

Védjük az otthonunkat illatokkal



Az én otthonom az én váram. Ezt a klasszikus kifejezést mindannyian nagyon jól ismerjük. Többnyire ez az jelenti számunkra, hogy az otthonunkban védettnek érezzük magunkat. Ez a mi világunk, amit mi építettünk fel, hogy a környezetünk negatív hatásai itt ne érjenek el minket, valamint biztonságban és komfortban érezzük magunkat. Fontos, hogy szeressünk itthon tartózkodni, ahol minden, ami körülvesz, számunkra kedves legyen. Tehát meghitt és biztonságos legyen a várunk.

Az otthoni illatok nemcsak jó érzést, de valódi biztonságos légkört is tudnak teremteni. **Először is nagyon fontos a megfelelő párasítás.** Hiszen minél szárazabb a levegő, annál kevésbé vagyunk védettek a kórokozóktól, többek között a vírusoktól. De a párasítást is érdemes

„illatosítani”! Amennyiben a diffúzorban vagy párologtatóban használjuk a megfelelő éterikus olajokat, fertőtleníti a levegőt, megkönnyíti a légzést, és ápoljuk a lelket. Minden helységnek saját élvezetes illata lehet. A hálószoba például legyen a béke szigete. Fontos, hogy a szoba berendezése is pihentető legyen, használjunk meleg, lágy vagy nyugtató színeket, természetesen ebben mindig az egyéni ízlés dönt. Feltétlenül vegyük igénybe az aromaterápiát! A hálószobába nagyon illik az **eukaliptusz**, a **levendula**, a **citromfű**, a **mezei menta**. Ezek megnyugtatók az elménket, tisztítják a légzésünket, oldják az idegfeszültségünket.



Egyébként a járványok idején, az ember legszívesebben az erdőbe menekülne. Ami nemcsak élményt nyújt, de minőségi, kórokozó-, és szennyeződésmentes levegőt biztosít számunkra. Természetesen ez nem mindig elérhető. **Hívjuk házhoz az erdőt!** Saját lakásunkban, vagy akár más zárt helyiségekben is akár mikor megtudjuk teremteni az értékes „minierdőt”, a gyógynövény alapú készítményekkel, melyek értékes éterikus olajok kombinációja. Ilyen gyógynövények az **eukaliptusz**, a **mezei menta**, a **törpefenyő**, a **rozmaring**, a **kámfor**, és a **szegfűszeg**.

Használjunk olyan multifunkcionális éterikus olajokat is, melyek önmagukban „kispaticának” is nevezhetők. Például köztudott, hogy a **teafa** olaj nemcsak erős fertőtlenítő, megvéd minket a sok kórokozótól, gyulladásgátló, fájdalomcsillapító hatással rendelkezik, de mentális hatása is jelentős: megvéd a külső világ agresszióitól, erősíti a figyelmet, védi a csakrákat és az aurát, „segít jól látni a dolgokat”, „emocionális antiszeptikus” szer hisztériánál és pánik hangulatnál, valamint segít a döntéshozatalban.

Az előbb említett **levendula illóolaj** erősíti az önbizalmat, segíti az alvást és az ébredést, megnyugtató, segít elmulasztani a félelmet. Antiszeptikus hatása jól ismert, főleg a gennykeltő kórokozókra hat, használhatjuk bőrproblémáknál, sebeknél is. A lakásban sokszor használhatjuk a **levendula illóolajat**, akár önmagában, akár citrom illóolajjal kombinálva. A **citrom illóolaj** kitarthatást ad, csökkenti a túlterhelés okozta álmoságot, frissít. Fokozza az érdeklődést.

Egy másik citrus, a **narancs illóolaj** pedig egy meleg és megbízható környezetet nyújt. Tanulásnál segíti a koncentrációt és a szorgalmat. Erősíti a memóriát és a



figyelmet, alvászavaroknál használ.

Ezek az olajok stresszoldásra kiválóak. Ugyanakkor vannak speciális több éterikus olajat tartalmazó készítmények (**indiai citromfű, citrom, narancs, lime, mezei menta**), melyek nemcsak nyugtató hatásúak, de energetizálnak is, csökkentik a depressziót és kimerültséget. Élénkítenek, fejfájást csillapítanak, stimulálnak, emellett segítik a szervezetet a fertőzések leküzdésében. Felemelnek és kiegyensúlyoznak, harmonizálják a testet és lelket. Erőt, állóképességet, és kitartást adnak. Egy ilyen élvezetes illatkompozíció rendkívül illik a nappaliba.

A stressz csökkentésére, a téli depresszió ellen érdemes olyan, több éterikus olajból álló kompozíciót használni, ami egyrészt nyugtat és relaxál (**citromfű, édeskömény, geranium, cédrusfa, kamilla, rózsa, komló, levendula**), fájdalmat csillapít (**boróka, Nyugat-Indiai citromfű**), másrészt frissít és serkent (**bazsalikum, eukaliptusz, borsmenta, rozmarin, havasi törpefenyő, citrom, ánizs**). Ilyen készítmény segít javítani az emocionális állapotot. Szükségszerűen hol nyugtat, hol serkentő hatást nyújt, ébren tartja az agy működését, fokozza a figyelmet és erősíti az érzékelő képességet.

A hideg évszak otthoni atmoszférája rajtunk múlik. A jó minőségű éterikus olajok bőséges kínálatot nyújtanak. Kedvünk, megérzésünk alapján válasszuk a nekünk legmegfelelőbbet. Az éterikus olajok minőségét, tisztaságát úgy lehet ellenőrizni, hogy egy tiszta lapra cseppentsünk, és ahogy megszárad nem hagy maga után foltot. Ez alól kivételt képeznek egyes olajok, melyek saját intenzív színnel rendelkeznek (pl. citrus olajok), és enyhe nyomot hagyhatnak. A kiválasztott „saját” illattal megerősítheted a váradat. Élvezd az otthonlétet, légy biztonságban a saját birodalmodban!



Forrás: Életfa Program

Ha bármilyen észrevétel, kérdés felmerül örömmel várom a visszajelzést az alábbi elérhetőségeken.

Tóthné Cserhalmi Mariann

Életvezetési és Minősített Egészségterv

Tanácsadó, Tata

Életfa Program

Telefon : 20/549-15-99

E-mail: cserhalmimaya@gmail.com