

Kaip MŪSŲ GYVENIMĄ VEIKIA kvapai?



Dezodoranto kvėpėjimas ryte, šlakelis kvėpalų einant į darbą, automobilio salono kvapuko aromatas, bendradarbių kvėpalų dvelksmas... Kasdien užuodžiame šimtus skirtingų kvapų. Vieni jų atgrasūs, kiti malonūs. Tiesa, pavojų gali kelti net pastarieji. Apie kvapų poveikį sveikatai pasakoja „Kvapų namų“ bendraturtė, laboratorijos vadovė **Rūta Daunoravičienė**.

„Kvapų namai“ švenčia 10-mečio jubiliejų. Kokių misijų vykdate visus šiuos metus?

„Kvapų namai“ atsirado iš pagarbos Žemei, Augalui, Žmogui ir Tradicijoms – toks mūsų moto. Nuo mažos pusrūšio įmonėlės per 10 m. išaugome iki didžiausios aromaterapijos ir natūralios kosmetikos laboratorijos Lietuvoje. Savo laboratorijoje atliekame taikomuosius augalų ekstraktų tyrimus, kuriame ir gaminame itin kokybiškus, išskirtinius, žmogaus sveikatą ir aplinką tausojančius produktus, siūlome priekabiai atrinktą eterinių aliejų asortimentą. Šiandien tiriamoji ir produktų kūrimo laboratorija – kasdienės mūsų veiklos ašis. Čia gimsta, bręsta ir į gyvenimą bando brautis naujos idėjos. Mūsų kokybės garantas – kokybiškos žaliavos, kurias renkame ne pagal kainas, bet pagal kokybės kriterijų. Dalį medžiagų atsivežame tiesiogiai iš gamintojų – laukinių ir kultivuojamų augalų perdirbėjų ūkių įvairiausiose pasaulio kampeliuose, naudojame vis daugiau vietinių augalų. Nededaime sintetinių medžiagų, pakaitalų ir technologinių priedų. Daugelį mūsų produktų galima vadinti organiškai naujų atradimų ir praeities tradicijų sąjunga. Šalia moderniai žvimbiančių chromatografų ir spektrometrų – senoviniai alembikai, daug rankų darbo, pirmąsias augalo ir žmogaus energijos. Viskas kuriama tik bendraminčių ir kompetentingų biochemijos, farmacijos, aromaterapijos, medicinos, parfumerijos specialistų komandos, kurią vadinau namiškiais, dėka.

Judėdami organiškai linkme prisidedate prie pasaulio gelbėjimo?

Bent jau padedame jam išlikti. Mūsų šviežios ir natūralios kosmetikos idėjos bei sukurti produktai – ypatingas reiškinys šiandienėje surogatinių produktų jūroje. Padedame žmonėms pajusti akivaizdžius odos, savijautos, kartais net vertybių pokyčius. Praktikuojame holistinį požiūrį, akcentuojame pusiausvyros tarp žmogaus grožio, fizinės, dvasinės sveikatos ir aplinkos svarbą. Tai, ką tepame ant odos, neturi pažeisti jos ekosistemos, natūralios mikrofloros. Todėl kosmetikos priemonėse nenaudojame konservantų. Didieji gamintojai to pasiūlyti negali. „Kvapų namai“ – kone vienintelė vieta Lietuvoje, kur alergiškas žmogus gali įsigyti nekonservuotos kosmetikos jautriai odai.

„Kvapų namai“ – ne tik verslas. Tai – gyvenimo būdas, puoselėjamos vertybės, skatinimas permąstyti vartojimą, todėl gali sukelti neįsivaizduojamą kultūrą. Ypač uoslės ir lytėjimo, kurie nepelnytai nustumti į užribį, stelbiami vaizdų ir garsų fiestos. Skatiname naudoti atsakingai ir ekologiškai. Norime atkreipti žmonių dėmesį į mus supančių sintetinių medžiagų pavojų sveikatai ir aplinkai, į tai, kad kosmetika dažnai naudojama nesaikingai, jog vaikus galima auginti saugiau ir apskritai gyventi sveikiau, naudoti mažiau, bet kokybiškai.

Kaip kinta žmonių požiūris į (ne)natūralią kosmetiką ir kvapus?

Jie jaučia alkį natūraliems kokybiškiems dalykams. Pastebime, kaip „Kvapų namuose“ atsiveria žmonių nosys, o paskui keičiasi jų mąstymas, gyvenimo būdas.

Kuo savijautai svarbūs supantys kvapai, kartu ir oro kokybė?

Paradoksas, bet šiais laikais malonūs kvapai gali būti pavojingi. Žmonėms sunku tai suvokti, nes smegenys kaip pavojų vertina tik nemalonių kvapus, pvz., pūvančio maisto tvaikas išpėja apie galimą apsinuodijimą. Šiandien esame panardinti į kvapų jūrą, deja, dažnai sintetinių. Be aromatinių molekulių, tokių kvapų kompozicijoms naudojamos pagalbinės medžiagos, suteikiančios tvarumo, ilginančios dvelksmo trukmę ir kt. Mėgaujamiesi tokiais maloniais, bet nenatūraliais aromatais įkvepiame dideles ftalatų, alkilfenolių dozes. Šios medžiagos priskiriamos prie žalojančių endokrininę sistemą, todėl gali sukelti nevaisingumą, persileidimą, priešlaikinį gimdymą, endokrininės sistemos ligas, vėžį. Be to, kvėpikliai ir konservantai – dažniausi alergenai po nikelio. Jie veikia tiek per odą, tiek per kvėpavimo takus. Mažiausia, ką galime dėl savęs padaryti, – rečiau naudoti kvapus, sintetinius keisti natūraliais eteriniais aliejais. Natūrali medžiaga savaime yra sava, nes biologinės prigimties. Sintetinės organizmas traktuoja kaip svetimą, todėl įsijungia sudėtingi gynybiniai me-

chanizmai. Kol ksenobiotikų (biologinei sistemai svetimų medžiagų) dozės nedidelės, retos, imuninė sistema veikia puikiai ir svetimą medžiagą neutralizuoja be didesnių problemų. Visgi pasižiūrėkime, kokioje aplinkoje gyvename: nuolat purškiamės sintetinėmis kvėpalais, kambarius bei automobilius irgi kvėpiname sintetinėmis aromatais, net spintoje ir lovoje gausu skalbiklių bei minkštiklių kvapų... Sintetiniai kvapai žmogų supa 24 val. per parą! Neverta kelti klausimo, ar dėl to susirgime, klausimas – kada tai nutiks? Dar vienas paradoksas – šiais laikais Europos miestuose dėl įvairių taršos valdymo priemonių lauko oras jau švaresnis nei patalpa. Kvėpiantis oras sveikam nelygus. Būtent sintetiniai kvapai – pagrindiniai patalpų oro teršalai.

Ką kiekvienas gali padaryti, kad pagerėtų supančio oro kokybė?

Pirmiausia saugoti kiekvieną augantį medį, krūmą, žolyną – jie mūsų egzistencijos garantai, gyvybės atmosferos kūrėjai, deguonies teikėjai, nuodų šalintojai, maitintojai, gydytojai. Antra – reikia atkurti tai, ką jau praradome. Gausinti, sodinti augalus, ypač miestuose. Visame pasaulyje betono aikštės virsta žaliais parkais, stogai – žydinčiomis pievomis ir kvėpiančiomis lysvėmis. Lietuvoje šis procesas dar kiek vangokas. Ta pati taisyklė galioja namuose – daugiau augalų patartina auginti tiek kambariuose, tiek balkone ar kieme. Namų aplinkoje vengti sintetinių, plastikinių, klijuotų, apdorotų medžiagų, rinktis augalinį pluoštą, gryną medį, akmenį. Kambarius reguliariai vėdinti. Naudoti mažiau kvėpiklių. Patalpas kvėpinti eteriniais aliejais ar iš jų pagamintais kvapais. Taip į savo būstą įsileisite žalios gyvybinės energijos.

Šiandien naudojame daug kvapiųjų priemonių, pradedant kosmetika ir baigiant namų kvapais. Į ką reikėtų kreipti dėmesį renkantis visus šiuos produktus, kad jie nepakenktų?

Kodėl apskritai turėtume naudoti sintetinius surogatus, o ne natūralias medžiagas? Juk dėl natūralaus maisto svarbos niekas nesiginčija. Žinoma, verslininkams visada parankiau ieškoti pigesnių alternatyvų. T. y. sintetinių pakaitalų. Todėl ir prekiaujama dešromis, kur vos 40 % mėsos, jogurtai iš krakmolo, veido kremai iš vandens, naftos alyvos ir glicerolio, sintetinėmis nežemiškais kvapais, kartais su augalų ekstraktų pėdsakais, kad būtų ką ant etiketės nupiešti. Pirmenybė turi būti teikiama natūralumui. Jei tenka rinktis sintetinį produktą, tarkime, plastikinį žaislą, bent jau reikėtų prieš perkant gerai apžiūrėti, pauostyti – pajutus specifinį kvapą vėčiau ieškoti kitų alternatyvų.

Kaip atskirti natūralius, organizmui naudingus produktus nuo sintetinių?

Treniruoti uoslę ir uostyti – nosis gali išduoti labai daug. Treniruotis naudinga, nes dažnai nosiai reikia priminti, kaip kvėpia žolynas, egzotinių gėlių kvapus išmokyti atskirti nuo dirbtinių. Kantriai etiketėse perskaityti ne tik pavadinimus ir aprašymą, bet ir sudėtį. Tai ypač svarbu renkantis kosmetiką, nes jos sudėtyje – viskas kaip ant delno. Blogiausia padėtis su patalpų, namų kvapais – nurodyti sudėties niekas nereikalauja, todėl ten slypi patys didžiausi pavojai. Ne tik kvapą gniaužia, bet ir šurpas nupurto pamačius viešbučiuose ir parduotuose milžiniškus „kvėpalų“ butelius su įmerktais lazdelėmis... Tai – tiksinčios ligų bombos. Darbuotojai turėtų atsisakyti dirbti taip kvėpinamose patalpose. Alternatyva – eteriniai aliejai ir iš jų pagaminti mišiniai. Beje, butelis su lazdelėmis nėra tinkamas įrankis kvapui skleisti. Tam tikslui naudojami įvairių tipų ir dizaino eterinių aliejų garintuvai.

Jrodyta, kad kvapai gali gydyti. Kokius negalavimus jie padeda įveikti?

Eteriniai aliejai – sveikiausi namų kvapai! Jie ne tik kvėpina, bet ir gerina mūsų sveikatą. Tiek patį, tiek mano bendradarbiai, būityje naudojantys eterinius aliejus, pastebi, kad serga akivaizdžiau rečiau. Tačiau kalbėti apie gydymą eterinių aliejų savybes draudžia Europos Sąjungos (ir Lietuvos) įstatymai. Tai – šių laikų nonsensas. Žinoma, eterinių aliejų galios dėl to nė kiek nesumažėja. Augalai juos išskiria, kai serga, stokoja drėgmės, nori apsisaugoti nuo kenkėjų ar prisivilioti pagalbininkų vabzdžių. Augalai kvėpia ne mums ir ne dėl mūsų – aromatu jie komunikuoja su aplinka. Žmogus juos išmoko panaudoti savo sveikatai. Eteriniai aliejai puikiai valo orą ir paviršius nuo mikrobo, lengvina peršalimo simptomus, stiprina imunitetą, stimuliuoja ir reguliuoja smegenų bei nervų sistemos veiklą, gerina virškinimą, slopina įtampą, kelia nuotaiką. Žinoma, visur svarbus saikas. Taigi net ir natūralių kvapų nereikėtų padauginti. Dvelksmas turi būti vos juntami – kelių lašų užtenka vidutinio dydžio kambariui pakvepinti. Apskritai aromaterapijoje galioja principas „mažiau yra geriau“.

JŪRATĖ ŠEŠKEVIČIŪTĖ



Eteriniai aliejai ir USB garintuvai



Kvapų namų laboratorija

MAŽIAUSIA, KĄ
GALIME DĖL SAVĖS
PADARYTI, –
NAUDOTI MAŽIAU
KVAPŲ IR
SINTEINIUS KEISTI
NATŪRALIAIS
**ETERINIAIS
ALIEJ AIS.**

Kvapų  namai
www.kvapunamai.lt