

# Kvepiantys namai



Konsultuoja  
Laimė Kiškūnė,  
Kvapų namų Kvapų  
cecho vadovė

## Pirmajai pažinčiai su kvapais labiausiai tinka levanda

Kūdikių ir mažų vaikų gleivinės yra švelnios, jie dar tik pradeda pažinti su pasauliu, taip pat ir kvapų, todėl nereikėtų pernelyg stengtis mažylius užpildyti įvairiausiais kvapais.

Tobulauusia aromaterapija ir švelni pažintis su kvapų karalyste mažam žmogui yra hidrolatai. Papurškite kambarįje visiškai gryno (be jokio spirito, konservantų ar kitų priedų!) laukinių levandų hidrolato, įpilkite jo valgomąjį šaukštą į vonelę ir gerai išmaišykite su vonelės vandeniu, apipurškite savo mažylį, jei karšta, kūdikis sukaitęs ir suirzęs, jei nuo šilumos išberta odėlė, ir kūdikis džiugiai sukrykš ar nusišypso, kitą kartą pats ties rankutes, pamatęs buteliuką su levandų vandeniu.

Levandų hidrolatas – vienas iš labiausiai suderintų natūralių gamtos aromatinių produktų. Levandų vanduo maloniai atvėsins, nuramins odelę, įkaitus saulėje ar įkandus uodui. Jis ir jus nuramins susierzinus ir pakels nuotaiką.

Mažos mergytės labai mėgsta turėti savo „kvepalus“ – le-

Daugelis šeimų namų jaukumo neįsivaizduoja be aromatinių lempų, kvapių pagaliukų ar kitokių kvėpinimo priemonių. Bet ar galima namus, kuriuose auga kūdikis, kvėpinti? Ar tai nekenkia mažam vaikui?

vandų vandens „kvepalai“, kad kiek juos purkštum, nesukels alergijos ant mažo kūnelio.

## Auginant kūdikį, sintetinių kvapų nereikia

Dalies stipriai kvepiančios buitinės chemijos (įvairių gaiviklių, purškiklių, muilų, klotetinių smilkalų, sintetinių kvapais, sintetinių kvapų su lazdelėmis ir t.t.) derėtų iš viso atsakyti, nes šie kvapai nesukuria dar-

nios kvapo kompozicijos, nesijungia tarpusavyje ir su esamais namų kvapais, nekuria kvapnios erdvės, nenaikina, o tik maskuoja blogus kvapus. Kas gali būti blogiau už sintetinio oro gaiviklio ir prisvilusio pieno kvapų mišinį?

Labai svarbu pasidomėti kvapiosios medžiagos sudėtimi, kilme, grynumu, išsiaiškinti, ar tas kvapas negadins mūsų sveikatos. Kai kurios kvapiosios medžiagos turi potencialiai pavojingų sudėtinųjų dalių, kurios išgaravusios kabo ore, teršia aplinką ir mes jų nuolat įkvepiame.

## Kuo kvepia mūsų namai

Paprastai mūsų namai kvepia mūsų buitimi – tai maisto, kartu su mumis esančių gyvūnų ir, žinoma, mūsų pačių skleidžiamais kvapais. Kvapas išduo-

da mūsų švaros, higienos įpročius, pomėgi rūkyti namuose, dažnai vėdinti kambarius ar gyventi nevėdinamose patalpose.

Dažniausiai gyvename tikroje kvapų kakofonijoje, tačiau prieš savo kvapo priprantame ir jo neįjačiame, be to, neturime kriterijų įvertinti kvapui ir nelabai nu-

tuokiame, kas apskritai yra geras kvapas. Kas vienam „riečia nosį“, kitam visai normaliai kvepia. Jeigu norime mažinti sintetinių medžiagų savo gyvenamoje aplinkoje ir svajojame namus

pakvėpinti natūraliais kvapais, – pradėkime nuo nesudėtingų mūsų mėgstamų eterinių aliejų.

Tyrimai rodo, kad geriausiai aplinką valo bei blogus kvapus naikina citrinžolių, arbatmedžių, citrinų, eukaliptų, citrinmirčių, cinamonų, čiobrelių, gvazdikėlių, pušų, juodųjų eglių, rozmarinų, rožmedžių, laurų eteriniai aliejai. Jie ne tik naikina blogus kvapus, išvalo orą, tačiau sukuria švartą, giedrą, malonią namų aplinką. Eteriniais aliejais kvepianti aplinka patvirtina, kad įkvepiate švartą orą, kad jame esančios gyvybinės augalo jėgos saugo ir stiprina.

Kvėpindami savo namus, butą ar darbo erdvę eteriniais aliejais, galite sukurti tam tikrą kvapo dizainą, savo erdvei suteikti individualumą ir unikalumą. Čia atsiveria tiek laisvės eksperimentams ir kūrybai!

**PATARIMAS**  
Nevirkite ir nedeginkite brangių natūralių eterinių aliejų garintuvuose su žvakėmis.

## Kokiu būdu kvėpinti namus?

Paprasčiausias patalpų kvėpinimo būdas yra naudoti garintuvą, kurio dydis atitinka patalpos tūrį. Tam tikslui tinka keraminiai elektriniai garintuvai, kurie nenaudoja vandens. Pakanka ant jų šilto paviršiaus užlašinti kelis lašus eterinių aliejų kompozicijos ar pasirinktos vienos aromatines substancijos. Oro srove kvapus sklaidžiantys garintuvai turi kasetę, ant kurios kvapioji medžiaga irgi lašinama. Priklausomai nuo patalpos dydžio, garintuvuose naudojama 4–10 lašų gryną eterinių aliejų ar jų mišinio. Garinimo laikas priklauso nuo jūsų poreikių, tačiau tai reikalauja šiek tiek dėmesio, kad išvengtumėte per didelės eterinio aliejaus koncentracijos ore.

**PASTABA:** nenaudokite garintuvo netoli vaikų, jaunesnių negu 2 metų, nes yra rizika, jog eterinis aliejus suerzins akyles, gleivines arba kvėpavimo takus. Mažų vaikų miegamuosiuose, žaidimų kambariuose pakanka įjungti garintuvą 10 minučių, kol nėra vaikų, – išvalyti, išgryninti orą. Vaikams nuo 2 iki 12 metų pakanka 10 minučių pagarinti su eteriniu aliejumi kambarį prieš miegą. Trukmę galima ilginti vaikams augant. Garintuvo nereikia palikti įjungto visai nakčiai.

## Kvepiančių lašų galia neskubantiems griebti vaistų



- Gryni saugūs eteriniai aliejai ir aromaterapiniai mišiniai – **sveikatinimui, oro valymui**
- Žolynų vandenys (hidrolatai) – **odos priežiūrai, higienai, kompresams**
- Aromaterapiniai drėkintuvai ir garintuvai – **namams, darželiams, mokykloms**
- Sertifikuotų aromaterapeutų **pagalba ir patarimai**
- Visi produktai – tiesiai iš **mūsų laboratorijos**

**Vilniuje:** Šeimyniškių g. 3A,  
Šaltinių g. 22, PC OZAS  
**Kaune:** Vilniaus g. 37.  
**Klaipėdoje:** PC AKROPOLIS

[kvapunamai.lt](http://kvapunamai.lt)

Kvapų  namai

DIDŽIAUSIAS AROMATERAPINIŲ PRODUKTŲ IR  
NATŪRALIOS KOSMETIKOS GAMINTOJAS LIETUVOJE