

ATRADUSI KVAPŲ PASAULIO *magija*



Psichologė ir fotografė **Giedrė Rein**, veikli ir gyvenimu besidžiaugianti moteris, mielai sutiko pasidalyti savo patirtimi, kaip atrado visiškai naują ir paslaptingą kvapų pasaulį bei kokią naudą sielai ir kūnui gavo.

Kada ir kaip atradote kvapų pasaulį?

Tai nutiko prieš 10 metų. Aiškiai pamenu akimirką, kai tvarkiau namus ir atidžiai pažvelgiau į veidrodį. Supratau, kad reikia kažką keisti – gyvenimo kokybę, save, labiau rūpintis oda, sveikata, emocių būseną. Tarsi spragtelėjus atėjo suvokimas, jog dera pereiti prie ekologinio gyvenimo būdo ir mąstysenos. Itin stipriai susidomėjau sveika gyvenimu. Į tai labai natūraliai įsiliejo ir kvapai.

Kaip kvapai pakeitė jūsų gyvenimą?

Netrukus jie persmelkė visas mano gyvenimo sritis – nuo sveikatos, skonio iki grožio, gamtos dėsnių supratimo, savęs pažinimo. Kvapų pasaulis man buvo tarsi naujas universitetas. Lankiau įvairius seminarus, važiauvau į stovyklas, ekspedicijas Armėnijoje. Atradau kvapų išgavimo, distiliavimo procesą, pažinau skirtingų augalų prigimtį ir poveikį. Pati pradėjau kurti eterinių aliejų mišinius ir kvepalus. Labai išlavėjo uoslė, nors ir anksčiau ji buvo jautri. Pagal kvapą galėjau atskirti, ar maistas geras, ar jame netrūksta druskos. Kai atradau kvapus, jų pasaulis manęs nepaleido. Kvapai man visada liks raktu, atrakančiu neregimąją būtį.

Kokias asmenines problemas padėjo išspręsti kvapai?

Pirmiausia kvapų poveikis yra prevencinis ir terapinis. Jei emocinė ir psichologinė būseną bloga, kvapas gali padėti greičiausiai, nes veikia akimirksniu. Įkvėptos kvapo molekulės žaibiškai patenka į smegenis ir veikia visą kūną. Natūralūs kvapai malšina nerimą, įvairias baimes, išsiblaškymą. Taip pat padeda nusiraminti, susitelkti, mažinti stresą. Paprastai tos pačios problemos apima tiek žmogaus fizinį, tiek emocinį, mentalinį ir dvasinį lygmenį. Tik kokiame nors lygmenyje jos pasireiškia stipriau. Eteriniai aliejai gelbsti visuose lygmenyse. Tarkime, eterinis šlamučių aliejus gydo tiek fizinę, tiek emocinę ar dvasinę žaizdą. Man

eteriniai aliejai padėjo gerinti virškinimą, gydyti randus, susitvarkyti su pykčio emocija, reguliuoti nuotaikų svyravimus. Užklupus peršalimo ligoms visada gelbsti patalpų garinimas ir inhaliacijos. Jei vargina rimtesnės sveikatos problemos, kai reikia medicinos pagalbos, aromatai veikia kaip pagalbinė priemonė – malšina baimes, gelbsti greičiau gyti žaizdoms, įveikti nerimą, pasitikėti. Su reguliavus psichinę būseną dažnai lengviau spręsti problemas ir fiziniame lygmenyje. Labai efektyvūs aromaterapijai arba klasikiniai masažai su eteriniais aliejais. Jie padeda greičiau ir giliau atsipalaiduoti, įveikti įtampą, nuovargį. Dirbant intensyvią protinę darbą eteriniai aliejai padeda susikaupti arba atsikratyti galvos skausmo. Susitelkti į procesą, tikslo pasiekimą. Jei diena kupina įtampos ir atrodo, kad viduje tuoj kažkas sprogs, vakare mieliai mėgaujuosi vonia su eteriniais aliejais.

Kas padėjo suvokti, kokio kvapo reikia konkrečiai problemai spręsti?

Žinios iš paskaitų, seminarų, knygų. Skirtingų aromatų poveikis jau atrastas, ištirtas ir mokslškai pagrįstas. Daugumai problemų spręsti siūloma keletas kvapų, renkuosi tai, ką tuo metu turiu. Taip pat vadovaujuosi intuicija ir tuo, ar kvapas patinka, ypač rinkdamasi natūralius kvepalus. Būna, kad vieni eteriniai aliejai tam tikru metu traukia, o nuo kitų, rodos, net purto. Tačiau fizinės sveikatos labui naudoju tam tikros paskirties eterinius aliejus nepaisydama, ar kvapas patinka, ar ne.

Kodėl nusprendėte kvepintis tik natūraliais kvepalais?

Nuo tada, kai pasinėriau į natūralių eterinių aliejų pažinimą, pradėjau kvepintis tik jais. Be to, ėmiau kurti kvepalus – kietuosius ir aliejinius. Naudoju natūralius kvepalus, kurie gaminami eterinius aliejus maišant į bazinį aliejų, taip pat vietoj kvepalų kartais naudoju gryną eterinį aliejų arba atarą. Eterinių aliejų atradimas padėjo suvokti tam tikrą kvapų pasaulio etiką. Sintetiniai kvepalai – labai intensyvūs, sukuria didelį ir ilgai išliekantį dvelksmą. Ilgai lieka ant drabužių, žmogus jais persismelkia ir dažnai užima didesnę teritoriją nei jo asmeninė erdvė. Taip sintetiniais kvepalais pasikvepinęs asmuo tarsi okupuoja tą erdvę ir tarsi tampa agresyvus. Nes savo kvapu tarsi perima kito žmogaus asmeninę, netgi intymią teritoriją. Todėl man sintetiniai kvepalai nepriimtini. Sunku bendrauti su žmogumi, jei vėliau tenka vėdinti patalpą, o kvapo dar lieka nosyje ir gerklėje. Stengiuosi gerbti kitus ir neprimesti savo kvapo. Vertinu, jei ir kiti supranta kvapų etiką.

Gal kvapai pravertė ir santykių, meilės reikaluose?

Gebėjimas nusiraminti, susitelkti, atsikratyti nerimo, paleisti destruktivias emocijas ir mintis akivaizdžiai padeda santykiams – tiek su savimi, tiek su vaikais, partneriu, kolegomis. Intymioje sferoje irgi. Poros intymumui svarbu, kad partneriai gebėtų atsipalaiduoti, nusiraminti, pamišti dienos įvykius. Netgi paprastas masažas su eteriniu levandų aliejumi gali tiek nuraminti, kad kūnas labiau atsipalaiduos ir intymūs santykiai teiks daugiau džiaugsmo. Yra ir specialūs afrodiziakų mišiniai, kuriuos dažnai naudojant, jau vien tik pasikvepinus, smegenyse tarsi įjungiamas jausmingumo, malonumo ir aistros programa. Eteriniai aliejai, natūralūs namų kvapai ir natūralių dervų smilkalai padeda kurti kitokią atmosferą, kitokius pokalbius. Kai su vyru nustojome vartoti alkoholį, ypatingą atmosferą pradėjome kurti kitomis atsipalaidavimo priemonėmis: smilkymas, muzika, aromatai, spalvos – visa tai kartu padeda atsipalaiduoti, sukuria ypatingą atmosferą, šalina nerimą ir padeda kurti žmogišką intymumą.

Kokie kvapai veikia kaip afrodiziakai?

Tai gali būti atskiri kvapai arba eterinių aliejų ir atarų mišiniai. Tarkime, kvapiųjų kanangų, jazminų, rožių, vanilės. Afrodiziakais galima kvepintis ir dieną, nes jie šalina įtampą, padeda atsipalaiduoti, būti laimingesniam ir produktyvesniam. Laimės ir taikos aliejai gaminami iš bergamočių, apelsinų, ramunėlių, levandų, citrinų, kvapiųjų kanangų, jazminų. Tačiau linkiu kliautis ir savo intuicija – labiausiai tuo metu jums tinkamas kvapas yra tas, kurio įkvėpus pagauna malonūs prisiminimai ar tiesiog norisi skristi.

JUSTINA PETRAŠKEVIČIENĖ

IDOMU

- Žmogus turi apie 400 uoslės receptorių genų. Kiekvienas asmuo gali turėti skirtingą kiekį uoslės receptorių.
- Augalai kvepia dėl lakiųjų eterinių aliejų, išsiskiriančių vykstant oksidacijai. Augalams kvapai reikalingi pritraukti apdulkintojus vabzdžius.
- Pirmoji kvepalų gamintoja buvo chemikė Tapputi, minėta Mesopotamijos dantiraščio lentelėje prieš maždaug 4000 metų.
- Aromatų suvokimą lemia ir asmens amžius bei lytis. Vaikystėje ir ankstyvoje jaunystėje paprastai labiau mėgstami lengvi vaisių, jūros dvelksmai. Jaunystėje traukia žolių ir gėlių, o vyresniame amžiuje sunkesni – medžių, prieskonių, rytietiškų kvapai.
- Vyrai aromatus užuodžia silpniau negu moterys. Tačiau geriau skiria aštrius kvapus, o dailioji lytis – saldžius ir gaivius.
- Tyrimai rodo, kad pasikvepinę mėgstamiausiais kvepalais žmonės jaučiasi mažiau įsitempę ir ne tokie pikti, aplinkiniams smagiau su jais bendrauti.
- Mokslininkai nustatė, jog moterys, kvepiančios rožiniais greipfrutais, aplinkiniams atrodo 6 m. jaunesnės, nei iš tiesų.

ATKURTAI
LIETUVAI
KVAPŲ
NAMAMS

100
10

Eteriniai
aliejai –
sveikiausi
namų
kvapai

- Gryni ir saugūs eteriniai aliejai – sveikatinimui, oro valymui ir kvėpinimui
- Kvapų garintuvai – namams, biurams, mokykloms
- Visi produktai – tiesiai iš mūsų laboratorijos

Vilnius: Šeimyniškių g. 3A,
Šaltinių g. 22, PC OZAS, PC BIG VILNIUS
Kaune: Vilniaus g. 37,
Klaipėdoje: PC AKROPOLIS
kvapunamai.lt

Kvapų  namai

DIDŽIAUSIAS AROMATERAPIJŲ PRODUKTŲ IR
NATŪRALIOS KOSMETIKOS GAMINTOJAS LIETUVOJE

16 Prie kavos
mažiausia sveikata 2018/9

R