

# Parfum z(a) DUŠO



## Kateri vonji na človeka delujejo najbolj blagodejno?

Vonj vrtnice, nerolija in sivke. Ker je v njihovih eteričnih oljih več sto aromatičnih sponjin, imajo širok spekter uporabe. Za vrtnico pravimo, da je kraljica eteričnih olj, sivka je mama, neroli pa je angel varuh – svetloba, ki jo uzremo na koncu predora.

\* Po čem se naravni parfumi najbolj razlikujejo od sintetičnih?

Naravni parfum je narejen iz 100-odstotnih naravnih eteričnih olj, absolutov ali naravnih izolatov. Vemo, da eterična olja pridobivamo iz rastlin, zato imajo povsem drugačno vibracijo kakor, na primer, sintetične aromatične molekule, proizvedene v laboratoriju. Sintetični parfumi, v nasprotju z naravnimi, vsebujejo tudi škodljive snovi, kakršne so flatali in policiklični mošusi. Je pa res, da je danes zares težko izdelati vrhunski parfum iz zgolj naravnih materialov. Vedeti moramo, da je v enem samem eteričnem olju lahko tudi dvesto ali več aromatičnih molekul, in vsaka od njih ima svoj vonj. Ko zmešamo dvajset eterič-



Aromaterapeutka Nina Medved, ki jo zadnja leta vse bolj vleče v svet naravne parfumeristike, pravi, da bodo parfumi prihodnosti botanični. »Naravni parfumi so pravi balzam za dušo, na tečajih mi udeleženke povedo, da jih parfum, namesto da bi z njim skušale narediti vtis na okolico, popelje v lastno notranjost.« Naravni parfumi, pove Nina, so narejeni za dušo, sintetični pa za ego. »Sama jih uporabljam predvsem za to, da vzpostavim harmonijo telesa in duha. Z njimi se pomirim in se napolnim z energijo, odvisno od tega, kaj potrebujem.«

Tekst: **BIBA JAMNIK VIDIC**

Foto: **MATEJA J. POTOČNIK**

nih olj, je to prava juha različnih vonjev in ne moremo predvideti, kakšen vonj bo nastal.

\* Bi bilo dobro umetne parfume zamenjati za naravne?

Morali bi imeti izbiro. Na trgu je namreč pravo morje nekakovostnih sintetičnih parfumov in ljudje nimajo niti priložnosti, da bi povohali kakovosten, kaj šele naravni parfum. Parfumi, ki so na voljo v drogerijah, so narejeni za masovno prodajo, največji vložek je marketinška kampanja, stroški za uporabljene aromatične sestavine pa minimalni, zato naravna eterična olja ne pridejo v poštev. Parfumi iz slabih snovi pa ne morejo biti kakovostni. Po drugi strani pa niso vsi parfumi, ki vsebujejo tudi sintetične molekule, slabi. Prav nasprotno! V svetu se zelo širi nišna oziroma butična parfumistika, pri kateri parfum ustvarijo s kombinacijo vrhunskih naravnih in sintetičnih sestavin. Ti parfumi so povsem drugačni od komercialnih, parfumer ni omejen s proračunom za material in lahko svobodno izraža svojo ustvarjalnost. Slaba stran naravnih parfumov je, da se hitreje razdišijo.

Na trgu je  
pravo morje  
nekakovostnih  
sintetičnih  
parfumov in  
ljudje nimajo  
niti priložnosti,  
da bi povohali  
kakovosten, kaj  
šelev naravni  
parfum.

Nekaj Nininih  
predlogov za  
izdelavo dišav,  
primernih za  
božično-novoletne  
praznike, ki jih  
lahko naredimo v  
domači kuhinji

### Cvetni parfum za romantične

#### Sestavine:

- \* 10 ml olja jojobe
- \* 3 kapljice eteričnega olja iz sandalovine
- \* 2 kapljice benzoina
- \* 2 kapljice absoluta vrtnice
- \* 2 kapljice pelargonije
- \* 5 kapljic bergamotke
- \* 1 kapljica črnega popra

**Priprava:** Eterična olja kapnemo v stekleničko z vrtljivo kroglico. Dodamo olje jojobe in dobro pretesemo.

### Domača kolonjska vodica za osvežitev

Najslavnejša kolonjska vodica vseh časov je 4711, ki so jo izdelali v Kölnu v 18. stoletju. Po tem receptu lahko svojo kolonjsko vodico izdelate kar doma, iz sestavin vaši kuhinji. Vonj kolonjske vodice je svež, po citrusih in zeliščih, uporabljajte jo zjutraj ali na potovanjih za osvežitev.

#### Sestavine:

- \* na drobno narezana lupina sladke pomaranče
- \* na drobno narezana lupina limone
- \* žlica sivkinih cvetov
- \* žlica rožmarinovih listov
- \* 96%- alkohol

**Priprava:** Ekološko pomarančo in limono olupimo z nožkom za lopljenje krompirja. Na drobno narežemo in damo v steklen kozarec. Dodamo žlico sivkinih cvetov in žlico listov rožmarina. Prelijemo z alkoholom, da so vse sestavine prekrite. Namakamo približno 10 dni in vmes vsak dan pretresemo. Precedimo skozi kavn filter in shranimo v steklenički z razpršilko. Za intenzivnejši vonj lahko dodamo eterična olja citrusov. Razpršimo po zapestju, vtremo v kožo pod ušesi.



### Razpršilo, ki pričara vonj po gozdu

Ste postavili umetno smrečico in pogrešate njen vonj? Nič hudega, vonj po gozdu in smreki lahko v svojem domu pričarate z eteričnimi olji iglavcev, ki dišijo sveže, balzamično in poleg tega dezinficirajo prostor ter ustvarjajo občutek varnosti.

#### Sestavine:

- \* 20 ml 70%- alkohola ali vodke
- \* 3 kapljice eteričnega olja atlaške cedre
- \* 3 kapljice eteričnega olja bora
- \* 3 kapljice eteričnega olja smreke
- \* 3 kapljice eteričnega olja sivke

**Priprava:** Eterična olja nakapamo v stekleničko z razpršilko. Prilijemo alkohol in dobro pretresemo. Razpršimo po prostoru.



### Vonj po božično-novotletnih praznikih

Ko boste pripravljali božične kolačke, prihranite nekaj sestavin in izdelajte razpršilo za prostor. Uporabite lahko lupine citrusov, cimet, klinčke, kardamom, črni poper, ingver in vaniljevo palčko. Vonj te vodice bo takoj pričaral praznično vzdušje in prijetno razpoloženje.

#### Sestavine:

- \* na drobno narezana lupina sladke pomaranče
- \* na drobno narezana vaniljeva palčka
- \* skorja cimeta

**Priprava:** Ekološko pomarančo olupimo z nožkom za lupljenje krompirja. Na drobno narežemo. Vaniljevo palčko na drobno sesekljamo, skorjo cimeta pa zdrobimo v možnarju. Vse skupaj damo v steklen kozarec in prilijemo 96%- alkohol. Namakamo približno 10 dni in vmes vsak dan pretresemo. Precedimo skozi kavni filter in shranimo v steklenički z razpršilko. Za intenzivnejši vonj lahko dodamo eterični olji sladke pomaranče in cimetove skorje. Razpršimo po prostoru.

Zelo težko je narediti obstojen naravni parfum, kajti eterična olja in absoluti so zelo hlapljivi in dišeče čarovnije je po nanosu na kožo kaj hitro konec. To je eden od razlogov, da naravne sestavine kombinirajo s sintetičnimi, ki so dlje obstojne. Če želimo izdelati obstojen parfum iz naravnih materialov, moramo upoštevati note (hlapljivost) eteričnih olj in sestaviti premišljeno kompozicijo spodnjih not. Takšen naravni parfum naj bi na koži obstal do štiri ure.

\* Se lahko izdelave naravnih parfumov lotimo kar v domači kuhinji?

V kuhinji bolj težko. Lahko pa za začetek eksperimentiramo z namakanjem aromatičnih rastlin v alkoholu ali v rastlinskem olju. Če bomo lupine citrusov, vejice rožmarina, liste poprove mete, vaniljo, kardamom in druge začimbnice namakali v 96-odstotnem alkoholu ali v jojobinem olju, bomo dobili blago dišeč parfum. Alkohol in olje namreč vskrata arome. Tako so včasih delali parfume. V olivno olje ali svinjsko mast so namakali različne aromatične rastline in jih večkrat zamenjali, da so dobili močnejši vonj.

\* Kaj je najpomembnejše pri izdelavi naravnih parfumov?

Preden uporabimo eterična olja na koži, moramo vedeti, da jih moramo v primerni koncentraciji redčiti v rastlinskem olju ali alkoholu in da imajo nekatere neželenne učinke. Pogosto vidim, da se ljudje namažejo z eteričnim oljem tako, kot bi se s parfumom. Eterična olja lahko dražijo kožo ali sprožijo alergijske reakcije, zato jih je treba jemati resno. Naj vas ne zavede dejstvo, da so naravna. Zato priporočam, da se tisti, ki bi si radi izdelali parfum iz eteričnih olj, udeležijo osnovne delavnice aromaterapije ali parfumistike – slednje še posebej, če želijo samostojno ustvarjati mešanice in ne samo slediti že napisanim recepturam. Izdelava parfumov zahteva veliko vaje, osnova pa je, da dobro poznamo posamezna eterična olja in absolute. ■

Ljubezen do sebe je edini shujševalni pripomoček, ki je dolgoročno učinkovit.

Jenny Craig