

MIRISNI SVIJET eteričnih ulja

*Tatjana Milaković, aromaterapeutkinja
Centar za profesionalnu aromaterapiju 'Smilje'
Rijeka*

Tatjana Milaković je obiteljska aromaterapeutkinja, voditeljica Centra za profesionalnu aromaterapiju 'Smilje'. Redovito održava predavanja i radionice o primjeni eteričnih ulja širom Primorsko-goranske županije, a trenutno održava i radionice za djecu u Dječjem vrtiću 'Čavlić' kraj Rijeke.

Eterična ulja posjeduju jaka antimikrobna i antibakterijska svojstva te mogu učinkovito dezinficirati površine. Ukoliko se pridržavamo preporučenih receptura, eterična ulja su sigurna za zdravlje i okolinu, a osim toga pružit će kreativnu notu i dosadne poslove čišćenja učiniti mirisnijima i radosnijima.

Neke napomene o eteričnim uljima:

- nisu topiva u vodi te ih je potrebno prije upotrebe pomiješati s nekim medijem u kojem su topiva (jabučni ocat, med, vrhnje...);
- ne uzimaju se oralno;
- treba ih čuvati u tamnim bočicama;
- treba ih držati van dohvata djece.



Priroda nam je, u svojoj mudrosti, dala biljni svijet da nas hrani, oblači i liječi.

Godinama nismo obraćali preveliku pažnju na njezine darove, ali došlo je vrijeme kad se zaboravljena znanja polako vraćaju u našu svakodnevicu. Aromaterapija, kao grana fitoterapije, nudi cijeli niz eteričnih ulja kojima svoj život i zdravlje možemo učiniti kvalitetnijim i ljepšim.

U nastojanju da okolinu u kojoj boravi naša obitelj učinimo što sigurnijom i čistom, upotrebljavamo cijeli niz proizvoda za čišćenje. Moderna sredstva za čišćenje koja možemo kupiti u trgovinama potencijalna su opasnost za zdravlje djeteta. Njihovi sastojci često izazivaju različite stupnjeve nadražnosti kože, očiju, nosa i grla, a također predstavljaju ekološku opasnost. Aromaterapija je odličan izbor u održavanju higijene tijela i prostora.

Eterična ulja koja je potrebno imati u kućnoj aromaljekarni i s kojima možemo riješiti većinu naših uobičajenih higijenskih potreba:

● Eterično ulje limuna

odlično je za uklanjanje masnoća i neugodnih mirisa, odbija insekte, zbog snažnog antimikrobnog djelovanja sjajno služi kao osvježivač zraka, a osim mirisnog učinka pruža i zaštitu od dišnih infekcija.

● Eterično ulje čajevca

posjeduje jaka dezinficirajuća svojstva, ima izuzetno širok protumikrobni spektar djelovanja, nezaobilazna je zaštita od svih vrsta infekcija, učinkovito će dezinficirati i zahtjevne površine (poput WC školjki i kanti za smeće).

● Eterično ulje lavande

djeluje dezinficirajuće, može se stavljati izravno na kožu, opušta, pojačava učinak drugih eteričnih ulja.

● Eterično ulje metvice

deodorira, uklanja mirise pa je odlič-

no kod osvježavanja prostora, kod kuhanja (neutralizira miris ribe, luka, češnjaka, pušenja), odbija insekte, upotrebljava se u malim dozama zbog intenzivnog mirisa.

● Eterično ulje eukaliptusa

antiseptik je širokog spektra, olakšava probleme dišnog sustava, osvježava um i potiče koncentraciju, odbija mrave, moljce, miševе, žohare, daje osjećaj svježine.

Receptura za dezinfekciju perivih površina

U 100 ml jabučnog octa nakapajte 100 kapi eteričnih ulja (izaberite neka od gore navedenih ulja ili se oslonite na vlastitu intuiciju i napravite mješavinu koja će dati osobnu notu vašem domu). Dobro izmiješajte i dodajte 500 ml destilirane ili negazirane mineralne vode.

Ovom mješavinom možemo prebrisati radne površine, oprati podove, prebrisati perive dječje igračke (njih ćemo još isprati čistom vodom), oprati daske za meso, prebrisati hladnjak, pećnicu, sanitarije.

Receptura za održavanje tepiha i tapeciranih površina

*500 g sode bikarbone
40 kapi eteričnog ulja čajevca
40 kapi eteričnog ulja lavande
15 kapi eteričnog ulja metvice
20 kapi eteričnog ulja eukaliptusa*

Dobro promiješajte i ostavite da odstoji par sati u vrećici ili zatvorenoj teglici. Dobivenom mješavinom istrljajte tepihe, madrace, kauče i ostavite da djeluje oko pola sata. Dobro usisajte i uživajte u mirisu čistoće. Ova receptura je odlična za uklanjanje grinja, a neće ugroziti dječje zdravlje. Pospite ovom mješavinom i dno kante za otpatke, smanjit ćete razvoj bakterija te ublažiti nastajanje neugodnih mirisa. Ukoliko želite otkloniti mirise iz tapeciranih površina, navedene doze eteričnih ulja pomiješajte s 200 ml jabučnog octa ili 20 ml alkohola (bit će dobra i domaća rakija ili votka). Dobro promućkajte i dodajte 500 ml negazirane mineralne vode. Spremite u sprej-bociću i po potrebi lagano pošpricajte

željene površine. Na ovaj način možete osvježiti i plišane dječje igračke. Neutralizirat ćete neugodne mirise i vaš dom će biti svjež i mirisan.

Receptura za pranje prozora

U 100 ml alkoholnog octa nakapajte 30 kapi eteričnog ulja limuna, 30 kapi eteričnog ulja lavande i 15 kapi eteričnog ulja čajevca. U to dodajte 500 ml negazirane mineralne vode.

Protresite i operite prozore i druge staklene površine. Istrljajte lanenom krpom.

Receptura za odbijanje insekata

Mravi, pauci, moljci i drugi kukci su česti gosti naših domova u proljeće. Većina eteričnih ulja djeluje repelentno.

Pomiješajte 200 grama kuhinjske soli i dodajte 20 kapi eteričnog ulja metvice, 30 kapi eteričnog ulja limuna i 50 kapi eteričnog ulja lavande.

Dobro promiješajte i lagano pospite uz rubove prozora i vrata. Na dovratke možete kapnuti izravno nekoliko kapi eteričnog ulja.

Da biste spriječili moljce da poharaju vaš ormar, kapnite nekoliko kapi eteričnog ulja na kuglice vate i stavite među rublje. Ormari će odisati svježinom, a vaša odjeća će biti zaštićena. Ponovite ovaj postupak i kod spremanja zimske garderobe i zimskih pokrivača.

Još nekoliko savjeta

Kapnite par kapi eteričnog ulja u sredstvo za pranje posuđa, u zadnju vodu za ispiranje rublja, na toalet-papir, na dno pećnice kad pečete meso ili kolače. Jedna kap lavande na bebinoj peleni može spriječiti pelenski osip, kap lavande na higijenskom ulošku će pridonijeti osjećaju svježine; kada idete na putovanje kapnite koju kap ulja metvice u automobil - pomaže kod mučnine i umora. Primjena eteričnih ulja je neiscrpna, prepustite se mašti i uživajte u svom domu. Želim vam dobrodošlicu u čaroban svijet eteričnih ulja.

Mirisni pozdrav!