

Šiais laikais kvapų pasirinkimas itin gausus. Vieni jų kelia nuotaiką, o kiti, atvirkščiai, gali suerzinti. Tad kokiais aromatais kvepinti namus ir patiems kvepintis, kad sukeltų teigiamų emocijų bei padėtų atsipalaiduoti?

Kvapų terapija kūnui ir sielai

Kvapioji levanda

Anksčiau levandų aliejus plačiai naudotas medicinoje ir farmacijoje. Jis mažina stresą, panikos priepuolius, galvos skausmą, odos bėrimus, gydo nudegimus, miego sutrikimus, subalansuoja cukraus kiekį kraujyje. 2012 m. Šveicarijos mokslininkai nustatė, kad kasdien kvepinant namus levandų aliejumi rizika susirgti depresija sumažėja net iki 33 %. Patariama pirkti levandomis kvepiančių žvakių arba jų pasigaminti patiems. Kvepinant namus levandų aliejumi rekomenduojama jo nepadauginti, nes skleidžia itin stiprų aromatą. Taip pat nereikėtų piktinaudžiauti ir žvakėmis – vienu metu namuose jų turėtų degti ne daugiau negu 3.

Nuotaiką kelianti vanilė

Vanilės ekstraktas įprastai vartojamas kulinarijoje, tačiau įrodyta, kad puikiai tinka ir aromaterapijoje. Buvo atliktas vienas tyrimas. Net 63 % jo dalyvių, savaitę gyvenusių vanilės dvelkiančiuose namuose, jautėsi laimingesni, linksmesni ir labiau atsipalaidavę. Todėl patariama keletą lašų vanilės ekstrakto užlašinti ant vilnonių siūlų kamuoliukų ir išdėlioti jų visuose namuose – nuotaika kaipmat pagerės.

Klasika dvelkianti rožė

Rožių aromatas nuo seno laikomas stipriai afrodiziaku. Įrodyta, kad jis mažina stresą ir įtampą. Ypač rekomenduojamas patyrisiems persileidimą arba vyrų išdavystę. Pasak Vokietijos mokslininkų, miegant užuodžiamas rožių aromatas apie 13 % pagerina atmintį. Todėl patariama namuose auginti rožių krūmelių arba juos kvepinti rožių eteriniu aliejumi.

**KASDIEN
KVEPINANT
NAMUS LEVANDŲ
ALIEJUMI RIZIKA
SUSIRGTI DEPRESIJA
SUMAŽĖJA
NET IKI 33 %**

Ramybę skleidžianti alyva

Vienose kultūrose alyvos simbolizuoja liūdesį ir gedulą, kitose – meilę. Jos pasižymi raminamuoju poveikiu, todėl puikiai gydo nemigą. JAV mokslininkai teigia, kad alyvų kvapas padeda prisiminti praeitį, ypač vaikystę. Aromaterapeutai rekomenduoja kvepintis alyvų kvepalais, nes aliejai gali sukelti galvos skausmą ir sudirginti odą. Taip pat raminamuoju poveikiu pasižymi džiovinti alyvų žiedai. Jų reikia įdėti į medžiaginį maišelį ir laikyti spintoje arba šalia lovos.

Ypatingasis jazminas

Nepatariama šviežių jazminų šakelių laikyti miegamajame, nes skleidžia itin stiprų aromatą. 2013 m. Tokijuje (Japonija) atlikti tyrimai atskleidė, kad jazminų aromatas gerina smegenų veiklą. Be to, jazminų kvapas dažnai naudojamas depresijai gydyti. Rekomenduojama jazminų eteriniu aliejumi kvepinti pagalves, baldus, užuolaidas ir pan. Jis skleidžia itin stiprų aromatą, todėl derėtų nepadauginti.

IDOMU

- 15–20 % pasaulio žmonių yra itin jautrūs kvapams, prisilietimams, garsams ir emocijoms.
- Grynas rožių aliejus yra labai brangus, nes pagaminti 30 ml priverkia 115 kg rožių žiedlapių.
- Apie 75 % pasaulyje pagaminamų muilų sudėtyje yra alyvuogių aliejaus.
- 42 % pasaulio žmonių kvapiąsias žvakes degina svetainėse, 18 % – virtuvėse, 13 % – voniose.
- Nustatyta, kad vyrams nuotaiką gerina moliūgų ir levandų aromatai.
- Japonijos mokslininkų teigimu, pušų kvapas mažina depresiją, stresą, suteikia laimės ir padeda atsipalaiduoti.

Specialistės komentaras



Aromaterapeutė Aistra Papiaitė

Kaip kvapai veikia žmogų?

Kvapai suteikia tam tikros informacijos apie žmogaus aplinką. Pavyzdžiui, pūvančio maisto kvapas tikrai labai nemalonus, o cinamonu kvepiančių bandelių iškart norisi paragauti. Dažnai tam tikri aromatai pažadina prisiminimus, gali sukelti euforiją arba šleikštulį, baimę. Mus supančius kvapus galime atpažinti, įvardyti, suvokti vos įkvėpę jų aromato. Kvapų molekulės įkvepiamos su oru per nosį. Jos sujudina uoslės receptorių, patenka į smegenis ir suvokiamos labai greitai. Kvap suvokimas priklauso nuo kvapiųjų molekulių koncentracijos, bet dažniausiai žmogus gali įvardyti, ar kvapas jam malonus, ar ne. Manoma, kad žmonės gali skirti apie 10 000 skirtingų kvapų. Aromatai gali būti natūralūs arba sintetiniai. Natūralūs kvapai (iš augalų arba jų dalių išgauti eteriniai aliejai) veikia mūsų psichiką ir emocinę būseną. Juos naudojant galima pagerinti nuotaiką, atsikratyti įvairių negalavimų, nes iš vieno augalo išgautą eterinį aliejų sudaro daugybė cheminių komponentų, kurie skirtingai veikia organizmą. Pavyzdžiui, dažniausiai nurodoma, kad levandų eterinis aliejus (lot. Lavandula angustifolia) ramina centrinę nervų sistemą. Tačiau iš tikrųjų šį poveikį lemia didžiausią kiekį levandų eteriniame aliejuje sudarančių cheminių komponentų – linalolio ir linalilacetato – sąveika. Taigi galima pagerinti savijautą naudojant tam tikrus kvapus arba praktikuojant aromaterapiją.

Ar aromaterapiją įmanoma praktikuoti namuose?

Aromaterapiją galima praktikuoti ir namuose, tačiau parinkti tinkamiausią aromaterapijos taikymo būdą ir labiausiai tinkančius eterinius aliejus gali padėti tik profesionalus aromaterapeutas. Poveikį nesunkiai galima pajusti taikant paprastus aromaterapijos naudojimo būdus. Vienas jų – inhaliacijos ir eterinių aliejų garinimas namuose. Artėjant peršalimų sezonui arba užklupus slogai, galima išbandyti eterinių aliejų inhaliacijas – įlašinti keletą lašų eukaliptų eterinio aliejaus į karšto vandens indą, užsimerkti ir pakvėpuoti garais (saugoti akis, įsitikinti, kad garai ne per karšti įkvėpti). Nerekomenduojama naudoti šio eterinio aliejaus vaikams. Jiems labiau tinka kedrų eterinis aliejus. Galima naudoti ir eterinių aliejų garintuvus. Nuotaiką gerina ir streso atsikratyti padeda bergamočių bei mandarinų eteriniai aliejai. Nemigą šalina levandų eterinis aliejus. Patariama garinti jį prieš miegą arba keletą jo lašų užlašinti ant pagalvės. Prieš naudojant eterinius aliejus reikėtų įsitikinti, ar jie nesukelia alergijos. Svarbiausia, kad jie būtų natūralūs ir kokybiški. Eterinių aliejų dedama ir į kosmetikos priemones: kremus, šampūnus, dušo želes.

„Dr. Beckmann“ skalbinių kvapikliai

Naujiena!

Suteiks Jūsų tekstilėi kasdienį, ilgai išliekantį ir gaivų aromatą



- 100 % skalbinių kvapiklio
- 0 % skalbinių minkštiklio
- Ilgai išliekantis kapsulėse esančių kvepalų aromatas
- Patikrinta dermatologų
- Visų rūšių tekstilėi
- Skalavimo mašinoms ir džiovyklėms

Specialios kvepalų kapsulės atsidaro ne vienu metu, todėl aromatas jaučiamas ne tik iškart po skalavimo, bet ir išėjus drabužius iš spintos bei juos dėvint. Su kiekvienu judesiu kvepalų kapsulės šiek tiek prasivers, tad Jūs nuolat jausite malonų kvapą.

„Dr. Beckmann“ pasižymi ypatinga savybe – jį galima naudoti visai tekstilėi, netgi pasiūtai iš mikropluošto, ir specialioms sportiniams drabužiams, nes „Dr. Beckmann“ skalbinių kvapiklyje nėra minkštiklio. Galima naudoti ir džiovyklėse!

Be to, šis produktas yra koncentruotas, tad pakaks vos kelių papurškimų!



Dr. Beckmann produkciją galima įsigyti internetinėje parduotuvėje www.myliušvarq.lt