

SZABÓ-VEDRESS KRISZTINA
lakberendező
rovata

Aromaterápia a lakásban



Hogy miért is olyan aktuális ez a téma ilyenkor, december közepén? Talán nincs még egy olyan időszak az évnek, amikor ennyi időt töltünk otthon (többnyire zárt ajtó és ablakok mögött), amikor ilyen gyakran fordulnak meg nálunk vendégek, vagy éppen ilyen intenzíven próbálkozunk immunrendszerünk erősítésével. Ilyenkor jön jól az aromaterápia – amelynek közismerten egészségmegőrző feladatai mellett – az ünnepi készülődésben, különleges hangulatteremtésben is fontos szerep jut.

Amikor belépünk egy lakásba, szinte az első dolog, amely biztosan megfog bennünket – a lakás illata. Az esszenciális olajok gyakran nyújtanak segítséget a varázslatos, otthonos hangulat megteremtésében.

Az aromaterápia gyökerei időszámításunk előtt kb. 3500-ig nyúlnak vissza, ekkor készültek az első írásos feljegyzések – természetesen Egyiptomban. Itt áldozati szertartások során illatos ágakat, gyógynövényeket és fűszernövényeket égettek – abban a reményben, hogy az illatos füsttel együtt imádságaik is felszállnak az istenekhez. A modern „aromaterápia” kifejezés pedig René-Maurice Gattefossé (1881–1950) francia vegyész nevéhez fűződik, aki a parfümkészítéssel párhuzamosan, szisztematikusan kísérletezett az egyes illóolajokkal.

A valódi illóolajok mellett vásárolhatunk úgynevezett illatos olajokat is. Ez utóbbiak felhasználása nem olyan széles körű, mint 100 százalékos társaiké, azaz kizárólag illatosításra szolgálnak, szigorúan vett, valódi aromaterápiás kezelésekre nem.

Az üzletek polcain – főként az évnek ebben az időszakában – nagyon sokféle, illatosításra alkalmas termék közül válogathatunk. Ezek többnyire mesterséges anyagokat tartalmaznak, így az egyes illatok valódi „gyógyító” hatása sajnos nem érvényesül, sőt előfordulhat, hogy a szintetikus illatok allergizálhatnak is. Ez főként ott fontos, ahol kisgyermek vagy valamilyen légúti allergiában szenvedők élnek.

Amikor belépünk egy lakásba, szinte az első dolog, amely biztosan megfog bennünket – a lakás illata. Az esszenciális olajok gyakran nyújtanak segítséget a varázslatos, otthonos hangulat megteremtésében.



Az illóolajok mellett évezredek hagyományokkal rendelkeznek a füstölőpálcák és az illóolajokkal „dúsított” gyertyák is. Az utóbbiak csomagolásán feltüntetésre kerül, hogy valódi aromaanyag felhasználásával készültek-e. A füstölőpálcákat speciális tartókba helyezve használjuk, ezekből sokféle kapható, egy-egy szép darab remek karácsonyi ajándék is lehet!

Az utóbbi évek kedvelt illatosítója az aromapálca, amely a gyertyák alternatívája is lehet. Kifejezetten elegáns megjelenésűek az üvegcsék, a bennük lévő fapálcákakal, és mivel nem kell meggyújtanunk, használata biztonságosabb. Persze semmi sem pótolja a gyertyalángot...

IGAZI TERÁPIA

Az illóolajok jótékony hatását nemcsak a lakásban, hanem célzottan, egészségünk megőrzése céljából is kihasználhatjuk. A legtöbb gőz- és zuhanykabinban van lehetőség arra, hogy a párolgó- vagy gőzöltőtartályhoz néhány csepp illóolajat tegyünk. A hagyományos, finn szaunák mellett az infrakabinok is rendelkeznek olajtartóval. Sőt, a legegyszerűbb, ha fürdővizünkbe cseppentünk néhányat kedvenc olajunkból!

ILLÓOLAJOK A HÁZ KÖRÜL – TIPPEK

Adjunk 6-8 cseppet kedvenc illatunkból a párolgató vizéhez, vagy egyszerűen csepegtessük forrásban lévő vízbe! Az édes narancs, citrom és egy a markáns, fűszeres illataink közül különösen kellemes és frissítő – aromaházba való elegy a téli hónapok során.

1. Néhány csepp illóolajat adjunk vízhez, majd töltsük az egészet egy pumpás palackba, ezzel felfrissíthetjük az ágyneműhuzatokat, vagy pedig a vasalásra váró ruhákat.

2. A fentiek szerint légrfrissítőként 6-8 csepp aromaolajat adjunk 600 ml vízhez, majd permetezzük a levegőbe, szőnyegek-re és függönyökre. Bársony-, selyem- és fapelületeken ne használjuk!

3. Régi recept: a levendulaillat távol tartja a molyokat!

4. A kiválasztott olajból 4 cseppet tegyünk vattapamacsra és télen helyezzük a fűtőtest mögé! A cseppeket természetesen párologtatódénybe, illetve készülékbe is teherjük (figyelem: nem minden készülék alkalmas arra, hogy a vízhez olajat vagy bármilyen illatadaleket tegyünk!)

5. Kiváló ötlet hűtőszekrény tisztításához: az utolsó simításokhoz egy csepp narancs-, mandarin-, menta-, levendula- vagy citromolajat adjunk a vízhez.

6. Konyhai felületek tisztításához remek segítő társ a citrom, kakukkfű, levendula, ciprus vagy pálmazöld (indiai fűszercirok) olaja. Tegyük közvetlenül egy törlőruhára, vagy 7 cseppet a tisztításhoz használt vízbe.

7. A valódi illóolajok a lakásban keletkező kellemetlen szagokat nem elfedik, hanem valóban megtisztítják a levegőt. Amennyiben a dohányfüst vagy a főzés kellemetlen szagmaradványaitól szeretnénk megszabadulni, használjunk fahéjat, eukaliptuszt, levendulát, citromot, narancsot, teafaolajat, rozmaringot vagy lime-ot. Illóolajba mártott vattapamacsot elhelyezhetünk a szoba sarkaiban, szekrényekben, vagy eldugott helyeken is, bárhol a lakásban.

8. Általában az előszobában köszöntjük vendégeinket. Ebben a helyiségben a sokoldalú citrom és lime mellett próbáljuk ki a bergamot- és grapefruit-illóolajokat is! Ezek bármelyikéhez keverhetünk levendula- vagy gerániumillatot, ez utóbbi kiváló segítő társ lehet egy túlhajtott, stresszes nap után.

9. Végül egy tipp kisebb balesetek esetére: tartsunk teafaolajat a házi elsősegélydobozban, jól jön kisebb vágások, égések kezelésekor!

Karácsony, advent idején a frissen sült mézes sütemények illatát kiegészítve vagy helyettesítve – a jól ismert narancs, citrom, fenyő mellé a fahéj és szegfűszeg illatait keverjük! És vásárolhatunk – kizárólag illatosítás céljára használható – készre kevert adventi, sőt karácsonyi „hangulatot” is!

