

# LIETUVOS ŽINIOS

## TAI, KAS RŪPI LIETUVAI

---

### Karūna natūralumui

Loreta JASTRAMSKIENĖ

**Kodėl gležnos pavasario žibutės mielesnės už visus metus žydinčias ryškiaspalves gėles? Todėl, kad jos tikros ir kvepia mišku.**

Gal niekas taip ir nebūtų sužinojęs, kas yra natūralu, jeigu ne išradimų lavina. Mokslininkai prikūrė dirbtinų stebuklų. Vakarietiškas pasaulis jais džiaugėsi panašiai, kaip indėnai Kristupo Kolumbo atvežtais blizgučiais. Ar tik nebus atsidžiaugęs? Nes užsimanė atgal į gamtą.

### Natūralios gražuolės.

Visi nori būti natūralūs. Tai tapo netgi madinga. Amerikiečių aktorė Drew Barrymore užsitarnavo vietą "gražiausių žmonių" sąrašė. Jį kasmet sudaro žurnalas "People". Drew skirta pirmoji vieta. Redakcijos straipsnyje apie 2007 metų gražuolę pabrėžiamas jos grožio natūralumas! Pavydūs kolegos gali kalbėti ką tik nori, bet Drew gražiausiajam žurnalo numeriui nusifotografavo be makiažo. Natūralios akys, lūpos, skruostai. Sužinojusi, kad ji pirmoji tarp gražiausiųjų, aktorė pasakė: "Laimingi žmonės visada gražūs. Jūsų veidas kaip veidrodis - atspindi gerą nuotaiką." Dar reikėtų pridurti, kad aktorė yra vegetarė, aktyvi gyvūnų teisių gynėja. Ji atmetė pasiūlymą nusifotografuoti "Vogue" žurnalo viršeliui, nes būtų turėjusi dėvėti kailių ir odos kompanijos pagamintus rūbus. Išsaugoti tai, kas natūralu, ir nežudyti žvėrelių - tai skelbia Drew.

Natūralumas kyla kaip grakšti banga. Ant jos mėgsta užplaukti garsenybės - tuomet jas dar labiau įsidėmi gerbėjai. Nicole Kidman viešai pareiškė, kad ji niekada nebuvo plastikos chirurgų rankose. Ir viskas, ką sau padarė, tėra akių korekcija lazeriu, nes grėse apakimas. Už tai Nicole nusipelnė Metų Natūralės vardo. Kai kas sako - o gal Pačios Gudriausios aktorės? Kolegos dar vis abejoja jos natūralumu ir mano, kad slapta Nicole šį tą pasikoreguoja. Manyti nedraudžiama. Tuo metu aktorė tvirtina: "Jei atvirai, aš visiškai natūrali... Mano veide nieko nėra. Aš tiesiog jį tepu apsauginiu kremu nuo saulės ir nerūkau. Aš rūpinuosi savimi. Aš didžiuojuosi, kad galiu taip pasakyti."

Na, ką čia kalbėti apie aktorės. Kai garbingo amžiaus damos nevengia pasigirti natūralumu. Lietuvos prezidento žmona Alma Adamkienė ne kartą paklausta apie tai, kaip pavyksta išsaugoti grožį, pasakojo apie veido kremus ir kitas natūralias priemones. Skalpelis? Ne, teigia pirmoji šalies dama. To nebuvo.

### Drabužiai: dirbtini ar natūralūs?

Šį mėnesį į Romą jau sugrįžo vasara. Kartu su mados kūrėjais, išaukštintais natūralumą per aukštosios mados savaitę. Nors lauke buvo šalta, bet "Palazzetto dello Sport" salėje viešpatavo vasara - buvo pristatomos vasaros kolekcijos. Susirinkusieji nustebė iš netikėtumo, kai jiems buvo išdalytos šiaudinės skrybėlės, apjuostos palmės lapu. Mados namams "Gattinoni" sukurta dizainerio Guglielmo Mariotto kolekcija priminė gamtos motyvus: net nuogos moterų kojos buvo papuoštos gėlių vainikais. Neatsilikio ir dizainerė Marella Ferrera - jos kolekciją pristatančios manekenės žengė basos. Kam tie aukštakulniai, panašūs į graikų dievo Pano kanopas, jeigu natūralios mergelių kojos daug grakštesnės.

Į gamtą grįžta ne tik romiečiai. Mūsų dizaineriai - taip pat. Prieš gerą dešimtmetį lankydamosi vienoje drabužius siuvančioje nacionalinėje bendrovėje pamačiau moteriškus vasarinius kostiumėlius iš pilko lino ir pasimečiau: "Jie niūrūs. Kas tokius pirks?" Direktorė maloniai atsakė: "Juos siuvame kanadiečiams. Šiaurės Amerikos šalyse labai vertinama viskas, kas natūralu." Nepraėjo nė dvidešimt metų, ir mes priartėjome prie kanadietišku madų.

Dizainerė Aistė Anaitė drabužių kolekcijas kuria iš lino, medvilnės, vilnos. Ketverius metus jos natūralių audinių drabužiai keliauja per pasaulį: Prancūzija, Austrija, Vokietija, Korėja, Amerika, Skandinavijos šalis. Čia jie mielai perkami. Kodėl Aistė renkasi tik natūralius audinius? "Natūralus dalykas skleidžia gerą energiją. Ji mums reikalinga taip, kaip į mišką nueiti, saulę pamatyti. Dėvėdami drabužį praleidžiame daug laiko, arti susilietę. Kuo daugiau aplink mus bus natūralių, gražių dalykų, tuo mūsų nuotaika bus geresnė. Ir meilė iš mūsų sklis labiau. Nes tai yra grynas dalykas. Ir mokslškai pagrindžiama, kad sintetika - tik sintetika, o tai, kas natūralu - mus artimiau. Mes juk gyvi padarai", - sako Aistė.

Tai, kad linas ar medvilnė glamžosi, dar ne pasaulio pabaiga. Natūralūs audiniai - vilna, šilkas, kanapės -

leidžia kūnui kvėpuoti. Ir ypač gera juos vilkėti, kai lauke karšta. O sintetika? Ji turi pranašumą, geriau sugeria drėgmę, sintetinius drabužius patogiau dėvėti kelionėje ar sportuojant. Tačiau tai netikra. Jie gaminami iš naftos produktų: poliamidas, akrilas, poliesteris, nailonas, acetatas, spandeksas, melaminas... Visa Mendelejevo lentelė. Argi keista, kad sintetiniuose drabužiuose esančios cheminės medžiagos gali kenkti? Sintetiniai drabužiai turi alergenų. Geltonuose dažnai būna chromo, juodiems, mėlyniams ar rudiems naudojamais fenilendiaminai. Metalinėse drabužių detalėse (kniedėse, užtrauktukuose, sagtyse) gali būti nikelio. Kad spalva išliktų sodri, o drabužis nesiglamžytų, nesusitrauktų, naudojamas formaldehidai, kuris gali sukelti net astmos priepuolius. Įtariama, kad jis yra dar "piktėnis": gali turėti įtakos vėžiniams susirgimams. Gal ir nereikėtų labai bijoti sintetinių monstrų, bet žinoti, kad jie ne tik blizga ir gražiai aptempia figūrą, turbūt nepakenks.

### Karas netikriems kvapams

Jeigu drabužį dar galime pasirinkti, tai kvapus - sunkiau. Kai tiek prigaminta purškalo, kvėpalų ir vandens, kaip visus juos valdyti?

Šalyse, kur pirmu smuiku griežia sveikata, tai daroma. Švaros ir tikro, gamtos sukurto gyvenimo skonis ten peržengia kabinetų ir viešojo transporto ribas. Gyventojų sveikatą sauganti Danijos ir Švedijos valdžia sėkmingai kovoja už teisę kvėpuoti tyru oru. Švedijoje nepatartina kvėpintis viešajame transporte, valdžios institucijose ir ligoninėse. Alergija aromatams, tapusi nacionaline Skandinavijos šalių problema, aptarinėjama laikraščiuose ir teismuose. Jums nepasigirdo - už kvapus gali būti nubaustas! Prieš keletą metų Švedijoje buvo nubausta moteris, laiptinės gyventojus dusinusi rožių aliejaus ir aštraus prancūziško dezodoranto aromatais. Pasirodo, jie per bendrą balkoną pasiekdavo kaimynus, šiuos ištikdavo kosulio priepuoliai. Į ką, manote, atsižvelgė teismas? Tikrai ne į ponios teisę kvėpintis. Ji buvo priversta išsikelti gyventi kitur. Laisva nuo kvapų zona šioje šalyje paskelbtas viešasis transportas. Tad kai įlipsite į autobusą Stokholme ar kitame Švedijos mieste prisirūkęs ar prisikvėpinęs, malonėkite sėsti į salono galą. Kiekvieniame autobuse prie durų kabo lentelė, siūlanti alergiškiems žmonėms sėsti salono priekyje. Kvėpalų gamintojai įsprausti į kampa, bet jie nesnaudžia. Mėgina sukurti kitokių kvapų. Tokių, kurie primintų mišką, lietu, vėją, žolę, jūrą. Natūralių.

Vaizdingas kvapų ir aromatų pasaulis kartais įtraukia žmogų dar stipriau. Kaip kvapų namų "Aromata mirabilia" lektorę, režisierę antropologę Laimę Kiškūnę. Ji kuria filmus, kuriuos galima vadinti kvėpiančiais. Apie tai, kaip iš augalų surenkami kvapai. Pavyzdžiui, iš levandų. Laimė mėgsta lankytis Prancūzijos Provance. Ten ji atranda gurmanišką gamtos kvapų pasaulį. "Filmavau čibreliaus Alpe - juos augina ūkininkas Sylvian'as. Per metus jis išdistiliuoja vieną litrą čibreliaus aliejaus. Ir nuolat šio aliejaus laukia daugybė užsakovų. Kitas mano filmas, kurį kuriame kartu su kolege angle, bus apie nerolį. Tai kartusis citrinmedis, kurį augina ūkininkas Onge'as netoli Graso. Filmavome, kaip jis auginamas ir distiliuojamas senuoju būdu. Nerolis žydi gegužės pabaigoje vieną savaitę. Visą tą savaitę filmavau - kaip jis pražydi, kaip žmonės rinko žiedus, skynė, fermentavo, distiliavo. Onge'as turi visą didelį sodą, kuriame auga geipfrutai, apelsinai, citrinos. Jis mums pasakojo apie gurmanišką tikrų natūralių kvapų pasaulį", - prisimena L.Kiškūnė.

Šie aliejai niekada nepateks į didžiuosius prekybos centrus. Jie skirti tik nedidelėms specializuotoms kvapų parduotuvėms ir specialistams. Reikia vienos tonos nerolio žiedų, kad išgautum vieną litrą aliejaus. Onge'as per metus jo pagamina 3-4 litrus. Ir parduoda "Chanel" namams.

Tikras gamtoje pražydusių žiedų kvapas dar neišnyko. O žmogaus kvapas? Autentiškas - retenybė. Net ir tas, kuris nesikvėpina, vis tiek ryte prausiasi ne kalnų sniegu ir maudosi ne ežere, o vonioje. Šios patalpos prikimštos spalvingų buteliukų ir kitų kvėpiančių žaislų, kuriuos natūralistai vadina tiksniomis bombomis. Nes tai tikrų tikriausi chemijos sandėliai, kuriais naudojames rytą vakarą. Sanitarines namų patalpas visaip išpurškiame, kad tik neliktų nemalonaus, nors ir natūralaus kvapo. Ar tai gerai? L.Kiškūnė mano, kad tas kvapas yra gryna chemija: "Nereikėtų gadinti mūsų vaikų sveikatos. Kiek jų šiandien serga alergija. Tie dezodorantai ardo ne tik sveikatą, bet ir atmosferą. Jų cheminės dalelės patenka į aplinką. Geriau namus kvėpinti natūraliais eteriniais aliejais. Aš namuose esu pasigaminusi nuostabų "dezodorantą". Už kelis litus nusipirkau purškiklį gėlėms laistyti, į jį įpyliau eterinių aliejų, pagaminau tirpalą. Ir išpurškiu visus namus citrinų, jazminų, rožių kvapais. Kvėpia visi namai. Šie kvapai neardo aplinkos, stiprina imuninę sistemą. Gyvename švarioje kvėpiančioje aplinkoje. Ir tai juk tik lašų klausimas. Aš naudoju gerus, kokybiškus. Tačiau tinka ir pigūs citrusų eteriniai aliejai. Jie geresni už iš parduotuvės parsineštą dezodorantą."

Grįžimas prie natūralių kvapų - irgi viena iš pasaulyje aktyvėjančio etinio mados judėjimo sričių.

### Tikro maisto skonis

Etinis judėjimas neatsiejamas ir nuo kasdinių poreikių. Jis jau "atsikraustė" ant jūsų stalo. Dar nematėte? Pats laikas žvilgtelėti. Net jeigu kvėpalų dar galime išvengti, tai valgome kasdien. Tik ar žinome, ką dedame į burną?

Velso princas Charlesas žino. Jis galėtų dykinėti, bet šis mėlynojo kraujo atstovas turi įkūręs ekologinį ūkį! Mūsų Seime princas kartą jau kramtė ekologiškų ūkininkų produktų, ragavo medaus. Su malonumu. Ką jis

rastų mūsų parduotuvėse?

Šiuo metu dar kuklūs ekologiško maisto skyriai pastebimai pilnėja. Jie itin traukia pasiturinčias ponias, atsargiai besirenkančias tai, kas natūralu. Nors nežinia, ar tai pailgins jų stresais pripildytą gyvenimą, bet virškinti padės. Nes ekologiško maisto sudėtyje nėra sintetinių maisto priedų: dažiklių, saldiklių, konservantų, emulgatorių. Jie neužteršti cheminėmis medžiagomis: sunkiaisiais metalais, pesticidų likučiais, nitratais, antibiotikais, hormonais. Ir, svarbiausia, juose nėra genetiškai modifikuotų produktų. Dar pridūrus, kad ekologiški produktai išauginti rūpinantis jų aplinka ir nenaudojant cheminių trąšų bei sintetinių pesticidų, nieko kito neliks, kaip imti krepšį ir keliauti į parduotuvę. Prie šio, kol kas kuklaus, gerųjų produktų skyriaus. Nors ne visada natūralus yra ekologiško sinonimas. "Vienam natūralu tai, kas neapdirbta, ką užaugino gamta. Kitas natūraliu vadina maistą, kuriame nėra daug konservantų. Ką tik grįžau iš Indijos. Man padarė įspūdį, kiek daug žmonės ten valgo daržovių, puikiai derina prieskonius. Jie išlaikė savo tradicinį maistą. Nors, tiesą sakant, Indijoje nemažai sergančiųjų cukriniu diabetu. Jų gėrimai saldūs, daug saldumynų. Man natūralus tas maistas, kuris kuo mažiau termiškai apdorotas ir kuo mažiau jame priedų. Tokiame maiste daugiau vitaminų ir mažiau negerų dalykų", - sako makrobiotikos specialistė Jurgita Mačiūnaitė. Ir šių argumentų pakanka, kad valgytume tokį maistą. Jis arčiausiai natūralaus.

---

© Visos teisės priklauso UAB "Lietuvos žinios"