

Olejki eteryczne jak używać ich w domu?

Ewa Kozioł



SŁOWIAŃSKA ZIELARKA

**Odkryj więcej sprawdzonych przepisów w
DARMOWYM herbarium wejdź na
[www.słowianskazielarka.pl](http://www.slowianskazielarka.pl) , aby uzyskać
swój dostęp i zacząć skutecznie używać
zioł**

Kiedy już wiesz, że nie chcesz używać w domu komercyjnej chemii, i kiedy zaczynasz swoje eksperymenty z domowymi środkami do sprzątnia, to zaczynasz rozumieć, dlaczego tak wiele osób sprząta w ten sposób. Nie dość, że nie niszczymy zdrowia swojego i bliskich, to mamy czysty dom i ogromną frajdę z robienia domowych płynów i sprayów. Radość ta wzrasta wtedy, gdy odkrywamy, że to my, a nie producenci, możemy skomponować zapach, który będzie się unosić w naszym domu. W zależności od naszych preferencji może to być lawenda z pomarańczą albo orzeźwiająca połączenie mięty, cytryny i rozmarynu. Co więcej, kiedy do naszych drzwi zapuka sezon chorobowy i w domu wszyscy będą kichać i prychać, to z pomocą może nam przyjść np. olejek eukaliptusowy, który nie tylko odkazi błat w naszym domu, ale też odetka nos i oczyści powietrze.

Czym są olejki eteryczne?

To lotne związki, które odnajdziemy w nasionach, kwiatach, korze czy łożdżach roślin. Można je pozyskać głównie za pomocą destylacji. Im „czystszy” olejek, tym większa jest jego siła.

Olejki eteryczne towarzyszą człowiekowi od pokoleń. Kiedy zaczniesz sprzątać w sposób bezpieczny, zrozumiesz, że to olejkami eterycznymi można zastąpić proponowane przez producentów toksyczne substancje chemiczne nazywane „perfumami”.

[thrive_leads id='49839']

Czy do ekosprzątania potrzebujesz olejków z najwyższej półki?

Oczywiście, że nie. Te, które odnajdziesz w sklepie zielarskim, na zielonym zagonku, a często nawet w aptece, i które posiadają atest PZH, będą nadawać się do sprzątania. Olejki eteryczne dostępne w sprzedaży często są rozpuszczane [rozcieńczane?] – bardziej niż powinny – za pomocą naturalnych tłuszczów, takich jak olej z pestek winogron czy olej bawełniany. Robi się to oczywiście po to, by obniżyć cenę buteleczki. Ten „zabieg marketingowy” producentów sprawia, że w naszych domach lądują słabsze w działaniu olejki. Dlatego często musimy użyć nieco więcej olejku, by stworzyć np. domowe mleczko do czyszczenia.

Środki bezpieczeństwa

Nawet robiąc domowe środki do sprzątania, trzeba zachować ostrożność. Niektóre olejki eteryczne, takie jak olejek cytrynowy czy oregano, mogą bardzo silnie podrażnić skórę. W związku z tym warto wiedzieć, że jeśli przez przypadek wylejemy olejek eteryczny na wrażliwą skórę lub do oczu, to nigdy nie zmywamy go wodą, a tłuszczem. Pamiętaj, że olejki eteryczne to substancje, które mogą zaostrzyć objawy alergii, jeśli jesteśmy np. uczuleni na lawendę. Uwaga! Kobiety w ciąży nie powinny stosować olejków wymienionych poniżej. Ponadto należy pamiętać, by zawsze używać minimalnej ilości, nawet tych bezpiecznych, olejków eterycznych. Według najbardziej znanej aromaterapeutki Susan Worwood do olejków które unikamy należą:

olejek bazyliowy, cedrowy, cytrynowy, cyprysowy, goździkowy, hyzopowy, jałowcowy, jaśminowy, kamforowy, olejek z kopru włoskiego, olejek majerankowy, miętowy, mirrowy, pietruszkowy, rozmarynowy, sosnowy, olejek z szałwii lawendowej, olejek szałwiowy, olejek z trawy cytrynowej, olejek tujaowy, tymiankowy i wrotyczowy.

Jak możesz już teraz zacząć używać olejków eterycznych?

Na początku dowiedz się jak działają olejki:

Anizony – pomagają w walce z infekcjami

Cytrynowy – odpręża i pomaga walczyć z tłustymi plamami

Drzewa herbacianego – ma silne działanie odkazające, antybakteryjne i antygrzybicze

Eukaliptusowy – pomaga w problemach z górnymi drogami

oddechowymi i usuwa tłuszcz

Geraniowy – odstrasza owady i pomaga w walce z infekcjami wirusowymi

Lawendowy – relaksuje, uspokaja i łagodzi napięcie



[thrive_leads id='49839']

Poznaj 5 dzieciennie prostych sposobów na wykorzystanie olejków eterycznych

1 . Aby w łazience pięknie pachniało, wystarczy wewnątrz rolki papieru toaletowego zwilżyć kilkoma kroplami olejku lawendowego.

2. Możesz dodać olejku eterycznego na filtr odkurzacza, dzięki czemu podczas sprzątania będzie unosić się piękny zapach
3. Podczas składania ręczników każdy skrapiam kroplą olejku lawendowego, dzięki czemu cudownie pachną.
4. Zamiast toksycznej choineczki zapachowej do samochodu skrop ciemną wycieraczkę 3 kroplami olejku pomarańczowego i 1 kroplą olejku lawendowego.
5. Rozpuść 1/2 szklanki płatków mydlanych (lub startego mydła) w 1/2 szklance wrzątku, odczekaj jak wszystko ostygnie i dodaj 5 kropli różanego olejku eterycznego, następnie wszystko przelej do pojemnika na mydło w płynie.

UWAGA, ten dokument jest prawnie chroniony prawem autorskim ©Copyright 2012-2024 Fundacja Zielony Zagonek, nie wolno go powielać, kserować ani używać w jakikolwiek sposób bez kontaktu z autorem na stronie www.slowianskazielarka.pl