

dom pachnący czystością

tekst: Katarzyna Kochańska



Chlup! – i **alergizująco-wysuszający** płyn do prania znalazł się w pralce, a potem przeniesie się na naszą skórę. Psik! – i oto rozpylił się w salonie **chemiczny substytut** kwiatów, który długo będzie zalegał na naszej śluzówce, **podtruwając** wnętrze. Szast-prast! – na blatach i podłogach energicznie rozmazaliśmy zżące brud i nas środki czystości. A **można inaczej...**

Mamy cify, majaksy, cility i inne magiczne środki, które w mig same czyszczą wszystko wokół. A my tylko zdejmujemy warstwę brudu jak obrus ze stołu. Proste. Nie wyobrażamy sobie już życia bez tej odrobiny magii w sprayu lub mleczku. A przypomnijmy sobie, czy nasze babcie miały

do porządkującego myśli i bratającego z rodziną rozkładu dnia, do celebrowania.

W spadku po babci i dziadku

Kiedyś wszyscy dzielili się swoją wiedzą. Nikt nie gardził tradycyjnymi metodami, a ludzie bardziej ufali intuicji, mądrościom dziadów, szanowali naturę i nie

nasza codzienność. A czy my przetrwalibyśmy, gdyby ktoś nagle zamknął supermarket na miesiąc? A gdyby tak wycofano z użycia pralki i proszki do prania? A gdyby świat się przewrócił i pozbawiono by nas wszelkich wygód? Zamiast się poddawać, już dziś powinniśmy się przygotować na każdą ewentualność. Sprawdźmy, czy damy radę zabrać w domowy survival.

Z czasów Ludwika XV?

Ludwik. Pod jego znakiem upłynęło dzieciństwo niejednej dziś osoby dziś w wieku średnim. Klimat ten można sobie odtworzyć, wkraplając

na filtr do odkurzacza 5 kropli naturalnego olejku eterycznego o zapachu limetkowym. Fruwając po domu z odkurzaczem, wracamy wspomnieniami do domów babć i mam. I odkażamy powietrze.

Każdy olejek eteryczny ma właściwości bakteriobójcze, grzybobójcze i wirusobójcze, oczywiście w różnym stopniu. Limetkowy jest znakomitym antyseptykiem, przeciwdziała depresji, łagodzi ból głowy i zmęczenie umysłowe. Podobno używała go księżna Diana, która ceniła aromaterapię. Jak wszystkie olejki cytrusowe, tak i ten łatwo się utlenia. Po otwarciu



Katarzyna Kochańska: znawczyni najlepszych gatunków herbat, olejków eterycznych, naturalnych przepisów na urodę, kiperka, kompozytorka smaków i zapachów. Poza tym od lat zajmuje się aromaterapią i aromamarketingiem

Czy my przetrwalibyśmy, gdyby ktoś nagle zamknął supermarket na miesiąc?

w domach brudno? Ha! Nawet czystiej niż my teraz. I pachnąco. Czy bez vizira dało się osiągnąć śnieżny odcień bieli? Czy blask naczyń nie przyćmiewał tępego blasku naszych plastików i melaminy?

Dlatego wracamy do dawnych sposobów. Miłych, tanich i skutecznych. Wywołujących nostalgia. Nieszkodliwych dla dzieci. Do potraw gotowanych na ogniu z pieca, do haftowanych ręczników i zdobionych mydelniczek, do poduszek z ziołami, do pachnideł do szafy, do świec, do krochmalonej pościeli,

byli szalonymi konsumentami jak dziś.

Rozumienie przyrody, oszczędzanie energii, rozsądne gospodarowanie surowcami wtórnymi, konserwowanie żywności na miesiące zimowo-przednówkowe to była



trzeba go przechowywać w lodówce.

Poza tym nie używa się go na skórę wystawianą na promieniowanie UV, bo mogą się zrobić ciemne plamy. W połączeniu z olejkiem pomarańczowym ze skórki, petitgrain (pomarańczowym z liści), ylangowym i drzewa różanego działa skutecznie na poprawę nastroju.

Aromaterapia w praktyce

Olejki eteryczne umilają pracę i są naszymi wspomagaczami. Poprawiają nawet wydajność, np. zapach olejku różanego wzmacnia koncentrację i szybkość wykonywania czynności nawet o kilkanaście

ZAPACH CZYSTOŚCI

Na klientach mojej herbaciarni – galerii Herba Thea sprawdziłam oddziaływanie wielu zapachów. Na aromat eterycznego olejku grejpfrutowego zawsze reagowali tak: „Ojej, jak tu świeżo, jak tu czystutko!” Ty też możesz uzyskać ten efekt. Prawdziwy olejek grejpfrutowy (100 proc. essential oil) rozpuść w butelce z atomizerem. Na 100 ml wody daj 10 kropli olejku. Rozpyl mieszankę na meblach, obiciach, zastłonach, poduszkach, dywanach i innych tkaninach, które długo będą trzymały zapach. Oczywiście, zapach nie zastąpi sprzątania.

Z GRUBEJ RURY

Sprzątanie zacznij od udrożnienia rur, żeby nie wydobywały się z nich nieprzyjemne zapachy i żeby nie wydostały się z nich ścieki z radosnym efektem wytrysku ropy naftowej. Po co Ci dodatkowe sprzątanie? Lepiej zapobiegać. Zatem do syfonów zlewów, umywalk, wanny, a nawet do sedesu wsyp raz w tygodniu filiżankę sody oczyszczonej (nie kaustycznej). Zalej wrzątkiem. Czyni cuda. Soda oczyszczona kupowana na kilogramy kosztuje około 5 zł za 1 kg.

KAMIEŃ NA KAMIENIU

Usuń kolejne warstwy kamienia z czajnika elektrycznego, muszli sedesowej, okolic otworu odpływowego w zlewie. Wlej gorący ocet spirytusowy zmieszany pół na pół z gorącą wodą i zostaw na całą noc w czajniku, w zlewie i sedesie. Sedes wystarczy rano sptukać, w czajniku zaś parę razy zagotuj czystą wodę i wylej. Otwór odpływowy w zlewie przetrzyj jeszcze przekrojoną na pół cytryną. Jeśli nie masz octu, możesz przecierać cytryną. Do skutku.

PRANIE CZY TANIEC?

Tak kiedyś opisywano muzykę ska. Dziś w tempie walca, czyli walecznym, ewentualnie w rytmie disco upierz wszystko. Kup najpierw orzechy indyjskie, a raczej ich łupiny. W skle-

pach ze zdrową żywnością i w internecie są dostępne wraz z woreczkami, w których się je umieszcza. Widziałam 1 kg orzechów za 14 zł, ale często są po 35 zł. To wystarcza na rok. Wychodzi taniej niż proszek do prania. Do woreczka włóż pięć łupin orzechów i skrop je 10 kropelkami olejku lawendowego. Wrzuć do bębna pralki. Te pięć łupinek starczy na trzy prania, potem możesz wyrzucić do kompostu. Za każdym razem skrapiaj je olejkami przed praniem. Masz zarazem zastępstwo za proszek do prania i płyn do płukania. Pachnie obłędnie i koi. Jeśli użyjesz olejku cytrynowego, to uzyskasz pobudzającą świeżość.

UWIJA SIĘ JAK SZARE MYDŁO

Zasuwać jak szare mydło znaczy szybko i skutecznie pracować. Pomoże nam w tym aromaterapeutyczny uniwersalny środek czyszczący z zawartością właśnie szarego mydła, np. marsylskiego dla wegetarian. 1 tyżeczkę wiórków mydła zmieszaj z 1 tyżeczką boraksu (10-ciowodny czteroboran sodu, występuje w naturze jako minerał, do kupienia w sklepach z chemią gospodarczą, w internecie i aptekach – od 6,50 zł za kilogram). Do tego kilka kropli olejków eterycznych. Zwykle poleca się lawendowy, bo pachnie schłodnością, ale ma właściwości uspokajające, co nie sprzyja sprzątanu. Ja wolę mieszanki. Mieszanki zawsze są skuteczniejsze niż pojedyncze olejki. Dodaj po 2 krople geranium, eukaliptusa i tymianku. Albo również po 2 krople olejków eterycznych (nie aromatów do ciast) z cytryny, pomarańczy i drzewa herbacianego. Albo po 2 krople bazyliowego (nie lubią go komary), rumiankowego (może być lekarskiego, a nie rzymskiego) i miętowego. Wlej wszystko do butelki z atomizerem. Uzupetnij 2 tyżkami octu spirytusowego i gorącą wodą, żeby wszystko się potoczyło, rozpuściło (razem powinno wyjść ok. 500 ml płynu).





procent. Są to oficjalne wyniki badań za pomocą elektroencefalografu, który bada fale mózgowe.

Chcesz, żeby Twoi goście mieli miłe wrażenia prosto po przekroczeniu progu Twojego domu? Skrop dywan

Każdy olejek eteryczny ma właściwości bakteriobójcze, grzybobójcze. W dodatku umila pracę

w przedpokoju olejkami eterycznymi, np. sosnowym i grejpfrutowym.

Zamierzasz nauczyć swoje zwierzę domowe niebrudzenia w niepożądanych miejscach? Spryskaj wszystkie meble, materace, podłogę i kąty sprayem na bazie wody z olejkiem cytronełowym.

Przeгонь mole z szafy, wsypując goździki w kieszenie ubrań, głównie wełnianych. Możesz też powiesić na wieszakach lniane lub tiulowe woreczki wypełnione

trocinami skropionymi olejkiem goździkowym. Drewno dość długo utrzymuje zapach olejku. Sposób na szuflady woniejące stęchlizną: włóż do nich zgniecione gazety i zostaw otwarte na kilka dni. Po pierwsze, wywietrzą się. Po drugie, farba drukarska i papier wchłoną nieprzyjemne aromaty i nadmierną wilgoć. Następnie włóż do szuflad wysuszone skórki owoców cytrusowych lub woreczki z trocinami, kwiatami, przyprawami i olejkami eterycznymi i przechowuj tam na stałe. Przesiąkną miłym zapachem.

Lodówkę przetrzyj przekrojoną na pół cytryną, a potem wstaw do niej miseczkę ze świeżo zmieloną kawą skropioną dwiema kroplami olejku

cynamonowego. Wspólnie odświeża.

Obszyj wieszaki luźno barwną tkaniną ozdobioną koronką. Do wnętrza upchnij kwiaty lawendy albo trociny drzewa różanego. Czy wiesz, że aromaterapeutycznie działają też różne gatunki drewna? Kiedyś budowano świątynie z drewna cedrowego lub sandałowego. Prócz medytacyjnego nastroju sprzyjającego modłom zyskiwano działanie odkażające przestrzeń publiczną. »«