakterije) (Sibley, 2008).

PRIPOROČLJIVA EO: pri astmi se priporoča uporaba **olje muškatne kadulje**, ta povzroča vzhičenost in izboljšuje razpoloženje, krepí obrambni sistem in pospešuje okrevanje. **Olje ciprese** pa sprošča krče v sapnicah in lajša kašelj. **Olje kadilne bozvelije** močno vpliva na sluznico in je še posebno priporočljivo pri čiščenju pljuč. Pomiri čustva in pomaga pri lovljenju sapa (Sibley, 2008).

NAČIN UPORABE TEH OLJ: kopel, suho vdihavanje (kapljice na robčku) in redne masaže prsnega koša, vratu in ramen (Sibley, 2008).

## OBTOČILA

Obtočilni ali cirkulacijski sistem sestavlja kri iz tekoče krvne plazme s krvnimi telesci (hitro prenašanje snovi po telesu), žile, ki se zelo razvejajo (potovanje krvi po telesu) in srce (potiskanje krvi po žilah). Glavna naloga krvnih obtočil je prenašanje snovi in toplote, uravnavanje notranjega okolja in zaščita telesa (Sibley, 2008).

## VISOK KRVNI TLAK

Normalni krvni tlak odraslega človeka pomeni, da je sistolični tlak od 120–129 mm Hg, diastolični krvni tlak pa od 80–84 mm Hg. O zvišanem krvnem tlaku ali hipertenziji govorimo, kadar je višji kot 140/90 mm Hg, bodisi da gre za večje vrednosti sistoličnega oziroma diastoličnega krvnega tlaka ali pa obeh. Normalne vrednosti sistoličnega in diastoličnega krvnega tlaka so zelo pomembne za učinkovito delovanje vitalnih organov, kot so srce, možgani in ledvice, ki skrbijo za naše splošno zdravje in dobro počutje (Sibley, 2008).

Pri vsakem visokem krvnem tlaku ne smete uporabljati EO ožepka, rožmarina, žajblja in rdečega timijana. Vedno se pred uporabo posvetujte z zdravnikom (Sibley, 2008).

PRIPOROČLJIVA EO: **Bergamotka** - pomirja in izboljša razpoloženje, pomaga pri tesnobi in potrnosti. **Nerolijevo olje** - deluje hipnotično in povzroča vzhičenost, zato blaži čustva ter lajša kronično tesnobo, potrnost in stres. **Ilang-ilanfovo olje** - EO proti pretirani vznemirjenosti, saj uravnava pritok adrenalina in pomirja živčni sisem. Blaži občutke panike, tesnobe in strahu (Sibley, 2008).

## **3 EMPIRIČNI DEL**

### **3.1 VZOREC RAZISKAVE**

Vzorec raziskave je razdeljen na dva dela. Prvi del je anketni vprašalnik, v katerega so bili vključeni dijaki Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje ter najini sorodniki in znanci. V drugem delu raziskave pa sva opravili intervju z aromaterapevtko Silvijo Vrhovnik Goršek.

V mesecu januarju sva pripravili anketo, v kateri je sodelovalo 259 oseb. Od tega je bilo 93 % anketiranih oseb ženskega spola, povprečna starost anketirancev pa je bila 17 let. V anketi naju je zanimala prepoznavnost aromaterapije ter eteričnih olj.

### **3.2 ČAS RAZISKAVE**

Anketo sva poslali 27. 1. 2022. Z zbiranjem podatkov sva zaključili teden pozneje, 3.2.2022. Anketirali sva dijake Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje ter najine sorodnike in znance.

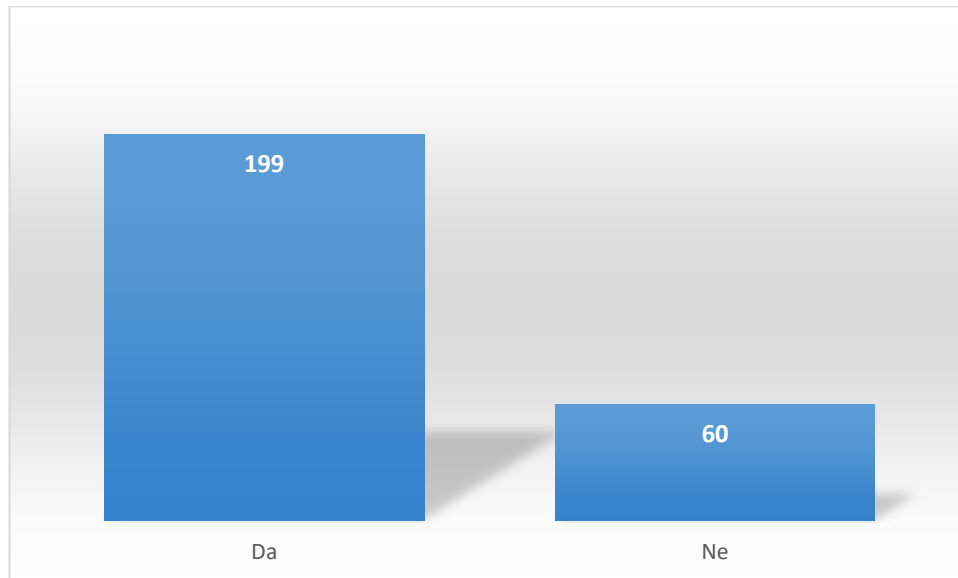
Intervju z gospo Vrhovnik Goršek pa sva na daljavo opravili v začetku februarja.

### **3.3 OBDELAVA PODATKOV**

Ko sva zbrali vse podatke, sva jih razčlenili in analizirali. Podatke ankete sva zbrali ter jih za lažjo ponazoritev prikazali z grafi. Grafe sva izdelali s pomočjo programa Microsoft Excel.

### 3.4 ANALIZA DOBLJENIH EMPIRIČNIH PODATKOV ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

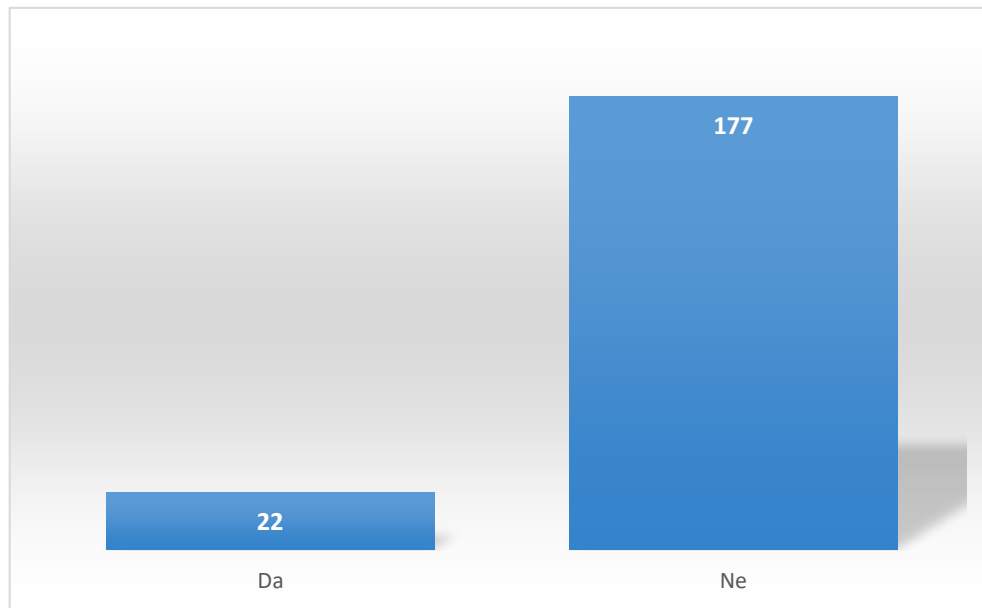
#### 1. ALI SI ŽE KDAJ SLIŠAL ZA AROMATERAPIJO?



*Graf 1: Delež oseb, ki so že oz. še niso slišale za aromaterapijo*

Iz prvega grafa je razvidno, da je 199 anketirancev (od 259 vprašanih) že slišalo za aromaterapijo, kar predstavlja 76 %. Ostalih 60 oseb oz. 24 % pa je na vprašanje odgovorilo z ne, kar pomeni, da so za aromaterapijo prvič slišali.

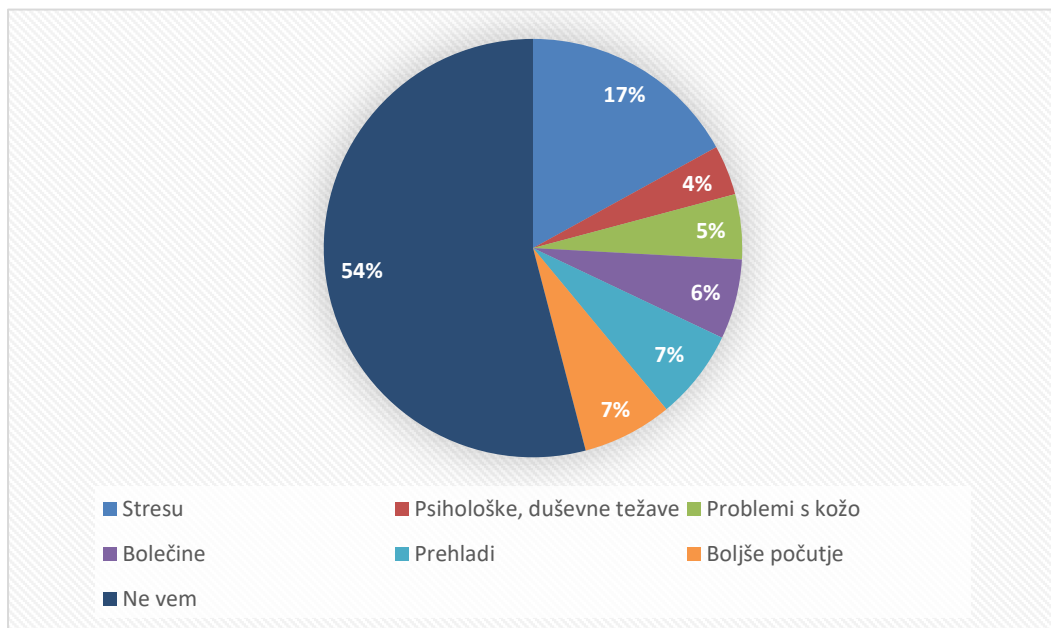
2. ČE SI NA PREJŠNJE VPRAŠANJE ODGOVORIL Z DA, OGOVORI, ALI SI ŽE BIL NA TRETMAJU AROMATERAPIJE?



*Graf 2: Delež oseb, ki so že bile oz. še niso bile na tretmaju aromaterapije*

Če so anketirane osebe na prejšnje vprašanje odgovorili pritrdilno, so pri tem vprašanju zapisali, če so že bili na tretmaju. 22 oseb je že bilo na tretmaju, kar je predstavljalo približno 11 %, ostalih 89 % pa je na vprašanje, če so že bili na tretmaju, odgovorilo z ne.

3. PRI KATERIH TEŽAVAH MENIŠ, DA AROMATERAPIJA NAJBOLJ POMAGA OZ. NAJBOLJ UČINKUJE?

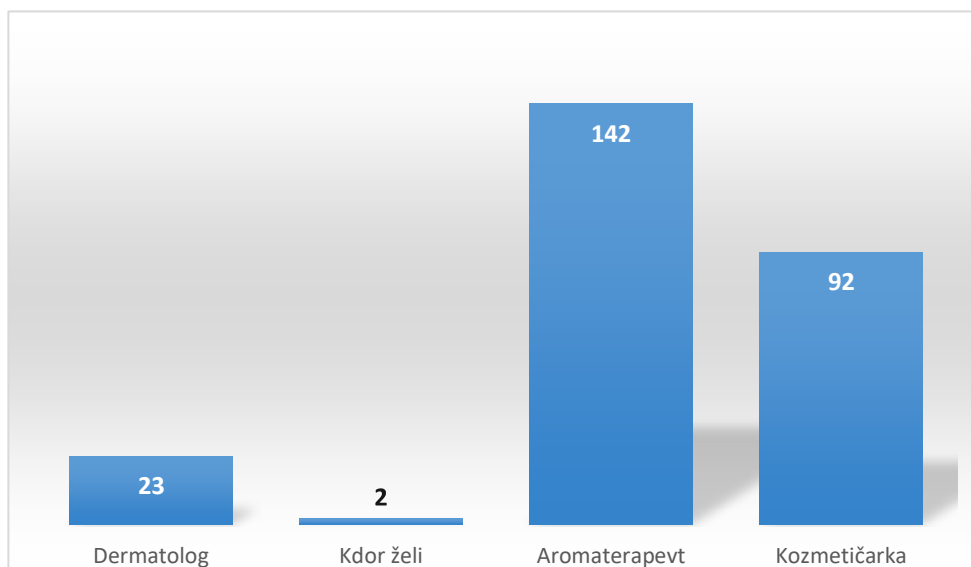


Graf 3: Najpogostejši odgovori na to, kje aromaterapija najbolj učinkuje/pomaga

Pri tem vprašanju so morali anketiranci zapisati, pri katerih težavah po njihovem mnenju aromaterapija najbolj pomaga, več kot polovica, in sicer 54 %, jih ni vedelo. Drugi najpogostejši odgovor pa je bil proti stresu. Ostali odgovori, ki so se še pojavili, so: pri problemih s kožo, prehlad, bolečine, boljše počutje.



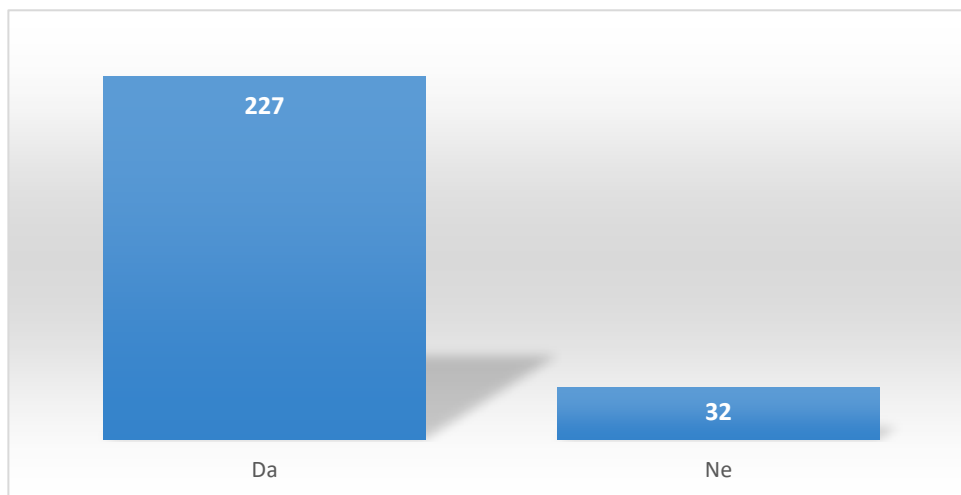
#### 4. KDO LAHKO IZVAJA AROMATERAPIJO?



*Graf 4: Prikaz, kdo po mnenju anketiranih oseb lahko izvaja aromaterapijo*

V anketi sva pri tem vprašanju dali na izbiro 4 odgovore: dermatolog, kdor želi, aromaterapevt in kozmetičarka. Od 259 oseb se jih je 23 odločilo za dermatologa, 142 za aromaterapevta, 92 za kozmetičarko in le dve osebi sta izbrali odgovor »kdor želi«.

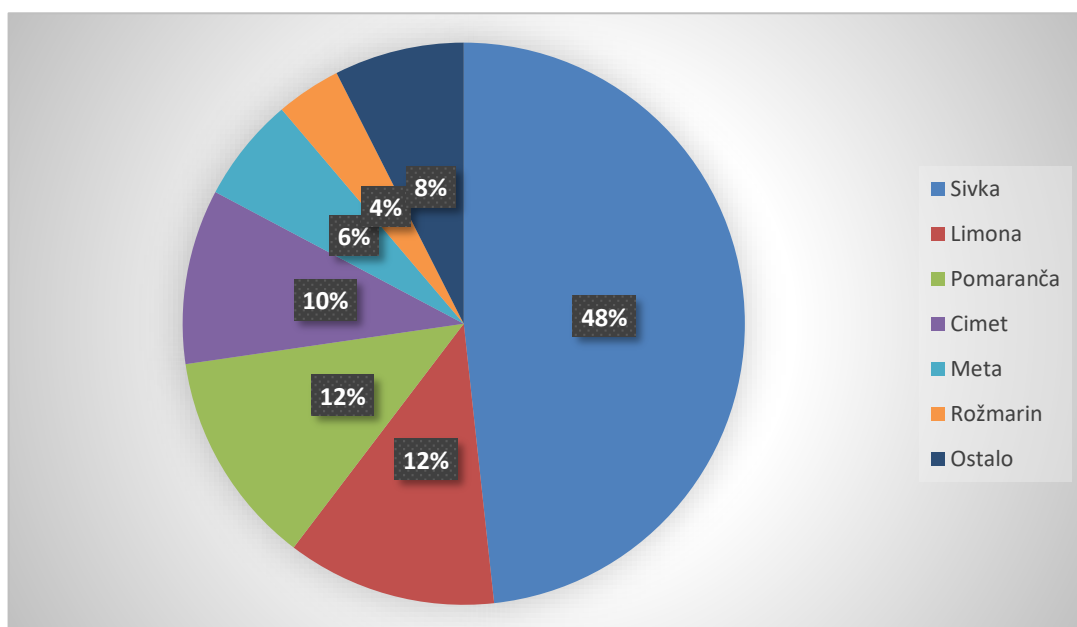
## 5. ČE BI IMEL MOŽNOST OBISKA TRETMAJA, BI SE ODLOČIL ZANJ?



*Graf 5: Število oseb, ki bi se za tretma aromaterapije odločilo, če bi imeli to možnost*

Pri tem vprašanju sva želeli izvedeti, kakšno je njihovo mnenje o terapiji in če bi se odločili za tretma. Nad rezultatom tega vprašanja sva bili presenečeni, saj je veliko oseb za aromaterapijo prvič slišalo, ampak bi se za tretma vseeno odločili. Torej rezultat odgovorov je bil naslednji: 227 oseb bi se za tretma odločilo, 32 pa ne.

## 6. NAŠTEJ NEKAJ ETERIČNIH OLJ



*Graf 6: Prikaz največkrat zapisanih eteričnih olj*

Čeprav nekaj od anketiranih oseb za aromaterapijo še ni slišalo, sva bili mnenja, da zagotovo poznajo nekaj eteričnih olj in najina predvidevanja so bila resnična, saj je vseh 259 oseb pri tem vprašanju zapisalo vsaj eno olje. Najpogosteje omenjena EO so bila: sivka, limona, pomaranča, cimet. S tem lahko tudi potrdiva najino tretjo hipotezo.

### 3.5 ANALIZA PRIDOBLENIH PODATKOV IZ INTERVJUJA Z AROMATERAPEVTKO

Na vprašanja v intervjuju je odgovarjala aromaterapevtka ga. Silvija Vrhovnik Goršek. V nadaljevanju so zbrana vsa vprašanja in odgovori intervjuja, ki so nama še dodatno približali znanje o aromaterapiji, ki sva ga lahko uporabili v raziskovalni nalogi.

#### 1. KAKŠEN JE BIL VAŠ PRVI STIK Z ETERIČNIMI OLJI, KDAJ IN KAKO STE JIH ZAČELI UPORABLJATI?

Moj prvi stik z EO je bil okoli 20-25 let nazaj, ko sem pričela z uporabo le-teh nad izparilnikom s svečko. Na trgu so bila takrat večinoma prisotna dišavna (sintetična) olja. Govora o kvaliteti in razliki med pravim in sintetičnim pa skoraj ni bilo. Kasneje sem veliko brala o koži, kozmetiki in ob tem pričela raziskovati eterična olja v kozmetiki ter z izdelavo lastne kozmetike vedno bolj spoznavala pomen kvalitete eteričnih olj.

#### 2. KDAJ PA STE SE NAVDUŠILI NAD AROMATERAPIJO?

Nad aromaterapijo kot terapevtsko dejavnostjo sem se navdušila ob spoznavanju delovanja eteričnih olj na telo, na različne težave, kot so glavobol, težave s kožo, imunski odziv telesa. Se je pa to zgodilo ob popularnosti aromaterapije pri nas. Ob uporabi sem se srečala tudi z neželjenimi stranskimi učinki. To me je pa popeljalo v izobraževanje. Najprej sem se priključila nekaj izobraževanjem v tujini, kasneje pa tudi doma. V času izobraževanja sem pričela eterična olja veliko bolj ceniti, spoštovati ter jih tudi bolj smiselno uporabljati.

#### 3. KAJ SPLOH JE AROMATERAPIJA IN KAKO OZ. KJE JO IZVAJATE?

Aromaterapija je dokaj širok pojem in zajema vse, kar zaznavamo z vonjem, nanosom različnih dišavnih izdelkov nase, v svoj dom, okolico... Sama uporaba aromaterapije se ne omejuje zgolj na uporabo eteričnih olj, ampak se vključujejo tudi, hidrolati, macerati, gline, zelišča,...

Kot terapevtsko dejavnost jo izvajam v svojem aromakotičku kot komplementarno ali osnovno metodo. Izvajam jo kot vdihavanje ob meditaciji in masaži na posebni plošči, kot masažo ali kot dopolnitev pri uporabi glasbenih vilic.

#### 4. KOMU BI AROMATERAPIJO PRIPOROČILI OZ. ZA KOGA BI BILA KORISTNA?

Zanimivo vprašanje. Glede na pozitivne učinke bi jo priporočala vsakomur, ki se želi bolje počutiti, ki želi prijetnega bivalnega okolja. V današnjem času hitenja, razpršenosti misli, nenehnega stresa je aromaterapija zelo blaga, enostavna in zelo učinkovita metoda, ki nam pomaga harmonizirati naše življenje. Seveda ob upoštevanju varnih omejitev in opozoril. Npr. aromaterapija v prostoru oz. stanovanju, kjer imajo dojenčka, mora biti prilagojena njemu, ljudem z različnimi zdravstvenimi težavami prav tako svetujem olja, ki ne vplivajo na njihovo zdravstveno stanje (npr. oseba z visokim krvnim tlakom, depresijo, epileptični napadi, ...), kjer je prisoten hišni ljubljencek njemu,...

#### 5. DOMA IMATE TUDI SVOJ AROMAKOTIČEK, KJER IZVAJATE AROMATERAPIJO. S KAKŠNIMI TEŽAVAMI VAŠE STRANKE NAJVEČKRAT PRIHAJAJO NA TERAPIJE OZ. S KATERIMI TEŽAVAMI SE NAJVEČKRAT SPOPADATE?

Najpogosteje pridejo stranke, ki si želijo sprostitve ali protibolečinske terapije. Se pa pogosto aromaterapija uporablja kot komplementarna metoda in tudi jaz jo uporabljam skupaj z meditacijami, masažo, frekvencami, ... Aromaterapija kot terapevtska dejavnost je v našem prostoru dokaj nepoznana. Individualna uporaba aromaterapije pa zelo razširjena.

Težave, ki jih z aromaterapijo pogosto rešujem pri svojih domačih, so glavoboli, PMS, prehladna obolenja, kašlj, boleče mišice, boljši imunski odziv telesa, nespečnost, fokus in koncentracija, razpoloženske mešanice.

## 6. NA KAKŠEN NAČIN LAHKO ETERIČNA OLJA UPORABLJAMO?

Eterična olja se lahko uporabljajo na več različnih načinov. Je pa pri nas dovoljena holistična veja aromaterapije, ki vključuje nanos na kožo in aromatično uporabo (z vonjanjem). Obstaja pa še klinična aromaterapije, ki vključuje uživanje eteričnih olj (oralno, analno).

## 7. KATERA ETERIČNA OLJA SE PRI TERAPIJAH NAJVEČKRAT UPORABLJAJO?

Pri terapijah uporabljamo zelo različna eterična olja. Izbira je odvisna od težave oz cilja terapije. Npr. če želimo protibolečinsko delovanje, bomo uporabili eterična olja, ki vsebujejo kemijske snovi, ki blažijo bolečine npr. pinene, limonen, linalol, cineol, beta karofilen...

Za težave z dihali uporabljamo eterična olja, bogata s cineolom. Pri umirjanju, antidepresivnem delovanju uporabimo olja z limonenom, linalolom, geraniolom, neralom, pineni, linalyl acetat, terpenol,...

## 8. KAKŠNA PA JE ŽIVLJENJSKA DOBA ETERIČNEGA OLJA?

Življenjska doba eteričnih olj je odvisna od njegove kemijske sestave, monoterpeni (limona, pomaranča, kadilo) so manj stabilna olja in zelo hitro oksidirajo, imajo življenjsko dobo nekje 1-2 leti. Medtem ko olja vetiverja, sandalovine, ki imajo bolj stabilno sestavo, ostanejo nespremenjena tudi do 8 let.

## 9. SO ŠE KAKŠNE NAPAKE PRI UPORABI ETERIČNIH OLJ?

Napak, nesmiselne ali celo nevarne uporabe je veliko. Neprimernih nasvetov najdemo na spletu ogromno. Najpogosteje so v nasvetih navedene previsoke koncentracije eteričnih olj za uporabo na koži, sploh pri nasvetih za otroke. Pogosti nasvet je uporaba eteričnih olj interno – kapljica v kozarcu vode. Pogosto so kombinacije eteričnih olj popolnoma brez nekega smisla, razen, če želimo samo namešati nekaj, kar nam bo prijetno dišalo.

## 10. KAKŠNA PA JE RAZLIKA MED HIDROLATI IN ETERIČNIMI OLJI?

Hidrolat in eterično olje sta dva produkta, ki jih dobimo pri destilaciji eteričnih olj. V eteričnem olju so hitro hlapljive in majhne molekule, ki so zelo koncentrirane, medtem ko v hidrolatu najdemo večje molekule. V eteričnem olju so nevodotopne snovi, medtem ko so v hidrolatu vodotopne. Torej sta to dva zelo različna produkta. Uporaba hidrolatov je nekoliko manj poznana, vendar je glede na varnost pri uporabi veliko bolj varna. Terapija s temi pa je tudi zelo učinkovita. Uporabljamo jih lahko za obloge, glinene maske, uživanje inhaliranje,...

## 11. SO KAKŠNA ETERIČNA OLJA, KI JIH NE POZNAME DOVOLJ DOBRO?

Menim, da je veliko olj, ki jih še ne poznamo dovolj, predvsem pa uporabniki premalo poznajo uporabo eteričnih olj, ki jih imajo doma. Uporabniki zelo hitro pademo v past zbirateljstva in nakupujemo olja, nato pa jih premalo preučimo in raziščemo. Z vidika ohranjanja okolja in smiselne uporabe je to neetično in neumno. Pogosto ni potrebno imeti doma celih zbirk, saj lahko z 10 do 20 olji rešujemo ogromno težav.

## 12. NA KAJ MORAMO BITI POZORNI PRI NAKUPU ETERIČNEGA OLJA, DA IZBEREMO KVALITETNEGA?

Pri nakupu eteričnih olj je dobro, da ima eterično olje dostopno GCMS-analizo za točno to serijo olja, ki ga kupimo. Pametno je eterična olja kupovati tudi od zaupanja vrednih lokalnih pridelovalcev, le da ti pogosto nimajo GMCS-analize.

## 13. ETERIČNA OLJA SO KONCENTRIRANA IN NE SMEJO PRITI V NEPOSREDEN STIK S KOŽO. KAKO JIH TOREJ UPORABLJAMO, DA BODO VARNA ZA UPORABO? JIH LAHKO RAZREDČIMO ALI ZMEŠAMO IN POTEM NANESEMO NA KOŽO?

Najpogosteje eterična olja nanašamo na kožo primerno razredčena. Koliko jih redčimo z nekim nosilnim oljem, nevtralno kremo, gelom, je odvisno od težave, ki jo rešujemo, koliko časa imamo namen uporabljati pripravek, površine, ki jo bomo tretirali, starosti

osebe in zdravstvenega stanja. Za dolgotrajno uporabo za lajšanje nekih kroničnih težav uporabljamo mešanice nekje med 0,5 -5 %, medtem ko za akutno stvar, ki jo bomo reševali mogoče nekaj dni, lahko uporabimo tudi 5-10 % mešanico. Npr. za glivice pa uporabimo še močnejši pripravek.

Pri aromaterapijah oz. pri terapevtski uporabi aromaterapije hodimo pogosto po robu varnega. Če bomo pripravili preblago koncentracijo, ne bo učinkovita, če bo pa previsoka, lahko povzroči še več težav, zato je zelo pomembno poznavanje osebe in njenega dosedanjega odziva na aromaterapijo.

#### 14. ALI LAHKO ETERIČNA OLJA UŽIVAMO?

Kot sem že zgoraj opisala, se v holistični veji aromaterapije uživanje eteričnih olj odsvetuje. Se pa pogosto dogaja, da ljudje uživajo eterična olja. Samo uživanje, če že mora biti, naj bo smiselno in varno in kratkotrajno. Predvsem ne v vodi. Uporabimo primerno razredčena v olju oz. razpršena v vodno raztopino s solubulizatorjem.

Kot sem povedala že prej, se pogosto najde nasvet 1 kapljico v kozarec vode. Tu se zgodi, da olje plava po vrhu vode in se oprime kozarca, kar pa spijemo, se pa potem prilepi na sluznico, zobe. Če uživamo npr. limono, ki vsebuje 95 % limonena, ki je topilo na dolgi rok, si lahko poškodujemo sluznico in sklenino zob. Poleg tega dolgotrajno uživanje večjih količin eteričnih olj zelo hitro vpliva na jetra.

Se pa eterična olja pogosto uporabljajo v kulinariki v zelo majhnih količinah.

#### 15. ZA KAJ VSE PA LAHKO ETERIČNA OLJA UPORABLJAMO? VEMO, DA JIH LAHKO DODAJAMO V KAKŠNE KOZMETIČNE IZDELKE, JIH LAHKO DODAMO ŠE KAM?

Seveda se lahko dodajajo v kozmetične izdelke, npr. maske za obraz, kreme, serumi, obloge za lase, toniki, geli za telo, masla za telo, masažna olja, milo, šamponi, v parfumih,... kot repelente.

Uporabljamo jih lahko na aromanakit, v difuzorjih, žepnih inhalatorjih, podpuriju, sprejih za prostor, svečkah, kar tako na glinenih kamnih, ... za odišavljanje prostora, omar, za odišavljanje perila,... včasih celo za čiščenje lepil ali mastnih madežev, smole z oblačil.



Vedno ob uporabi upoštevamo varne koncentracije in uporabljamo olja, ki so primerna oz. smiselna.

#### 16. KAKO PA JE Z UPORABO ETERIČNIH OLJ PRI OTROCIH TER NOSEČNICAH? SO TU KAKŠNE POSEBNOSTI?

Seveda, kot sem že večkrat omenila, nekatera eterična olja vsebujejo (kemijske) snovi, ki so neprimerne za majhne otroke. Npr. cineol je odsvetovan za uporabo pri otrocih do 2. leta, ker lahko povzroči dihalno stisko. Za nosečnice je odsvetovana kadulja, ki je drugače zelo blagodejna pri menstrualnih težavah, ampak povzroča krčenje maternice, kar lahko vpliva na potek nosečnosti. In še veliko je teh opozoril za ljudi, ki jemljejo zdravila npr. proti strjevanje krvi, ki imajo diabetes, astmatike, epilepsijo, nevrološke težave, ....

#### 17. SE JE V ZADNJEM ČASU ZAVEDANJE O AROMATERAPIJI IN UPORABI ETERIČNIH OLJ KAJ SPREMEMILO? SE VAM ZDI, DA SO LJUDJE DOVOLJ SEZNANJENI S TOVRSTNO TERAPIJO?

Menim, da se seznanjenost s terapijo počasi izboljšuje, vendar je marketing nekaterih podjetij naravnano tako, da prodajajo od ust do ust nepoznavalci, ki v dobri veri svetujejo. Pogosto pomagajo, nekaj primerov pa poznam tudi sama, kjer se je takšno svetovanje sprevrglo v senzibilizacijo kože, v poslabšanje respiratornih težav pri otroku ali pa predolgo odlašanje z obiskom zdravnika.

#### 18. KAKŠNE PA SO VAŠE IZKUŠNJE TER POVRATNE INFORMACIJE O AROMATERAPIJI IN NJENIM IZVAJANJEM?

Aromaterapija je zelo učinkovita metoda ob varni in premišljeni uporabi. Vendar je takšne uporabe premalo. Vsem se zdi, da je ena kapljica malo, vendar pa glede na koncentracijo in na majhnost molekul ena kapljica preplavi telo in deluje zelo močno in hitro. Menim, da bi z razširjeno uporabo morali bolje poznati delovanje eteričnih olj in njihove pasti, tako pa hitro pademo v romantiko vonja in nas kar odpelje v raziskovanje

in ob vsem navdušenju spregledamo varnostna opozorila, ki jih je sedaj tudi na spletu že nekoliko več.

Tudi sama sem se ujela v to past in z nekaj kolegicami aromaterapevtkami gradimo skupnost, kjer ozaveščamo o varni uporabi eteričnih olj.

Same povratne informacije so pa predvsem na področju stresa, preobremenjenosti, depresije zelo pozitivne, saj ljudje res začitijo to globoko sproščenost, ko lahko za nekaj časa popolnoma umirijo misli in se predajo sproščujočim vplivom aromaterapije.

## 4 RAZPRAVA

V aromaterapiji se eterična olja uporabljajo za krepitev splošnega počutja ter pozitivno vplivajo na telo, kar je odlično za sprostitev in dobro počutje, ali za zdravljenje telesnih ali psihičnih težav. V ta namen se eterična olja razpršijo po zraku s pomočjo aroma difuzorjev ali vlažilcev zraka ali pa se skozi kožo absorbirajo s kozmetičnimi izdelki in dodatki za kopel. Na ta način lahko esence najboljše razvijejo svoje pozitivne učinke.

Ker aromaterapija veliko ljudem še ni tako poznana metoda zdravljenja, sva se odločili, da jo bova poskušali bolj enostavno predstaviti, tako da bodo njen pomen razumeli vsi najini vrstniki kot tudi ostala javnost. Tega sva se lotili s pomočjo proučevanja strokovne literature, vezane na področje aromaterapije in aromaterapevtke Silvije Vrhovnik Goršek, ki nama je razložila uporabo aromaterapije tudi s strokovnega področja.

Pri **prvi hipotezi** sva s pomočjo ankete ugotavljali prepoznavnost aromaterapije med ljudmi in ugotovili, da je 76 % anketiranih oseb že slišalo za aromaterapijo. Ker je bil delež prepoznavnosti pri anketi večji kot 50 %, sva hipotezo ovrgli. Kljub temu pa si želiva, da bi za to vrsto terapije vedelo še več ljudi, saj meniva, da sami pozitivni učinki in možnosti uporabe aromaterapije v vsakdanu le niso tako poznani ljudem. S tem namenom sva se tudi odločili raziskovati to področje.

**Drugo hipotezo** sva najprej ugotavljali s prebiranjem literature. Želeli sva ugotoviti, ali lahko z aromaterapijo pomagamo pri različnih težavah, kot so prehladi in bolečine. Potrdili pa sva jo po končanem intervjuju z aromaterapevtko, ki nama je povedala, da tudi sama večkrat z eteričnimi olji uspešno pomaga ljudem pri težavah z dihali, umirjanju, blaženju bolečin in antidepressivnem delovanju. In ne samo to, ugotovili sva, da lahko s pomočjo eteričnih olj rešujemo tudi težave s kožo (uravnavamo izločanje loja, pomagamo pri občutljivi koži, izboljšamo krvni obtok, pospešimo obnavljanje celic, upočasnimo staranje).

S pomočjo zadnjega vprašanja pri anketnem vprašalniku sva skušali potrditi oz. ovreči **tretjo hipotezo** - prepoznavnost eteričnih olj v javnosti. Hipotezo sva potrdili, saj je vseh 259, ki so sodelovali v anketi, poimenovalo vsaj eno olje. Najpogosteje omenjena eterična olja so bila sivka, eterična olja citrusov (pomaranča, limona), cimet.

Pri **četrty hipotezi**, ki pravi, da se eteričnih olj ne sme uživati, nama je v pomoč prišel intervju z gospo Vrhovnik Goršek, kjer nama je pri 14. vprašanju pojasnila, da se uživanje eteričnih olj odsvetuje. Z uživanjem eteričnih olj si lahko poškodujemo sluznico in sklenino zob, poleg tega dolgotrajno uživanje večjih količin eteričnih olj zelo hitro vpliva na jetra, saj so le- ta zelo koncentrirana. S tem spoznanjem sva tudi četrto hipotezo lahko potrdili.

S pomočjo anketnega vprašalnika, s katerim sva želeli pridobiti informacije o prepoznavnosti eteričnih olj in aromaterapije v javnosti, sva bili pozitivno presenečeni, saj je le-ta imel zelo dobre rezultate, vendar meniva, da bi za še boljši rezultat potrebovali nekoliko širšo javnost in večjo populacijo ljudi, ki bi odgovorili na vprašanja.

Z vprašanji, ki sva jih zastavili v intervjuju, sva svoje znanje, ki sva ga pridobili skozi izdelovanje raziskovalne naloge in njenega teoretičnega dela, še bolj izpopolnili in se ob končanem intervjuju navdušili nad samo aromaterapijo in eteričnimi olji, ki jih lahko tudi sami, kot kozmetičarki, učinkovito uporabiva pri delu s strankami, ki imajo težave s kožo.

Ob koncu raziskovalne naloge prvo hipotezo ovrževa in ostale tri potrjujeva. Metode, ki sva jih uporabili, meniva, da so bile primerne.

Ko sva nalogo zaključevali, sva razmišljali, da bi lahko najino raziskovanje nadaljevali predvsem v smeri, koliko in na kakšne načine se aromaterapija uporablja v sami praksi (saloni, wellness centri) in ali to izvajajo pretežno kozmetičarke ali izučeni aromaterapevti, saj tekom dela nisva zasledili veliko ustanov, kjer bi se aromaterapija izvajala in bi lahko prejeli zanesljive informacije. Seveda bi javnost želeli še bolj seznaniti s pozitivnimi učinki eteričnih olj, kateri jim še niso tako poznani, in raziskati dejstvo, ali se zavedajo tudi njihovih koristi in blagodejnih učinkov na telo.

Zaradi trenutnih razmer je bilo najino delo nekoliko oteženo, saj sva morali vse izvesti na daljavo. Vendar sva na koncu vseeno dosegli cilj in raziskovalno nalogo izpeljali do konca.

## 5 ZAKLJUČEK

S samim raziskovalnim delom sva se že srečali, ker sva raziskovalno nalogo skupaj delali že lani.

Veseli sva, da sva jo, kljub drugačnim pogojem in kljub drugačnemu šolskemu delu zaradi vseh karanten in okužb ter dela na daljavo, uspešno dokončali.

V empiričnem del sva vključili intervju z aromaterapevtko ter anketo, ki sva jo poslali najinim vrstnikom in znancem. Na osnovi tega sva ugotovili, da so eterična olja med ljudmi poznana, a ne toliko, kot bi lahko bila, saj imajo zelo dober zdravilen kot tudi psihološki učinek na telo.

Pisanja in raziskovanja na tem področju sva se lotili, da bi čim več ljudi ozavestili oziroma seznanili z aromaterapijo in uporabo eteričnih olj.

Ker smo ljudje subtilna bitja, se v prijetno dišečem okolju naša čustva in telo omehčajo, sprostitjo. Aromaterapija nas ponese v homeostazo, nas poveže s samim sabo in poskrbi za našo globoko sproščenost. Na človekovo telo delujejo celostno, tako fizično kot duhovno. V takšnem stanju se zgodi prestop na pozitivno stran, težave postanejo manjše in lažje se lotimo njihovega reševanja. Včasih je manj več in včasih že samo kapljica eteričnega olja polepša dan (Goršek, 2020).

Ob raziskovanju sva spoznali in se naučili, da veliko ljudi še ne ve, kaj je aromaterapija, nekaj izmed njih pa se je z njo že srečalo in tudi sami uporabljajo različna EO.

Iskanje knjižnih virov in dostopnost le-teh pri tej nalogi je bilo najprej zelo težko, saj so bile knjižnice zaprte, na najino srečo sva si lahko nato knjige izposodili v šolski knjižnici. Ne glede na situacijo pa sva se znašli in pri tem nama je zelo pomagala najina mentorica ga. Veronika Drobne.

## 6 VIRI IN LITERATURA

1. ABC Zdravja. (December 2008). *Kaj je aromaterapija?* Pridobljeno iz [www.abczdravja.si](http://www.abczdravja.si): <https://www.abczdravja.si/alternativna-medicina/kaj-je-aromaterapija/>
2. Afroditia. (2016). *Aromaterapija*. Pridobljeno iz [www.kozmetika-afrodita.com](http://www.kozmetika-afrodita.com): <http://www.kozmetika-afrodita.com/>
3. Dar Narave. (2020). *Kaj so eterična olja? ETERIČNA OLJA SO IMUNSKI SISTEM RASTLIN*. Pridobljeno iz [www.etericnaolja.com](http://www.etericnaolja.com): <https://www.etericnaolja.com/kaj-so-etericna-olja>
4. DM Slovenija. (2020). *Aromaterapija z eteričnimi olji*. Pridobljeno iz [www.dm.si](http://www.dm.si): <https://www.dm.si/navdih-in-svetovanje/zdravje/dobro-pocutje-in-sprostitev/aromaterapija-z-etericnimi-olji-982974>
5. Farrer-Halls, G. (2007). *Aromaterapija*. Prešernova družba.
6. Goršek, S. V. (Avgust 2020). *Aromapraktikantka*. Šoštanj, Slovenija.
7. Marjana Dolinar, V. C. (2019). *Anatomija in fiziologija človeka*. Podsmreka: Pipinova knjiga, d.o.o.
8. Medved, N. (Marec 2019). *Kaj je aromaterapij?* Pridobljeno iz [www.magnolija.si](http://www.magnolija.si): <https://www.magnolija.si/blog/2019/03/kaj-je-aromaterapija/>
9. Poštić, S. (2006). *A kot aromaterapija*. Meander.
10. Predin, R. (2019). *Koža in bolezni kože*. Ljubljana: Grafenaur.
11. Sibley, V. (2008). *Aromaterapija*. Učila International.
12. Wikipedija. (9. Februar 2022). *Aromaterapija*. Pridobljeno iz [sl.wikipedia.org](http://sl.wikipedia.org): <https://sl.wikipedia.org/wiki/Aromaterapija>

## **PRILOGA 1 : Anketni vprašalnik**

### ANKETA

Pozdravljeni, sva Špela in Lana, dijakinji 3. letnika Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje – smer kozmetični tehnik. Letos sva se odločili, da narediva raziskovalno nalogo na temo uporabe eteričnih olj pri aromaterapiji, zato bi vas prosili, da si vzamete nekaj minut časa in rešite kratko anketo.

1. Spol:

- ženska
- moški

2. starost:

- 15-20
- 20-30
- 30-45
- Nad 45

3. Ali si že kdaj slišal za aromaterapijo?

- Da
- Ne

4. Če si odgovoril z DA, ali si že bil na tretmaju aromaterapije?

- Da
- Ne

5. Pri katerih težavah meniš, da aromaterapija najbolj pomaga oz. učinkuje?

6. Kdo lahko izvaja aromaterapijo?

- Dermatolog
- Kdor želi
- Aromaterapevt
- Kozmetičarka

7. Če bi imel možnost obiska tretmaja, ali bi se odločil zanj?

- Da
- Ne

8. Naštej nekaj eteričnih olj.



## PRILOGA 2: Intervju

### INTERVJU

Poleg ankete sva opravili še intervju, v katerem je sodelovala aromaterapevtka Silvija Vrhovnik Goršek. Zastavili sva ji nekaj vprašanj v povezavi z aromaterapijo in eteričnimi olji.

1. Kakšen je bil Vaš prvi stik z eteričnimi olji, kdaj in kako ste jih začeli uporabljati?
2. Kdaj pa ste se navdušili nad aromaterapijo?
3. Kaj sploh je aromaterapija in kako oziroma kje jo izvajate?
4. Komu bi aromaterapijo priporočili oziroma za koga bi bila koristna?
5. Doma imate tudi svoj aromakotiček, kjer izvajate aromaterapijo, s kakšnimi težavami vaše stranke največkrat prihajajo na terapije oziroma s katerimi težavami se največkrat spopadate?
6. Na kakšen način lahko eterična olja uporabljamo?
7. Katera eterična olja se pri terapijah največkrat uporabljajo?
8. Kakšna pa je življenjska doba eteričnega olja?
9. So še kakšne napake pri uporabi eteričnih olj?
10. Kakšna pa je razlika med hidrolati in eteričnimi olji?
11. So kakšna eterična olja, ki jih ne poznamo dovolj dobro?
12. Na kaj moramo biti pozorni pri nakupu eteričnega olja, da izberemo kvalitetnega?
13. Eterična olja so koncentrirana in ne smejo priti v neposreden stik s kožo. Kako jih torej uporabljamo, da bodo varna za uporabo? Jih lahko razredčimo ali zmešamo in potem nanesemo na kožo?
14. Ali lahko eterična olja uživamo?
15. Za kaj vse pa lahko eterična olja uporabljamo? Vemo, da jih dodajamo tudi v kakšne kozmetične izdelke, se lahko dodajajo še kam?
16. Kako pa je z uporabo eteričnih olj pri otrocih ter nosečnicah? So kakšne posebnosti?
17. Se je v zadnjem času zavedanje o aromaterapiji in uporabi eteričnih olj kaj spremenilo? Se Vam kot aromaterapevtki zdi, da so ljudje dovolj seznanjeni s tovrstno terapijo?
18. Kakšne pa so Vaše izkušnje ter povratne informacije o aromaterapiji in njenim izvajanjem?