

# Świąteczne

# zapachy

fot. Klara Keler

Cieszymy się na święta, sprzątamy, czyścimy, przygotowujemy potrawy, zapalamy świece i zasiadamy przy wspólnym stole. Jednak wcześniej nieświadomie pochłaniamy masę szkodliwych aromatów. Co zrobić, żeby tego uniknąć?

Natura zesłała nam wspaniałe rozwiązania. Możemy korzystać z nich bez szkody dla organizmu, a nawet z przyjemnością. Aromaterapia to wonna dziedzina, która leczy, bawi, steruje nastrojem, dezynfekuje, pielęgnuje i tworzy klimat. Z nią możemy stworzyć wokół siebie pachnący raj.

## Trzeba myć i wietrzyć

Tak, wietrzyć też, choć mądrość przodków mówi, że to nie wystarczy. Zatem zabierzmy się do robót ciężkich, przesuwania kanap, pucowania do połysku powierzchni płaskich, odkurzenia książek. Byłoby tylko nie żadnym *domestosem* ani podobną chemiczną substancją. Powróćmy jak za dawnych lat – do środków stosowanych przez nasze ultraczyste prababie i porządnych pradziadków. Co robi detergent z najwyższej półki, reklamowany w telewizji z uśmiechem zachwyconej pani domu, kupowany za ciężką walutę? Osłabia napięcie powierzchniowe wody i brud przestaje kurczowo trzymać się podłoża. Tymczasem borem, lasem płynie sobie *rzeka-ścieka*, bo detergenty, których nadużywamy, spływają kanalizacją często bezpośrednio do wód i zatrują środowisko, zamieniają naturalne akwenty w martwe zbiorniki. To później pijemy i tym się myjemy, bo piana sprawia, że oczyszczalnie ścieków stają się mniej efektywne. Środki pianotwórcze osłabiają też barierę naskórkową i przez to wszystko, co niezdrowe z powietrza,

ubrania, wody, przenika do głębszych warstw naszej skóry, do krwiobiegu i rozprowadzane jest po całym organizmie. Wstrząsające!

Można, na szczęście, zostawić złe doświadczenia za sobą i przegrzebać notatki prababci, gdzie kryją się przepisy na naturalną dbałość o dom, z użyciem naturalnych detergentów.

## Weź już nie truj

Jest taki prosty sposób na uniwersalny środek czyszczący, który można zrobić nawet na wsi. W każdym sklepie dostaniemy sodę, mydło i cytrynę. Najlepiej kupić mydło roślinne. Wprawdzie kiedyś szare mydło służyło ze skuteczności, ale nie jest ono wegetariańskie. Zawiera tłuszcz zwierzęcy.

Jak ktoś ma mydło marsylskie, to jest bogatym szczęściarzem. I niech mu się dalej wiedzie. Świetne mydło pachnące wawrzynem.

Nasz płyn czyszczący też może pachnieć wawrzynem, nawet jeśli jest z zupełnie innego mydła roślinnego niż marsylskie. Nasz aromaterapeutyczny uniwersalny środek czyszczący może mieć w składzie olejek eteryczny z wawrzynu. Utrzyj na tarce 1 łyżeczkę mydła. Wsyp do szklanej, ładnej butelki, np. po oliwie. Dodaj 1 łyżeczkę sody oczyszczonej (nie kaustycznej). Kosztuje od 3 zł za kilogram, jeśli kupimy dużą ilość. W internecie są oferty 25-kilogramowych worków. Wtedy nawet z kosztem dostawy wyrobimy się w 3 zł za kilogram. Taką ilością warto się podzielić z innym gospodarstwem domowym. Najlepiej dać sodę i przepisy osobie, która może i chciałaby się przetrząść na zdrowszy tryb życia, ale szuka motywacji. A taki prezent byłby niezłą motywacją. Trzeba zalać mydło i sodę ciepłą wodą. Dodać sok z jednej cytryny. Do tego kilka kropli

olejków eterycznych. Choćby wspomnianego wyżej bejowego, czyli z wawrzynu.

## Sprzątanie jak gorący taniec

Często w przepisach na naturalne środki czyszczące pojawia się olejek lawendowy, pachnący tradycją i schludnością, ale ma właściwości uspokajające, usypiające, co nie sprzyja sprzątaniam. Mnie nie przekonuje uspokajający, relaksujący olejek, gdy mam z werwą szorować. Wolę olejki pobudzające, a najlepiej ich mieszanki, ponieważ są skuteczniejsze niż pojedyncze olejki.

Do własnych środków czyszczących warto dodać po 2 krople geranium, eukaliptusa i tymianku. Albo również po 2 krople olejków eterycznych (nie aromatów do ciast) cytryny, pomarańczy i drzewa herbacianego. Ciekawe jest zestawienie po 2 krople bazyliowego (nie lubią go komary), rumiankowego (może być lekarskiego, a nie rzymskiego) i mięty. Energii dodaje połączenie mięty pieprzowej, rozmarynu i tymianku. Można przetestować mieszankę olejku cytrynowego z kory, limetkowego i mięty.

Goździk świetnie będzie się komponował z olejkiem sosnowym i paczuli. Testowanie połączeń jest piękne i rozwijające. Trzeba jednak pamiętać, że nie wszystkie olejki do siebie pasują. Nie wolno łączyć skrajnych, np. podnoszącego ciśnienie z obniżającym. Ale to już głębsza wiedza.

Na które olejki warto zwrócić uwagę, gdy chce się sprzątać szybko i sprawnie? Na: bazyliowy, cytrynowy, goździkowy, drzewo herbaciane, kanuka, manuka, mandarynkowy, pomarańczowy, rozmarynowy, paczulowy, sosnowy, tymiankowy, miętowy, neroli,

czyli z kwiatów pomarańczy. Prawdziwy olejek neroli kosztuje ponad 400 zł. To może jednak osłabić wolę sprzątaniam...

## Napijmy się

Posprzątane, czas wychylić filiżankę napoju rozgrzewającego w zimne dni i pobudzającego w szare wieczory. Hm, niealkoholowego. Zbliża się Gwiazdka. Czemuż by nie zaparzyć czarnej herbaty Yunnan z anyżem gwiazdkowatym? Gwiazdka na Gwiazdkę. Pachnie jak lukrecjowe sny, rozgrzewa, pobudza, lecz, ma działanie odświeżające. Na czajniczek napoju o pojemności 450-700 ml wystarczy jedna gwiazdka anyżu i około 2-3 łyżeczek herbaty.

Jestem gorącą zwolenniczką chłodnych, oszczędnych, prostych przepisów. Zamiast dodawać do herbat wszystko, co się nawinie, mydło i powidło, z naciśnięciem jednak na mydło, proponuję rozważyć jeden, maksymalnie dwa dodatki. Herbata nie ucierpi, a podniebienie zrozumie smaki. Zimą zachęcam do: trawy cytrynowej, goździków, cynamonu, rodzynek, pieprzu, ziela angielskiego, żeńszenia i płatków migdałów.

## Pal sześć

Im więcej woskowych świec zapalimy, tym mniejsze ryzyko popuszczenia wzroku. Chyba że ktoś romantyzm chwil świątecznych pojmuje elektrycznie.

Wegetarianie śmiało użyją wosku pszczelego, a weganom polecam wosk sojowy. Każdego kochającego miodowy zapach węży pszczelarskiej uprzejmie proszę o znalezienie dostawcy, który nie męczy pszczoł i nie ma nic wspólnego z pszczelarzami nadmiernie eksploatującymi pszczoły.

Największym kosztem świecy są natu-

### Kraina lodu

Lodówkę można umyć wodą z cytryną, a nawet samą cytryną przetrzeć, a potem wytrzeć wilgotną szmatką. Jeśli aromaty wielu potraw przeszkadzają nam, a nie daj Boże wkradnie się zapach stęchlizny, można to wyeliminować, ustawiając w lodówce miseczkę ze świeżo zmieloną kawą.

### Okna na świat

Szklane powierzchnie, na przykład lustra i okna, najlepiej myć wilgotną szmatką umoczoną z kilkoma kroplami spirytusu. Potem wypolerować suchą i miękką szmatką do połysku.

### Od dna

Przypalone blaszki, patelnie, garnki zalewamy zimną wodą na godzinę. Następnie dodajemy trochę boraksu w proszku (6,50 zł/kg – cena w internecie) lub kamień winny i zagotowujemy. Spaleniżna sama odchodzi, a dno naczynia nie jest zniszczone, porysowane.

### Szorowanie

Nie kupuj przereklamowanych środków, które producenci chwają, że w składzie jest soda lub ocet. Tak, ale tylko nikły promil... Kup po prostu: sodę i ocet. Prościej, skuteczniej, taniej. Wanny wyczyścisz octem i sodą. Zaczynij od sody. Nałóż średnio grubą warstwę tam, gdzie brud i kamień. Zwiłż wodą. Pozostaw na godzinę czy kilka chwil. Wyszoruj. Powinny zniknąć i wybielić się wszelkie niedoskonałości. Jeśli jednak mimo wszystko nie znikły, to wetrzyj w plamy oraz zabrudzenia ocet spirytusowy i splucz gorącą wodą z płynem do mycia naczyń. I uwaga na sklepowe czyszczydła! Uszkadzają śluzówkę, tak więc można po nich, na przykład, stracić głos, gdy szorując trochę się nawdychamy.



Pierwsza franczyzowa herbaciarnia-galeria *Herba Thea*, Warszawa-Śródmieście, ul. Pokorna 2. Tu niepokorni pokazują rzemiosło, sztukę, realizują pomysły i swoje potrzeby oraz wyprawiają wegetariańskie imprezy, m.in. wesela.

ralne olejki eteryczne, ale nie wolno na nich oszczędzać. Bo co to za szukanie naturalnych rozwiązań, gdy podtruwamy się olejkami fałszywymi? Pomysłem na oszczędność może być wybieranie spośród najtańszych olejków naturalnych: rozmarynowego, cedrowego, bergamotowego, goździkowego i pomarańczowego. Za 9 zł można kupić 10-mililitrową buteleczkę.

Dociskamy knot lub zwykły bawełniany sznurek do jednego brzegu węży. Potem rolujemy ją jak dywan prawie do końca. Na ostatnich centymetrach kropimy olejki eteryczne, 10-15 kropli. Chodzi o to, żeby nie nasączyły bezpośrednio knotu, lecz jedynie podgrzewały się powoli w topiącym się wosku. Olejki są łatwopalne. Święta w tak pachnącym domu z pewnością będą zdrowe i szczęśliwe. A jeśli zależy nam, żeby były również wesołe, to wybierzmy olejki pomarańczowy i bergamotowy. Sztuczną choinkę skropmy olejkiem jodłowym, sosnowym i świerkowym. Czy można pragnąć więcej?

Katarzyna Kočańska



Katarzyna Kočańska – znawczyni herbat, olejków eterycznych, naturalnych przepisów na urodę, kiperka, kompozytorka smaków i zapachów. Poza tym, od lat zajmuje się aromaterapią i aromamarketingiem. Jako dziennikarka i redaktorka promowała wiedzę o herbatach i aromaterapii oraz o naturalnych kosmetykach, ziołach i *fitnessie*. Właścicielka marki *Herba Thea* ([www.herbathea.pl](http://www.herbathea.pl)), która została wybrana najlepszą herbaciarnią w stolicy głosami widzów TVN Warszawa, oraz *Akademii Sztuk Wonnych*. Organizuje warsztaty i pokazy w całej Polsce. Kontakt: 533 281 603, [k.kochanska@herbathea.pl](mailto:k.kochanska@herbathea.pl) [www.facebook.com/herbathea](http://www.facebook.com/herbathea)