

OSNOVNA ŠOLA HAJDINA
Z ENOTO VRTEC

Sp. Hajdina 24, 2288 Hajdina
<http://www.os-hajdina.si>



☎ 02/788-1260
📠 02/788-1261
tajnistvo@os-hajdina.si

MOČ ZDRAVILNIH ZELIŠČ

Raziskovalno področje: Biologija

Raziskovalna naloga

Avtorica: Zoja Vegelj

Mentorica: Branka Gaiser

Hajdina, 2024

ZAHVALA

Zahvalila bi se vsem, ki so mi pomagali pri moji raziskovalni nalogi. Posebna zahvala gre moji mentorici Branki Gaiser, da mi je pomagala, svetovala in me spodbujala na moji raziskovalni poti. Gospe Anji Medved se zahvaljujem za prevod povzetka in gospe Mateji Draškovič ter gospe Andreji Novak za napotke pri delu. V veliko pomoč in spodbudo mi je bila gospa Marijana Kramaršič, zeliščarica, saj mi je s svojimi odgovori pomagala skozi raziskovalno nalogo do ugotovitev. Ne smem pa pozabiti na vse tiste, ki so sodelovali pri anketi in iskreno odgovorili na zastavljena vprašanja. Rada bi se zahvalila tudi svoji družini, da so me podpirali, me spodbujali in mi na vse načine pomagali. Nazadnje pa namenjam zahvalo še vsem ostalim, ki so kakorkoli pripomogli k nastajanju moje raziskovalne naloge.

KAZALO

ZAHVALA	2
POVZETEK.....	5
SUMMARY	5
1. UVOD.....	6
1.1 Namen in cilj raziskovalne naloge	6
1.2 Moja raziskovalna vprašanja.....	6
1.3 Hipoteze raziskovalne naloge	6
1.4 Potek raziskovalnega dela.....	7
2. TEORETIČNI DEL	7
2.1 Kdo je zeliščar in kdo fitoterapevt?	7
2.2 Kaj je zeliščarstvo?	7
2.3 Sivka in rožmarin kot spodbujevalca	8
3. RAZISKOVALNI DEL	8
3.1 Raziskovalne metode	8
3.1.1 Preučevanje pisnih virov in literature	8
3.1.2 Anketa.....	8
4. EKSPERIMENTALNO DELO	9
4.1 Preizkus 1: Preizkus vonja	9
4.2 Preizkus 2 : Sivkino mazilo	10
4.3 Preizkus 3: Rožmarinova voda	14
5. OBDELAVA PODATKOV.....	16
6. REZULTATI.....	16
6.1 Učinek rožmarinove vode	16
6.2 Intervju z zeliščarico (go. Marijano Kramaršič, maserko/ fizioterapevko, 23. 1. 2024).....	16
6.3 Rezultati ankete.....	18
6.4 Rezultati preizkusa vonja med učenci devetega razreda osnovne šole	24
7. RAZPRAVA	25
7.1 Ugotovitve po anketi.....	25
7.2 Ugotovitve po intervjuju	25
7.3 Ugotovitve po izvedbi eksperimentalnega dela	26
7.4 Ključne ugotovitve.....	26
7.5 Potrditev ali zavrnitev hipotez	26
7.6 Predlagane rešitve in nadaljnje usmeritve.....	27
8. ZAKLJUČEK	28
9. VIRI IN LITERATURA	29
10. PRILOGE.....	30

KAZALO SLIK

Slika 1: Pet zelišč za preizkus vonja	9
Slika 2: Nabiranje sivke	10
Slika 3: Precejanje sivkinega olja	11
Slika 4: Segrevanje olja in raztapljanje čebeljega voska	11
Slika 5: Vlivanje mazila v posodice.....	12
Slika 6: Nestrjeno mazila, v ozadju sivkino olje v kozarcu	12
Slika 7: Strjevanje mazila	13
Slika 8: Brazgotina (temen del na levi nogi).....	13
Slika 9: Brazgotina po uporabi mazila.....	13
Slika 10: Segrevanje rožmarina	14
Slika 11: Spreminjanje barve pri segrevanju (Vir: lasten vir).....	15
Slika 12. Končni izdelek v brizgalki.....	15
Slika 13: Spol anketirancev	18
Slika 14: Poznavanje zelišč.....	18
Slika 15: Naše avtohtono zelišče	19
Slika 16: Izvor koriandra	19
Slika 17: Uporaba sivke	20
Slika 18: Uporaba žajblja.....	20
Slika 19: Uporaba kamilice.....	21
Slika 20. Opis vonja sivke	21
Slika 21: Opis vonja žajblja	22
Slika 22: Pridobivanje znanja o zeliščih	22
Slika 23. Pomembnost poznavanja zelišč	23
Slika 24: Spodbujanje uporabe zelišč v šolah.....	23
Slika 25: Pravilni in nepravilni odgovori pri preizkusu vonja	25
Slika 26: Pet zelišč v vrečicah za preizkus vonja.....	33
Slika 27: Nestrjeno mazilo, v ozadju sivkino olje v kozarcu	35

KAZALO TABEL

Tabela 1: Preizkus vonja.....	24
-------------------------------	----

POVZETEK

Povsod okoli nas je narava, vse okoli nas je življenje, rastejo rastline, med njimi mnoga zelišča. Kamorkoli se obrnemo, se nam ponuja nekaj, kar lahko olajša naš vsakdan ali nas celo ozdravi, to so naša zelišča. Cilj moje raziskave je usmerjen le v eno smer, čeprav je tema zelo široka. Osredotočila sem se na to, kako vsak dan uporabiti zelišča v gospodinjstvu in , kar je še pomembneje, pri lažšanju težav. Pri raziskovalni nalogi sem se preko ankete poglobila v poznavanje zelišč pri mladini in odraslih, kako in koliko ljudje uporabljajo zelišča in pa njihovo znanje preizkusila v preizkusu poznavanja zelišč po vonju. Informacije sem zbirala na spletu in zeliščarskih ter drugih strokovnih knjigah, ter analizirala odgovore, ki sem jih dobila na podlagi vprašanj, ki sem jih zastavila zeliščarici. Moja dolga, nekajmesečna pot spoznavanja zelišč je vsebovala tudi različne preizkuse uporabe zelišč in potepanja po vsej Sloveniji, saj sem se želela osredotočiti na zelišča, ki uspevajo v naših krajih in dokazati, da je vse, kar potrebujemo, okoli nas. Moja glavna ugotovitev je, da so zelišča med ljudmi globoko podcenjena, mladi se ne zavedajo moči zelišč, ter da v bistvu imamo vse, kar potrebujemo za udobno življenje, v naravi.

Ključne besede: zelišča, narava, zdravje, mladina, vsakdanje življenje, okolje,...

SUMMARY

Nature is all around us, life is all around us, plants grow, and among them many herbs. Wherever we turn, we are offered something that can make our everyday life easier or even heal us - the herbs. The objective of my research is aimed in only one direction, although the topic is very broad. I focused on how to use herbs in the household daily and, more importantly, how to use them in health care. Through a questionnaire in my research paper, I explored how much do young people and adults know about herbs, how and to what extent people use herbs, and I also tested their practical knowledge by smelling different herbs. I collected information on the Internet and in herbal and other professional books. I analysed the answers I got from questioning the herbalist. My long, months-long journey of learning about herbs also included various tests of using herbs and wanderings around Slovenia, as I wanted to focus on the herbs that thrive in our regions and prove that everything we need is all around us. My main conclusions are that herbs are deeply underestimated among people, that young people are not aware of the power of herbs, and that basically we have everything that we need for a comfortable life in nature.

Keywords: herbs, nature, health, youth, everyday life, environment, ...

1. UVOD

Narava nas obdaja vse življenje in z nami je pri vsakem koraku, ki ga naredimo. Lahko nas prizadene, nam vzame vse, lahko pa nam zagotovi nov začetek, dom, srečo in seveda zdravje. Njen namen ni uničevati, kar je ustvarila sama, temveč ohranjati. Zato nam je ponudila veliko možnosti, ki se skrivajo vsepovsod okoli nas, med njimi tudi raznovrstna zelišča. Mi smo otroci narave in prav je, da vemo, kaj nam ponuja.

Mnogo ljudi ne ve, kako bi si pomagali pri različnih tegobah, še manj pa to ve današnja mladina. Dobra in učinkovita poteza je, da se mlade spodbuja k poznavanju zelišč in drugih naravnih dobrin.

Vsak dan se milijone ljudi sooča z najrazličnejšimi težavami, zdravilo za te težave pa iščejo z novimi tehnologijami na popolnoma nenaraven način, misleč da bodo težave odpravili hitro in učinkovito. A mnogokrat se izkaže, da je bil pristop dober za odpravo težav, a poguben za telo in je s tem telesu povzročil druge tegobe. Narava pa nam nudi zdravilo, ki nas ozdravi, ne da bi nam pri tem kakorkoli škodovala. Ona nas je ustvarila, rodili smo se in živimo v sožitju z naravo. Zato je dobro, da vemo, kako nam lahko pomaga, kaj vse skriva in kako to uporabiti sebi v prid.

1.1 Namen in cilj raziskovalne naloge

Zelišča so nekaj, kar imajo naše babice in dedki vedno pri roki. Najdemo jih na vrtu, v bližnjem gozdu ali ob poti, kjer vsek dan gremo v šolo, službo ali na sprehod. Mnogo ljudi ne ve, kako si olajšati najrazličnejše težave in kako si pomagati z nečim, kar vsak dan prekriža naš korak.

Z raziskovalni nalogo želim raziskati poznavanje zelišč, znanje o njihovi uporabi in dokazati zdravilno moč zelišč. S pomočjo literature, intervjuja z zeliščarico, anketiranja mladostnikov, odraslih srednjih let in upokojencev, s preizkusom prepoznavanja po vonju in okusu zelišč med mladimi, izdelovanju različnih izdelkov iz zelišč ter dela na terenu bom raziskala predpostavke, predstavljene v hipotezah ter primerjala rezultate glede na starost anketirancev.

1.2 Moja raziskovalna vprašanja

- Katera zelišča so najbolj učinkovita pri podpori prebavnega sistema in zmanjševanju prebavnih težav?
- Kakšna je vloga zelišč pri lajšanju bolečin in vnetij po in v telesu?
- Kako se lahko zelišča uporabljajo v kulinariki za izboljšanje okusa in hranilne vrednosti jedi?

1.3 Hipoteze raziskovalne naloge

H1: Menim, da anketiranci zelišča precej dobro poznajo.

H2: Menim, da lahko zelišča nabereмо v okolici svojega doma.

H3: Menim, da malo ljudi doma uporablja zelišča.

H4: Menim, da bi sčasoma lahko farmacevtske izdelke, kot so na primer zdravila proti bolečinam, zamenjali z zelišči in izdelki iz njih.

H5: Menim, da učenci devetih razredov poznajo približno polovico zelišč po vonju.

H6: Menim, da se bodo udeleženci bolje odrezali pri preizkusu vonja kot pri anketnemu vprašalniku, in sicer pri trditvah, kakšen vonj imajo zelišča.

H8: Menim, da nam zelišča lahko olajšajo vsakdan.

H7: Menim, da bo brazgotina po uporabi sivkinega mazila malo zbledela.

H9: Menim, da bodo lasje po uporabi rožmarinove vode postali močnejši in bolj zdravi.

1.4 Potek raziskovalnega dela

V teoretičnem delu sem:

- iskala informacije o zeliščih in zeliščarstvu.

V raziskovalnem delu sem:

- opravila preizkus poznavanja zelišči po vonju med učenci,
- naredila analizo preizkusa zaznave in znanja o vonju zelišč,
- izvedla anketo med osnovnošolci in odraslimi osebami,
- naredila analizo anketnega vprašalnika,
- opravila intervju z zeliščarico,
- primerjala rezultate anketiranja in rezultatov preizkusa poznavanja zelišč po vonju,
- naredila dva praktična preizkusa delovanja zdravih in drugih lastnosti zelišč.

V razpravi in zaključku sem.

- povzela svoje ugotovitve ter potrdila oz. ovrgla hipoteze in podala končno misel.

2. TEORETIČNI DEL

2.1 Kdo je zeliščar in kdo fitoterapevt?

Strokovnjaka, ki se ukvarjata z zelišči, sta zeliščar in fitoterapevt, vendar med njima obstaja razlika.

Zeliščar je oseba, ki se ukvarja s pridelavo in predelavo zelišč. Zeliščar ponavadi nima formalne izobrazbe na področju zdravstva, največkrat samo na področju pridelave in predelave zelišč, morda pa tudi za pripravo tradicionalnih pripravkov.

Fitoterapevt pa je strokovnjak na področju uporabe zelišč v medicini. Običajno je izobražen na univerzitetni ravni in znanje o zdravljenju z zelišči pridobi na podlagi znanstvenih raziskav. Fitoterapevt običajno uporablja celostni pristop k zdravljenju, pri katerem upošteva zdravstveno stanje posameznika in njegove individualne potrebe (Igor Foršček, b.d.).

2.2 Kaj je zeliščarstvo?

Po mnenju arheologov naša povezanost z rastlinami sega okoli 30.000 do 50.000 let nazaj- morda celo dlje (History of herbalism, b.d.).

Zeliščarstvo izhaja iz zeliščne medicine. Zeliščna medicina je umetnost ali praksa uporabe zelišč in zeliščnih pripravkov za ohranjanje zdravja in preprečevanje, lajšanje ali zdravljenje bolezni. Rastline oz. rastlinski del ali izvleček oz. mešanica teh, ki se uporabljajo v zeliščni medicini, so za namene zdravljenja v zeliščni medicini. (Herbal medicine Definition & Meaning, b.d.)

2.3 Sivka in rožmarin kot spodbujevalca

Rožmarin v vseh svojih pripravkih ugodno vpliva na telo, saj je poživilo. Pospešuje krvni obtok, pospešuje zdravljenje izvinov, izpahov in modric. Rožmarinov čaj je proti izpadanju las. (str. 124, Ašič, 1989)

Sivka vpliva na osrednje živčevje in dihala. (str. 125, Ašič, 1989) Eterično olje prekrvavi kožo in je torej često sestavina mazil zoper revmo in kožne bolezni. Kopel s sivko prijetno diši, dobro bo dela še posebej pri neuravnoteženem nehotnem živčnem sistemu. (str. 238, Bohinc, 1979)

3. RAZISKOVALNI DEL

3.1 Raziskovalne metode

Pri oblikovanju raziskovalne naloge sem uporabila raznolike postopke in metode. Poglobila sem se v vire in literaturo, opravila anketo med učenci devetega razreda, odraslimi osebami srednjih let in upokojenci, intervjuvala zeliščarico in analizirala podatke, preizkusila zaznavo in poznavanje po vonju posameznih zelišč med učenci devetega razreda, primerjala rezultate ankete in praktičnega preizkusa, praktično preizkusila delovanje zdravičnih in drugih lastnosti zelišč.

3.1.1 Preučevanje pisnih virov in literature

Seznanila sem se z različno literaturo, brskala sem po monografskih publikacijah (knjige), in elektronskih virih (spletni dokumenti).

3.1.2 Anketa

Anonimni anketni vprašalnik sem oblikovala z izbirnim tipom vprašanj, kjer je možen en odgovor (vseh 11 vprašanj). K sodelovanju sem povabila učence 9. razredov naše šole, osebe srednjih let in upokojence v naši občini, ki so anketo rešili na svojih mobilnih napravah, in sicer na spletni strani MojaAnketa. Za reševanje ankete so imeli pet dni časa, in sicer od 1. oktobra do 5. oktobra. Odzvalo se je 44 anketirancev.

3.1.3 Intervju

Opravila sem en strukturiran intervju. Zapisana so bila vprašanja in tema pogovora. Intervju sem opravila osebno, tako da sem postavljala vprašanja, dodajala podvprašanja in si zapisovala odgovore, ki jih je podala zeliščarica.

4. EKSPERIMENTALNO DELO

4.1 Preizkus 1: Preizkus vonja

Opravila sem preizkus vonja med učenci devetega razreda Osnovne šole Hajdina. Preizkus je potekal 2. 2. 2024 pri pouku biologije, in sicer dve šolski uri (ena šolska ura za vsak razred). Sodelovala je večina učencev, različnih spolov v starosti med 14 in 15 let. V vrečicah sem imela pripravljenih pet različnih zelišč. Naenkrat sem na preizkus poklicala enega učenca. Vsak je dobil prevezo, ki si jo je sam pritrdil na oči in preverila sem, če oseba zares ne vidi ničesar. Če je test uspel, sem začela s preizkusom vonja. V razpredelnico sem zapisala ime prostovoljca in vseh pet zelišč. Za pravilen odgovor sem pod zelišče zapisala besedo da, za nepravilen odgovor ali nepoznavanje zelišča pa sem zapisala poševno črtico. Sodelovalo je 19 učencev. Za opravo preizkusa vonja sem potrebovala nekaj pripomočkov:

- sivka,
- rožmarin,
- timijan,
- lovor,
- meta,
- nekaj plastičnih ali papirnatih vrečic,
- prevezo za oči.



Slika 1: Pet zelišč za preizkus vonja

(Vir: Zoja Vegelj, 2024)

4.2 Preizkus 2 : Sivkino mazilo

Preizkus 2 se navezuje na eksperiment z izdelkom, ki sem ga izdelala sama. Moj cilj je bil ustvariti sivkino mazilo in preizkusiti njegovo učinkovitost. Za eksperiment sem potrebovala naslednje pripomočke:

- sivko,
- olivno olje,
- čebelji vosek,
- steklen kozarec s pokrovom,
- vodo,
- ponev,
- cedilko,
- manjše aluminijaste posodice in steklene kozarce s pokrovi.

Odločila sem se za izdelavo sivkinega mazila. Najprej sem v okolici šole nabrala sivko, moje nabiranje je potekalo sončnega 2. oktobra 2023, ko je bila večina cvetov odprtih. Doma sem cvetove odtrgala od stebela in jih namočila v kozarcu z oljčnim oljem, trdno zaprla pokrov in ga postavila na sobno temperaturo v dokaj svetel prostor. Namakanje sivkinih cvetov je trajalo približno pet mesecev, saj sem želela pridobiti močno koncentrirano sivkino olje. Po petih mesecih sem odcedila olje v ponev, segrela, vendar ne popolnoma do vretja, in z občutkom dodajala čebelji vosek. To tekočino sem zlila v majhne posodice in počakala, da se je zmes strčila. Dobila sem sivkino mazilo.

Cilj mojega eksperimenta je izvedeti, ali lahko sivkino mazilo, ki, kot pravi zeliščarica, močno spodbudi cirkulacijo krvi, pomaga pri celjenju in lepše izoblikuje rane ter brazgotine. Preizkus sem opravljala na brazgotini na svoji nogi. Z mazanjem sem začela 1. februarja in končala 1. marca, mazilo sem nanašala na mesto brazgotine dvakrat na dan.



Slika 2: Nabiranje sivke

(Vir: Zoja Vegelj, 2023)



Slika 3: Precejanje sivkinega olja

(Vir: Zoja Vegelj, 2024)



Slika 4: Segrevanje olja in raztapljanje čebeljega voska

(Vir: Zoja Vegelj, 2024)



Slika 5: Vlivanje mazila v posodice

(Vir: Zoja Vegelj, 2024)



Slika 6: Nestrjeno mazila, v ozadju sivkino olje v kozarcu

(Vir: Zoja Vegelj, 2024)



Slika 7: Strjevanje mazila

(Vir: Zoja Vegelj, 2024)



Slika 8: Brazgotina (temen del na levi nogi)

(Vir: Zoja Vegelj, 2024)



Slika 9: Brazgotina po uporabi mazila

(Vir: Zoja Vegelj, 2024)

4.3 Preizkus 3: Rožmarinova voda

Za ta eksperiment sem potrebovala naslednje pripomočke:

- rožmarin,
- vodo,
- ponev,
- brizgalko.

Za drugi eksperiment sem se odločila za pripravo rožmarinove vode, ki pomaga pri rasti las, saj podobno kot sivka, spodbudi pretok krvi, s tem pa spodbudi tudi rast las in poveča gostoto las. Najprej sem na domačem vrtu nabrala nekaj vejic rožmarina, ga oprala, v ponev nalila nekaj decilitrov vode, v vodo dodala rožmarin in počakala, da je voda nekaj minut vrela. Rožmarinovo vodo sem odstavila in počakala, da se ohladi. Nato sem pripravljeno tekočino prelila v brizgalko in jo pri vsakem pranju las, torej enkrat do dvakrat na teden, nanašala na lasišče.



Slika 10: Segrevanje rožmarina

(Vir: Zoja Vogelj, 2024)



*Slika 11: Spreminjanje barve ori segrevanju
(Vir: Zoja Vegelj, 2024)*



*Slika 12. Končni izdelek v brizgalki
(Vir: Zoja Vegelj, 2024)*

5. OBDELAVA PODATKOV

Anketiranci so anketni vprašalnik izpolnjevali na mobilnih napravah. Rezultate izpolnjenih anket sem združila in jih prikazala v grafikoni. Zapisane podatke o učinkovitosti zelišč sem zbrala in analizirala, ali so se moja predvidevanja izkazala za resnične. Podatke, ki sem jih zbrala pri preizkusu zaznave in poznavanje vonja posameznih zelišč, sem analizirala in jih prikazala v tabeli. Na podlagi tega sem primerjala rezultate ankete in praktičnega preizkusa in iz njih izpeljala ugotovitve.

6. REZULTATI

6.1 Učinek rožmarinove vode

Učinek takoj po prvem pranju: zaznala sem mehkejšo lase in sijaj.

Dva tedna po uporabi: lasje se ne mastijo tako hitro kot pred uporabo rožmarinove vode (dolgo obdržijo svež videz), zdijo se močnejši, obdaja jih sijaj.

Mesec dni po uporabi: lasje so močni, brez pranja lahko zdržim več kot teden dni z dejstvom, da lasje še vedno izgledajo sveži, vidni so majhni narastki las ob meji med čelom in lasmi, lasje izgledajo zdravi, na otip veliko bolj svilnati, kot pred uporabo (zdijo se mi za odtenek temnejši).

6.2 Intervju z zeliščarico (go. Marijano Kramaršič, maserko/ fizioterapevko, 23. 1. 2024)

Kako dolgo se že ukvarjate z zelišči ter kako in zakaj ste začeli?

Moja stara mama je nabirala zelišča, to me je navdušilo. Z zelišči se ukvarjam že 16 let.

Kje vse lahko zelišča uporabljamo, kako nam pomagajo?

Zelišča imajo zdravilne lastnosti, hrani pa dajo okus. Pomembno pri tem je, da jih ne segrevamo, saj le potem ohranijo okus, aromo ali zdravilne lastnosti. Uporabimo jih lahko za karkoli, kot dodatek jedem, v zdravilne namene, vedno, vsak dan so dobrodošla.

Katera zelišča so vam najbolj pri srcu?

Eno izmed mojih najljubših zelišč je majaron, saj ima poseben vonj, tudi rožmarin je zelo uporaben. Za mazila pa najraje uporabim ognjič, laški smilj (poznani tudi pod imenom roža nesmrtnosti, saj naj bi gladil gube), šentjanževko, kamilico, divji kostanj, saj mazilo krepi ožilje, in sivko, ki pomirja kožo ter spodbudi obtok krvi in mišice. Pri kapi, ko ena stran telesa ohromi, mišice ostanejo dejavne, če jih takoj začnemo mazati, saj sivka spodbuja prekrvavitev.

Mazila na osnovi oljčnega olja so zelo priporočljiva, saj hranijo kožo, z mazanjem spodbudimo prekrvavitev, s tem se rana hitreje zaceli in tako se brazgotine lepše izoblikujejo ali celo izginejo.

Kaj delate iz zelišč?

Uporabljam jih za čaje, dodatek k hrani (za boljšo prebavo k jedem dodam lovor), izdelujem mazila, ki so na osnovi oljčnega olja. Kreme so na osnovi vode in so sintetično narejene, torej pridobljene z dodajanjem kemičnih snovi. Raje imam mazila, ki so izdelana na bolj naraven način.

Za mazila z oljčnim oljem vedno delamo suhe namake, sicer se začne delati plesen. Po enem mesecu počivanja suhih zelišč v olju, segrejem namako (ne do vretja) in po občutku dodajam čebelji vosek. Začnem z zelo malo količino voska, saj se pripravek hitro strdi.

Kakšne učinke imajo ti izdelki?

Imajo različne učinke, eni pomirjajoč, drugi spodbujevalen učinek. Med pomirjajoče spadajo na primer kamilica in žajbelj, med spodbujajoče pa sivka in kopriva.

Menite, da bi uporabo zelišč morali spodbujati med današnjo mladino?

Vem, da imajo po nekaterih šolah zeliščarstvo kot izbirni predmet, čeprav menim, da bi lahko to bil del katerega obveznega predmeta, tako bi se s to temo srečali vsi učenci, saj rastline in zelišča zaznamujejo življenje nas vseh./

Lahko sčasoma zamenjamo farmacevtske izdelke kot so na primer zdravila proti bolečinam z naravnimi izdelki iz zelišč?

Vsekakor, vendar je to malo verjetno, saj bi se ljudje sami oskrbovali in zdravili, farmacija pa živi od izdelave zdravil.

Kje nabirate/nabavite zelišča?

Šentjanževko nabiram za Savo, materino dušico v starem sadovnjaku, po koprive hodim v bližnji gozd, ognjič pa vzgajam doma, na svojem vrtu. Vse, kar potrebujem, imam pri roki. Sprehod v gozd me nič ne stane, pa še dobro dene. Ničesar ne nakupujem.)

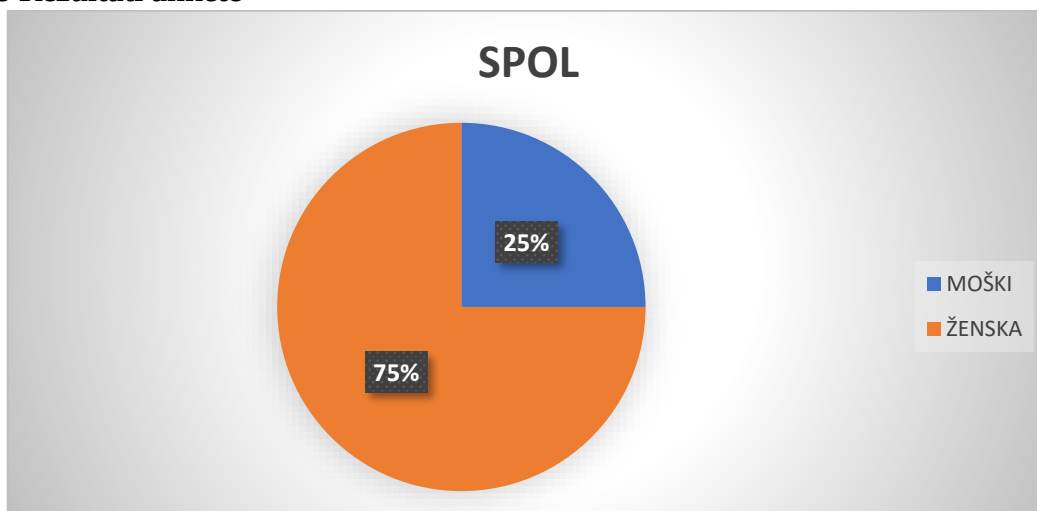
Kaj ste se v vseh teh letih naučili?

Narava razgradi vse, kar je naravno, iz nje je vzeto in ji dano nazaj, kar pa je umetno izdelano, pa ne vzame.

V času Stalina so v Sibiriji zaradi lakote vojaki jedli mušnico, ki naj bi bila strupena, v bistvu pa ni povzročila nič drugega kot halucinacije. Vse, kar da narava, je v neki meri uporabno ali celo zdravilno.

Če v zemljo vržeš seme, bo iz njega nekaj zraslo, tudi če ga ne boš gnojil. Kakšen čudež je vse, kar nam da narava, ne da bi od nas kaj zahtevala.

6.3 Rezultati ankete



Slika 13: Spol anketirancev

Iz grafa je razvidno, da je vprašanih več žensk (75%) kot moških (25%).

Povprečna starost sodelujočih je bila 42.6 leta.

Sodelovali so učenci devetih razredov, učitelji in druge osebe srednjih let ter upokojenci. Vsi so vnesli svojo starost.



Slika 14: Poznavanje zelišč

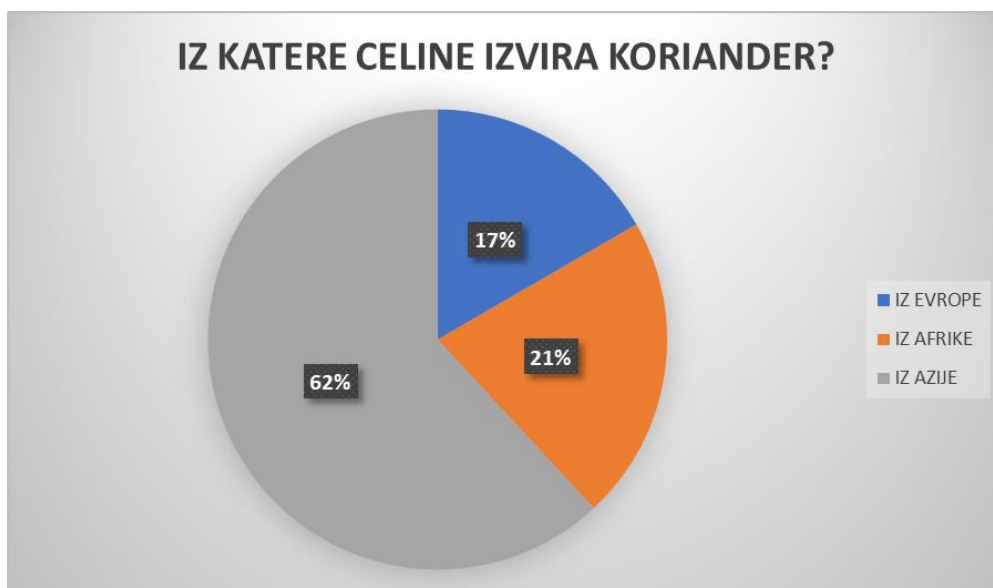
Iz grafa je razvidno, da je na zastavljeno vprašanje več kot polovica anketirancev (69%) odgovorila, da imajo o zeliščih pomanjkljivo znanje. V manjši meri (19%) so odgovorili, da o zeliščih nimajo znanja. Najmanj (12%) pa jih je odgovorilo, da zelišča zelo dobro poznajo.



Slika 15: Naše avtohtono zelišče

Na to vprašanje je možen samo en odgovor, saj sem s to anketo želela preveriti znanje oseb. Pravilen odgovor je žajbelj.

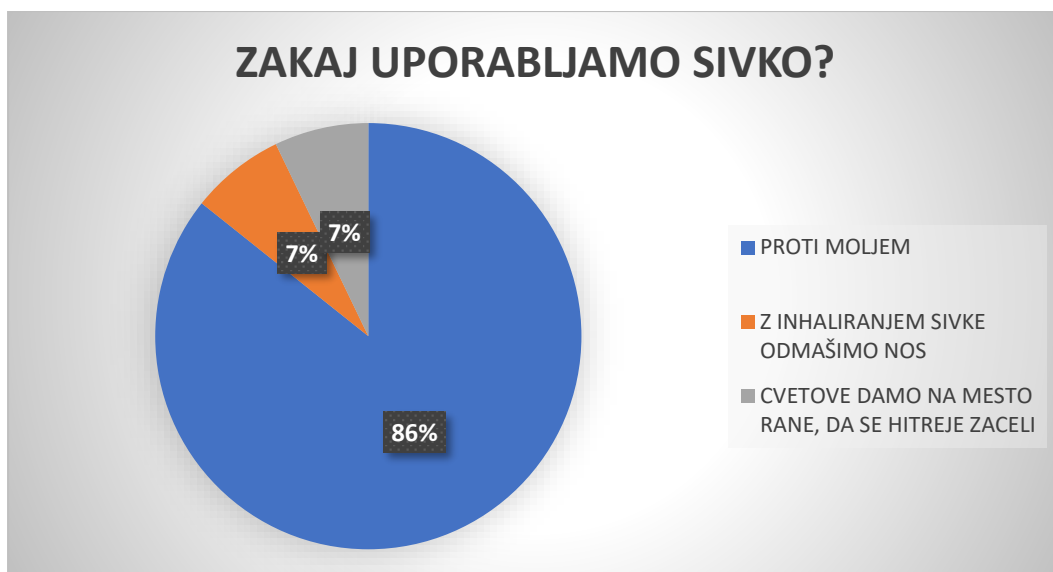
Iz grafikona je razvidno, da je večina (88%) odgovorila pravilno, manj (10%) jih je odgovorilo, da je naše avtohtono zelišče bazilika, najmanj (2%) pa limonska trava.



Slika 16: Izvor koriandra

Samo en odgovor na to vprašanje je pravilen, saj sem s to anketo želela preveriti znanje oseb. Pravilen odgovor je iz Azije.

Iz grafa je razvidno, da je več kot polovica anketirancev (62%) odgovorila pravilno, manj (21%), da je iz Afrike in najmanj (17%), da je iz Evrope.



Slika 17: Uporaba sivke

Samo en odgovor na to vprašanje je pravilen, saj sem s to anketo želela preveriti znanje oseb. Pravilen odgovor je proti moljem.

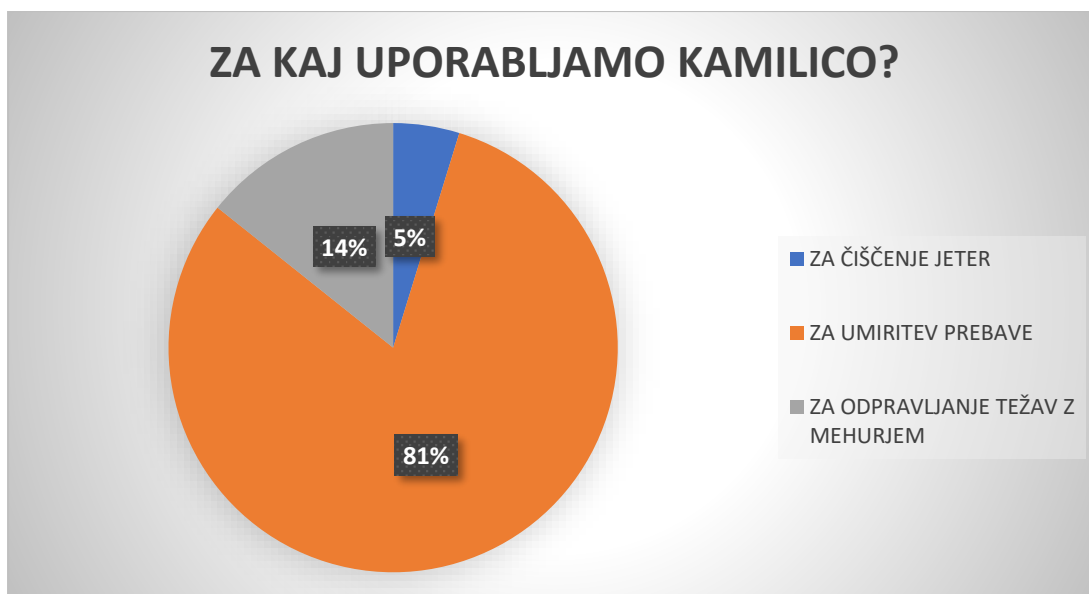
Iz grafa je razvidno, da je večina odgovorila pravilno (86%). Manj (7%) je odgovorilo, da z inhaliranjem sivke odmašimo nos, prav tako pa jih je enako število (7%) odgovorilo, da cvetove damo na mesto rane, da se hitreje zaceli.



Slika 18: Uporaba žajblja

Samo en odgovor na to vprašanje je pravilen, saj sem s to anketo želela preveriti znanje oseb. Pravilen odgovor je za grgranje oz. pitje čaja, ko nas boli grlo.

Iz grafa je razvidno, da so skoraj vsi anketiranci (95%) odgovorili pravilno. Manj (5%) jih je odgovorilo za pomirjanje pred spanjem, nihče pa ni odgovoril za odišavljenje prostorov.



Slika 19: Uporaba kamilice

Samo en odgovor na to vprašanje je pravilen, saj sem s to anketo želela preveriti znanje oseb. Pravilen odgovor je za umiritev prebave.

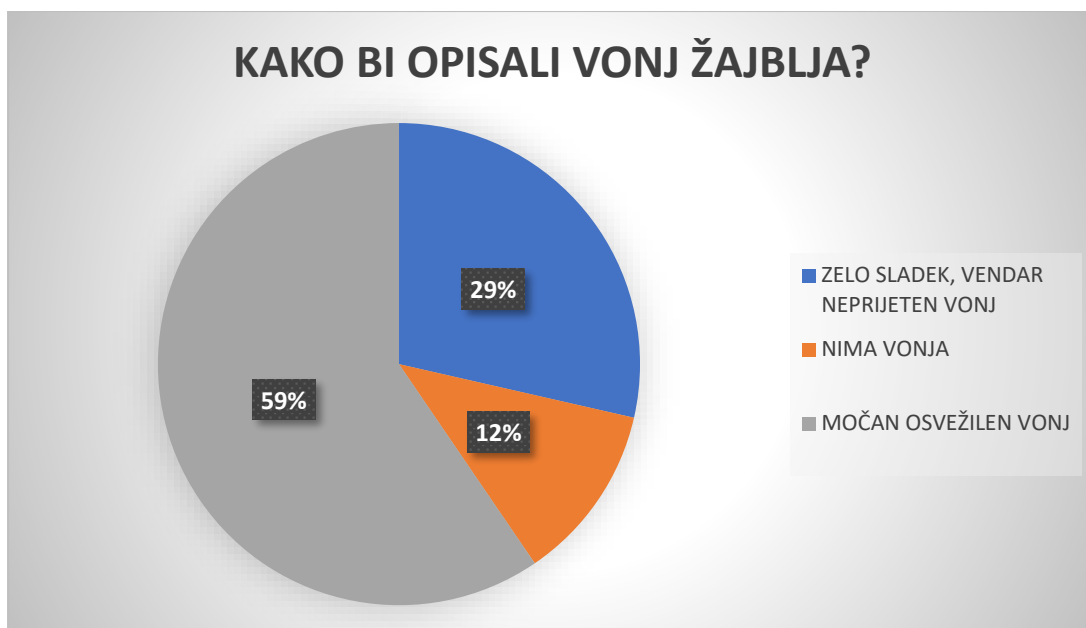
Iz grafa je razvidno, da je večina (81%) odgovorila pravilno, manj (14%) jih je odgovorilo za odpravljanje težav z mehurjem, najmanj (5%) pa za čiščenje jeter.



Slika 20: Opis vonja sivke

Samo en odgovor na to vprašanje je pravilen, saj sem s to anketo želela preveriti znanje oseb. Pravilen odgovor je močan dišeč vonj.

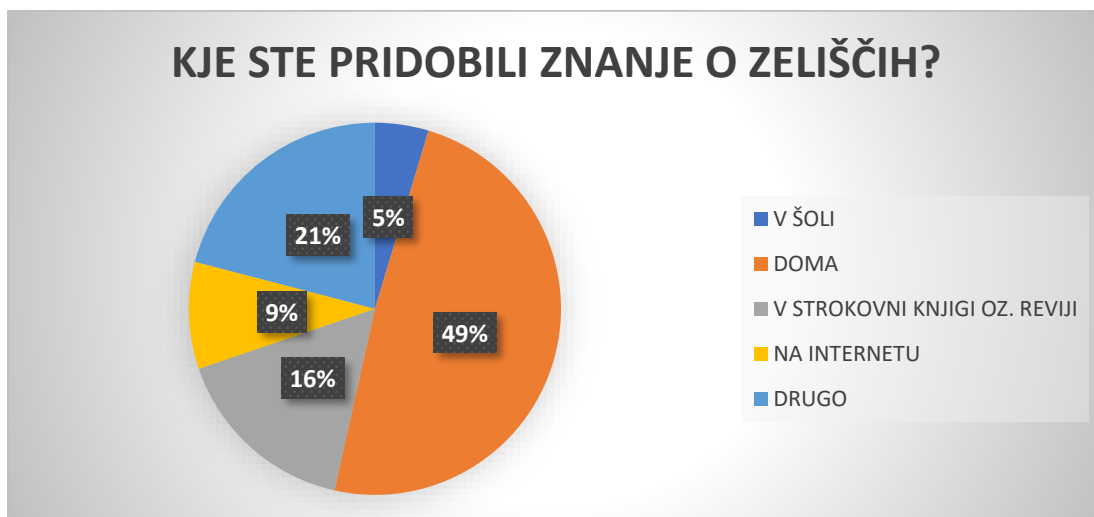
Iz grafa je razvidno, da so skoraj vsi (95%) odgovorili pravilno. Manj (3%) je odgovorilo grenak, težko zaznaven vonj, najmanj (2%), da je sivkin vonj slan in neprijeten.



Slika 21: Opis vonja žajblja

Samo en odgovor na to vprašanje je pravilen, saj sem s to anketo želela preveriti znanje oseb. Pravilen odgovor je močan, osvežilen vonj.

Iz grafa je razvidno, da je več kot polovica odgovorila pravilno (59%), manj (29%), da je zelo sladek, vendar neprijeten vonj, najmanj (12%) pa, da nima vonja.



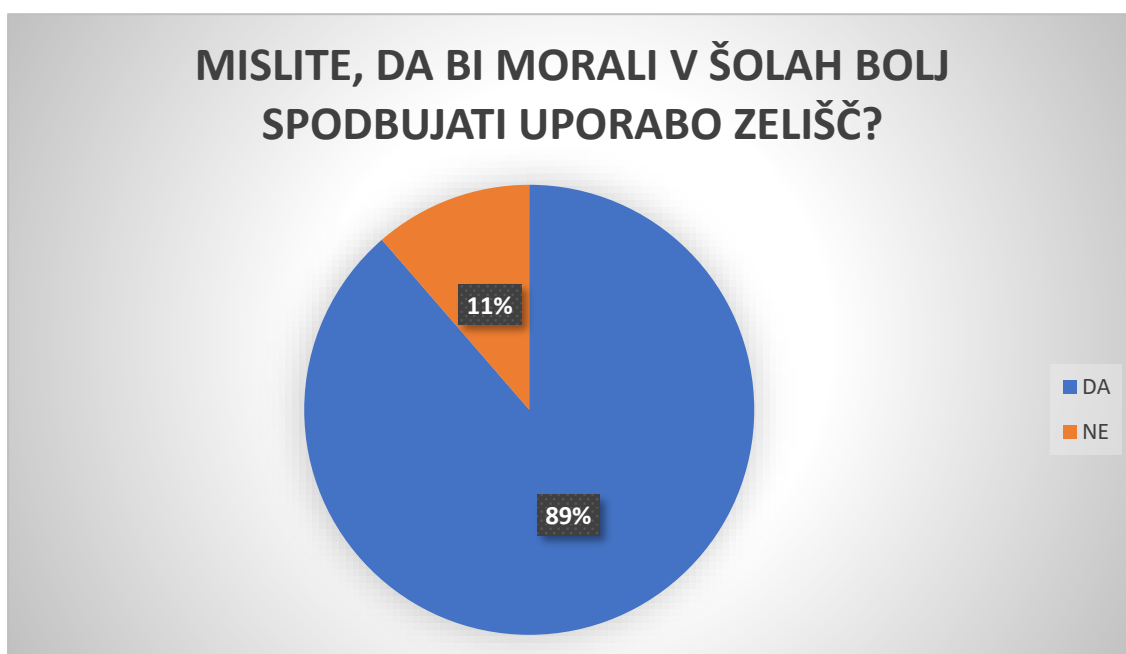
Slika 22: Pridobivanje znanja o zeliščih

Iz grafa lahko razberemo, da je večina (49%) pridobila znanje doma, manj (21%) drugje (od mame, v društvu zeliščarjev, od mame, iz življenja nasploh, od staršev in prijateljev, tudi od babic, dedkov, mame, babice, knjig, društvo zeliščarjev, nisem), manj (16%) v knjigi ali reviji, še manj (9%) na internetu in najmanj (5%) v šoli.



Slika 23: Pomembnost poznavanja zelišč

Večina (91%) misli, da je znanje o zeliščih pomembno, manj (9%) pa misli, da znanje o zeliščih ni pomembno.



Slika 24: Spodbujanje uporabe zelišč v šolah

Iz grafa je razvidno, da se večina strinja (89%), da bi morali uporabo zelišč bolj spodbujati v šolah. Manj (11%) se ne strinja s to trditvijo.

6.4 Rezultati preizkusa vonja med učenci devetega razreda osnovne šole

Tabela 1:Preizkus vonja

IME	SIVKA	TIMIЈAN	LOVOR	ROŽMARIN	META
Zala	da	/	/	da	Da
Sofia	da	/	/	da	Da
Živa	/	/	/	/	Da
Ema	da	/	/	da	Da
Teja	da	/	/	/	Da
Hana	da	da	da	/	Da
Mark	/	/	/	da	/
Rea	da	/	da	da	Da
Luka	da	/	/	/	/
Matevž	/	/	/	da	Da
Nadin	da	/	/	da	Da
Sead	da	/	/	/	/
Matej	da	da	da	da	Da
Rene	da	/	/	da	/
Žana	da	da	/	/	/
Ajda	da	da	da	da	/
Anja	da	/	da	da	/
Nik	da	da	da	da	/
Blaž	da	/	/	/	/

Kot je razvidno iz preglednice, so učenci prepoznali malo več kot polovico zelišč. Pravilno so odgovorili 49 krat, nepravilno pa 46 krat. Vseh odgovorov je 95. Ta trditev je predstavljena v naslednjem grafu z odstotki.



Slika 25: Pravilni in nepravilni odgovori pri preizkusu vonja

Kot vidimo, je večina (52%) odgovorov med učenci devetega razreda bilo odgovorjenih pravilno, nepravilno pa malo manj kot polovica (48%).

7. RAZPRAVA

7.1 Ugotovitve po anketi

Večina udeležencev ankete je označila, da imajo pomanjkljivo znanje o zeliščih, kar tudi potrdi, da ne poznajo zelišč in niso del njihovega vsakdana ter jih ne uporabljajo veliko.

Največ jih je znanje pridobilo doma, od starih staršev, od mame, torej v domačem okolju, najmanj pa v šoli, kar potrjuje, da šola ni v veliki meri prispevala k njihovemu znanju o zeliščih.

Večina oziroma več kot polovica vprašanj, ki so zahtevale znanje o zeliščih, je bilo odgovorjenih pravilno, kar potrjuje, da imajo vprašani dobro, vendar še ne izpolnjeno znanje o zeliščih.

Največ anketirancev je označilo, da je znanje o zeliščih v vsakdanjem življenju pomembno in da bi to morali spodbujati v šolah, kar potrjuje, da so vprašani zavzeti za samooskrbo in pridobivanje splošnega znanje.

7.2 Ugotovitve po intervjuju

Po mnenju zeliščarice bi morali pridobivanje znanja o zeliščih bolj spodbujati v šolah. Farmacevtska zdravila bi sčasoma vsekakor lahko zamenjali z naravnimi zdravili, narejenimi iz zelišč, vendar bo to najbrž težko, saj farmacija od tega živi. Svoja zelišča nabere v okolici svojega doma, kar potrjuje, da ničesar ni potrebno kupiti, saj imamo vse pri roki, mogoče moramo narediti par korakov v naravo.

7.3 Ugotovitve po izvedbi eksperimentalnega dela

- zelišča vsekakor imajo spodbujevalne, pomirjevalne in seveda zdravilne lastnosti,
- izdelke iz zelišč ni zahtevno ali drago za izdelati, vendar so definitivno uporabni in zdravilni.

7.4 Ključne ugotovitve

- anketiranci in udeleženci pri preizkusu vonja imajo preverjeno pomanjkljivo, vendar pričakovano znanje o zeliščih,
- po mnenju zeliščarice in anketirancev bi se pridobivanje znanja o zeliščih moralo spodbujati v šolah med mladimi,
- zelišča lahko uporabimo na mnogo načinov, kar potrjuje, da bi jih moralo imeti vsako gospodinjstvo,
- zelišča imajo izjemne učinke, od spodbujanja pretoka krvi, do pomirjanja s prijetnimi kopelmi ter bolj uspešnega zdravljenja kože.

7.5 Potrditev ali zavrnitev hipotez

H1: Menim, da anketiranci zelišča precej dobro poznajo.

To hipotezo sem potrdila, saj je iz rezultatov ankete razvidno, da anketiranci zelišča kar dobro poznajo.

H2: Menim, da lahko zelišča nabereмо v okolici svojega domu.

To hipotezo sem vsekakor potrdila, saj sem sama nabirala zelišča v okolici svojega domu. Hipotezo je potrdila tudi zeliščarica, ki vsa svoja zelišča nabere blizu njenega bivanja.

H3: Menim, da malo ljudi doma uporablja zelišča.

To hipotezo lahko potrdim, saj je iz anketnega vprašalnika razvidno, da ima večina anketirancev o zeliščih pomanjkljivo znanje, kar potrdi, da se jih z zelišči ukvarja malo.

H4: Menim, da bi sčasoma lahko farmacevtske izdelke, kot so na primer zdravila proti bolečinam, zamenjali z zelišči in izdelki iz njih.

To hipotezo sem potrdila na podlagi intervjuja z zeliščarico in na podlagi mojih eksperimentov z zelišči.

H5: Menim, da učenci devetih razredov poznajo približno polovico zelišč po vonju.

To hipotezo lahko potrdim, saj je iz grafikona razvidno, da so učenci večinoma prepoznali zelišča.

H6: Menim, da se bodo udeleženci bolje odrezali na preizkusu vonja, kot pri anketnemu vprašalniku, pri trditvah kakšen vonj imajo zelišča.

To hipotezo sem ovrgla, saj so se udeleženci bolje odrezali pri anketnem vprašalniku (pri opisu vonja), kot pri preizkusu vonja (vonjanje zelišč).

H7: Menim, da nam zelišča lahko olajšajo vsakdan.

To hipotezo lahko potrdim na podlagi intervjuja z zeliščarico, ki je povedala, da jih lahko uporabimo v gospodinjstvu ter v zdravilne namene, tako si lahko z njimi olajšamo vsakdan.

H8: Menim, da se bo brazgotina na nogi po uporabi sivkega mazila lepše izoblikovala.

To hipotezo lahko potrdim, saj je brazgotina izgubila močno barvo ter na otip postala bolj podobna preostali koži.

H9: Menim, da bodo lasje po uporabi rožmarinove vode postali močnejši in bolj zdravi.

To hipotezo lahko potrdim, vendar je rožmarinova voda prinesla še veliko drugih pozitivnih učinkov (sijaj, pospešena rast, podaljšana svežina las...).

7.6 Predlagane rešitve in nadaljnje usmeritve

Moje raziskovanje je bilo dolgo in naporno, a hkrati zanimivo in navdušujoče. Tema o zeliščih je izjemno široka, raziskovala sem samo en majhen delček velike znanosti in se naučila ter izvedela ogromno. Navdušuje me, koliko še moram o tem izvedeti, preizkusiti in spoznati. Rada bi še naprej raziskovala in odkrivala, kakšno moč ima narava.

Resnično si želim, da bi ljudje spoznali, kako si lahko sami in najbolje pomagamo z naravnimi dobrinami, z malo lastnega truda in ugodno. Mlade ljudi bi želela spodbuditi k samooskrbi in pridobivanju splošnega znanja. Zato sem se tudi odločila za izdelavo te raziskovalne naloge.

Pri preizkusu vonja so sodelovali samo moji sošolci in sosošolci, z veseljem so sodelovali, želeli so izvedeti, koliko poznajo zelišča. Na zabaven način so se naučili nekaj več in spoznali vonj in imena nekaterih, mogoče zanje neznanih zelišč in s tem pridobili nova znanja za svojo življenjsko pot. Zato se mi zdi, da bi bilo zelo učinkovito tudi praktično pridobivanje znanja v naravi, saj nam to prinese več znanja in hkrati tudi dobrega počutja.

Vsakemu, ki ga zanimajo zelišča in si želi s svojimi rokami pridelati oz. izdelati zdravilen in uporaben izdelek, ne da bi za to porabil veliko vsoto denarja, želim in priporočam, naj se začne ukvarjati z zelišči. S tem počneš nekaj za svojo dušo in hkrati ustvariš nekaj uporabnega.

Verjamem, da je veliko mladih zagnanih in si želijo pridobiti znanje tudi iz področja biologije, narave, saj jih to spremlja celo življenje. To zagnanost pa hočem še spodbuditi z idejo, da bi v šolah bilo več praktičnega pouka v naravi med rastlinami in da bi učitelji učencem ponudili izvenšolske aktivnosti, ki jih lahko uporabijo tudi doma.

NEKAJ PREDLOGOV:

- DIŠAVNI KOTIČEK v učilnici na prostem, prostor za sprostitev, lesene table s predstavitvijo zelišč,
- OBČUTITI NARAVO z zeliščnimi šopki, eteričnimi olji, dišavami v učilnici (izparilniki), izdelavo svečk,
- PRIPRAVA ZELIŠČNIH NAMAZOV IN DRUGIH JEDI na svetovni dan hrane, ob slovenskem tradicionalnem zajtrku, svetovnem dnevu zdravja...,
- HAJDINSKA ZELIŠČNA LEKARNICA z uporabo zelišč s šolskega vrta.

8. ZAKLJUČEK

Cilj moje celotne raziskovalne naloge je bil dokazati, da so zelišča zelo pomembna in učinkovita pri vsakdanjih stvareh. To sem dokazala na podlagi intervjuja z zeliščarico, ki mi je v svojih izčrpnih odgovorih razložila, da lahko zelišča uporabljamo v gospodinjstvu, pri pripravi jedi, saj jedem dajo bogat in poseben okus ter vonj, kuhamo lahko čaje, ter zelišča uporabljamo za zdravilne namene od priprave zdravilnih eteričnih olj in tinktur do sproščujočih kopeli ter mazil.

Odgovore na vprašanja z začetka raziskovalne naloge in potrditev ali zavrnitev hipotez sem našla tudi v literaturi ter spletnih virih. V največjo pomoč sta mi bili zeliščarski knjigi Priročnik za nabiranje zdravilnih zelišč, avtorja P. Simona Ašiča in knjiga Slovenske zdravilne rastline, dr. Pavla Bohinca, saj sem se želela osredotočiti samo na slovenske rastline, ki rastejo v naših krajih in s tem želela zagotoviti, da vse za zdravo bivanje najdemo v naši okolici.

Odločila pa sem se tudi za eksperimentiranje z zelišči in pripravila sivkino mazilo na osnovi olivnega olja, ki sem ga uporabljala za uspešnejše celjenje brazgotine, ki jo imam na nogi, in spremljala, kako se je brazgotina presenetljivo lepše izoblikovala, izgubila svojo močno barvo in postala podobna preostali koži. Ne samo, da sem se odločila za pripravo mazila, temveč sem skuhalo tudi svojo rožmarinovo vodo za rast las, ki sem jo uporabila pri vsakem pranju in razkrivala neverjetne učinke spodbujevalnega zelišča.

Ker pa sem želela znanje o zeliščih preveriti med mladostniki in odraslimi, sem se odločila za izdelavo ankete ter v šoli pri pouku izvedla preizkus vonja med mladostniki ter še praktično potrdila, koliko mladina pozna zelišča.

Mojo večmesečno raziskovalno potovanje med zelišči me je pripeljalo do nepričakovanih rezultatov. Brskanje med literaturo, spoznavanje razmišljanja oseb skozi anketo, prepoznavanje znanja mojih sošolcev, izvajanje raznih eksperimentov z zelišči ter pisanje te raziskovalne naloge mi je razširilo obzorje, me obogatilo z novimi spoznanji in s tem sem uvidela, kako zelo je lahko narava zdravilna, čeprav se večina ljudi tega ne zaveda.

9. VIRI IN LITERATURA

Ašič, P.S. (1989). Priročnik za nabiranje zdravilnih rastlin. Celje: Mohorjeva družba

Bohinc, P. (1979). Slovenske zdravilne rastline. Ljubljana: Mladinska knjiga

Zeliščarstvo – kaj je to?. (b.d.) Na zdravilnazelišča.si. Pridobljeno 3.2.2024, 18.23 s [Zeliščarstvo - kaj je to? - Zdravilna zelišča \(zdravilnazelisca.si\)](https://zdravilnazelisca.si/)

History of herbalism. (b.d.) Na complete-herbal.com. Pridobljeno 3.2.2024, 19.13 s [History of herbalism \(complete-herbal.com\)](https://complete-herbal.com/history-of-herbalism/)

Herbal medicine Definition & Meaning. (b.d.) Na Merriam-Webster. Pridobljeno 13.2.2024, 15.52 s [Herbal medicine Definition & Meaning - Merriam-Webster](https://www.merriam-webster.com/dictionary/herbal%20medicine)

10. PRILOGE

PRILOGA A

VPRAŠANJA, ZASTAVLJENA ZELIŠČARICI

1. Kako dolgo se že ukvarjate z zelišči ter kako in zakaj ste začeli?
2. Kje vse lahko zelišča uporabljamo, kako nam pomagajo?
3. Katera zelišča so vam najbolj pri srcu?
4. Kaj delate iz zelišč?
5. Kakšne učinke imajo ti izdelki?
6. Menite, da bi uporabo zelišč morali spodbujati med današnjo mladino?
7. Lahko sčasoma zamenjamo farmacevtske izdelke kot so na primer zdravila proti bolečinam z naravnimi izdelki iz zelišč?
8. Kje nabirate/nabavite zelišča?
9. Kaj ste se v vseh teh letih naučili?

PRILOGA B

VPRAŠANJA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

1. Mislite, da poznate zelišča? Presodite in označite ustrezen odgovor.

- a) Zelišča zelo dobro poznam.
- b) O zeliščih nimam znanja.
- c) O zeliščih imam pomanjkljivo znanje.

2. Katero je naše avtohtono zelišče?

- a) Limonska trava.
- b) Žajbelj.
- c) Bazilika.

3. S katere celine izvira KORIANDER?

- a) Iz Evrope.
- b) Iz Afrike.
- c) Iz Azije.

4. Za kaj uporabljamo SIVKO?

- a) Uporabljamo jo proti moljem.
- b) Z inhaliranjem sivke odmašimo nos.
- c) Cvetove damo na mesto rane, saj se hitreje zaceli.

5. Za kaj uporabljamo ŽAJBELJ?

- a) Za odišavljanje prostorov.
- b) Za grgranje oziroma pitje čaja, ko nas boli grlo.
- c) Za pomirjanje pred spanjem.

6. Za kaj uporabljamo KAMILICO?

- a) Za čiščenje jeter.
- b) Za umiritev prebave.

c) Za odpravljanje težav z mehurjem.

7. Kako bi opisali vonj SIVKE?

a) Grenak, težko zaznaven vonj.

b) Močan, dišeč vonj.

c) Neprijeten, slan vonj.

8. Kako bi opisali vonj ŽAJBLJA?

a) Zelo sladek, vendar neprijeten vonj.

b) Nima vonja.

c) Močan, osvežilen vonj.

9. Kje ste pridobili znanje o zeliščih?

a) V šoli.

b) Doma.

c) V strokovni knjigi oz. reviji.

č) Na internetu.

d) Drugo:

10. Mislite, da je znanje o zeliščih pomembno?

Da

Ne

11. Mislite, da bi v šolah morali bolj spodbujati poznavanje zelišč, kako jih uporabljati ter pri čem nam pomagajo?

Da

Ne

PRILOGA C

Preizkus 1: Preizkus vonja zelišč

CILJ: preverjanje znanja in poznavanja zelišč po vonju med učenci 9. razreda

POTREBSČINE:

- sivka,
- rožmarin,
- timijan,
- lovor,
- meta,
- nekaj plastičnih ali papirnatih vrečic,
- prevezo za oči.

IZVEDBA:

- Pri preizkusu je sodelovala večina učencev 9. razreda OŠ Hajdina, različnih spolov v starosti med 14 in 15 let.
- Pripravljenih sem imela pet različnih zelišč.
- Učencu sem podala prevezo, ki si jo je sam pritrdil na oči in preverila, če oseba zares ne vidi ničesar. Če je test uspel, sem začela s preizkusom vonja.
- V razpredelnico sem zapisala ime prostovoljca in vseh pet zelišč.
- Za pravičen odgovor sem pod zelišče zapisala besedo da, za nepravilen odgovor ali nepoznavanje zelišča pa sem zapisala poševno črtico.
- Sodelovalo je 19 učencev.



Slika 26: Pet zelišč v vrečicah za preizkus vonja

(Vir: Zoja Vegelj, 2024)

IZTOČNICA ZA RAZPRAVO, OPAŽANJA IN UGOTOVITVE

Tabela 1: Preizkus vonja

IME	SIVKA	TIMIЈAN	LOVOR	ROŽMARIN	META
Zala					
Sofia					
Živa					
Ema					
Teja					
Hana					
Mark					
Rea					
Luka					
Matevž					
Nadin					
Sead					
Matej					
Rene					
Žana					
Ajda					
Anja					
Nik					
Blaž					

PRILOGA Č

Preizkus 2 : Sivkino mazilo

CILJ: Preizkušanje zdravilnih lastnosti zelišča v mazilu za lepše oblikovanje brazgotine

POTREBŠČINE:

- sivka,
- olivno olje,
- čebelji vosek,
- steklen kozarec s pokrovom,
- voda,
- ponev,
- cedilka,
- manjše aluminijaste posodice in stekleni kozarci s pokrovi.

IZVEDBA:

- Najprej sem v okolici šole nabrala sivko.
- Doma sem cvetove odtrgala od stebela in jih namočila v oljčno olje, trdno zaprla pokrov in ga postavila na sobno temperaturo v dokaj svetel prostor.
- Namakanje sivkinih cvetov je trajalo približno pet mesecev, saj sem želela pridobiti močno koncentrirano sivkino olje.
- Po petih mesecih sem odcedila olje v ponev, segrela, vendar ne popolnoma do vretja, in z občutkom dodajala čebelji vosek.
- To tekočino sem zlila v majhne posodice in počakala, da se je zmes strdila.
- Dobila sem sivkino mazilo.
- Mazilo sem nanašalo na brazgotino na nogi in opazovala učinek.



Slika 27: Nestrjeno mazilo, v ozadju sivkino olje v kozarcu

(Vir: Zoja Vegelj, 2024)

IZTOČNICE ZA RAZPRAVO

Tabela 2: Opažanje učinka mazila na brazgotino

DATUM	OPAŽANJA
1.2.2024	Brazgotina je temno modre barve, izgleda kot hematoma, opazna je vdolbina, koža je zelo gladka in krhka.
15.2.2024	Na meji med kožo in brazgotino je vidno bledenje močne temne barve.
22.2.2024	Močna barva brazgotine opazno blede, koža postaja močnejša.
1.3.2024	Barva brazgotine je postala podobna preostali koži, prav tako se je spremenila površina, saj ni več tako krhka.

PRILOGA D

Preizkus 3: Rožmarinova voda

CILJ: Preizkušanje zdravilnih lastnosti zelišč z rožmarinovo vodo za rast las

POTREBSČINE:

- rožmarin,
- voda,
- ponev,
- brizgalka.

IZVEDBA:

- Najprej sem v domačem vrtu nabrala nekaj vejic rožmarina, ga oprala, v ponev nalila nekaj decilitrov vode, v vodo dodala rožmarin in počakala, da je voda nekaj minut vreła.
- Rožmarinovo vodo sem odstavila in počakala, da se ohladi.
- Nato sem pripravljeno tekočino prelila v brizgalko in jo pri vsakem pranju las, torej enkrat do dvakrat na teden, nanašala na lasišče.
- Pred izpiranjem sem si zmasirala v lasišče, izprala in normalno oprala lase ter spet nanesla po izpiranju na sveže oprane, še mokre lase.



Slika 28: Končni izdelek v brizgalki

(Vir: Zoja Vegelj, 2024)

IZTOČNICE ZA RAZPRAVO

Tabela 3: Opažanje učinka rožmarinove vode na lase

DATUM	OPAŽANJA
1.2.2024	Zaznala sem mehkejše lase in sijaj.
15.2.2024	Lasje se ne mastijo tako hitro kot pred uporabo rožmarinove vode (dolgo obdržijo svež videz), zdijo se močnejši, obdaja jih sijaj.
1.3.2024	Lasje so močni, brez pranja lahko zdržim več kot teden dni z dejstvom, da lasje še vedno izgledajo sveži, vidni so majhni narastki las ob meji med čelom in lasmi, lasje izgledajo zdravi, na otip veliko bolj svilnati, kot pred uporabo (zdijo se mi za odtenek temnejši).