

Illóolajok a lakás minden szegletében

■ Ha egyszer találkozunk az illóolajok minőségi változataival, szinte borítékolható, hogy utána az otthonunk minden szegletében ki akarjuk használni az előnyeiket. Egy kis ízelítőt ajánlunk az illóolajok sokrétű felhasználási módjából.

– Az illóolajok a természetben fellelhető illékony anyagok, amelyek bokrokban, virágokban, fákban, gyökerekben, cserjékben és magvakban képződnek. Az idők kezdete óta játszanak szerepet az emberiség fizikai, érzelmi és szellemi jóllétében. Számos gyógyszer alapjául is a növényekben természetesen előforduló vegyületek szolgálnak. Ha aktív illóolaj-használatba kezdünk, mindenképpen hiteles, megbízható forrásból tájékozódjunk, és minőségi terméket vásároljunk! Figyeljünk arra is, a hő nem tesz jót az olajnak, illata ugyan lesz, de hatása annál kevesebb. Ha a levegőbe szeretnénk juttatni, vásároljunk egy jó diffúzer készüléket. Az aromás készülékek kevés vízzel működnek, és nem a párástás az elsődleges céljuk, hanem hogy a szakszerűen juttassák a levegőbe az értékes esszenciákat – magyarázza

Horváthné Czimer Katalin esszenciális életmód tanácsadó.

Az illatosítás vegyszermentes és hatékony módja, de mégis hogyan és mire használhatjuk még az illóolajokat? Ha van a családban olyan gyermek vagy felnőtt, aki nehezen alszik, biztosan hálás lesz az illóolajok gyengéd segítségével, ugyanis számos növény rendelkezik nyugtató hatással, elég hozzá csak néhány csepp levendula, citromfű, narancs, macskagyökér vagy kifejezetten a stresszoldására szolgáló keverékolajok. Allergiás, orrdugulós időszakban – az ágyunk mellé helyezve a diffúzer készüléket – az eukaliptuszok és a mentafélék megkönnyítik a szabad légzést. A szakember felhívta a figyelmet, a gyerekek esetében mindig figyeljünk oda arra, hogy kisebb koncentrációban használjuk az illóolajokat a diffúzerben és egyéves kor



alatt pedig kerüljünk bizonyos növényeket, mint a fahéj, menta, kámfor, zsálya. Ha a hálószobába helyeztük a készüléket, szerezzünk be olyan illóolajokat, amelyek érzéki hangulatot varázsolnak a levegőbe, ilyenek a fahéj, jázmin, rózsza és ilang-ilang. Tanulás vagy munka esetén segítségül hívhatjuk azokat az illóolajokat, amelyek támogatják a koncentrációt, kiváltóképp hasznos olyan gyerekek esetében, akiknek a figyelem kihívást okoz. Ezek az olajok lehetnek a citrom, rozmarin vagy kardamom.

Az illóolajok nagy segítségünk-re lehetnek, ha törekszünk a vegyszermentes háztartás kialakítására. Ecettel és vízzel keverve készíthetünk tisztítószert vagy öblítőt is. Belső fogyasztású illóolajok esetében egy új dimenziót nyithatnak a konyhában a fűszerezés terén. Mivel a narancs- és citromolajokat a gyümölcsök héjából préselik ki, ezért nagyon izgalmas ízvilágot kölcsönözhetnek a süteményeknek.

Szabó Csilla

Könyvajánló – Marie-Aude Murail: A lélekdoki

■ A francia író nő könnyed stílusú, finom humorú, mély mondanivalójú regényt alkotott A lélekdoki címmel, amelynek második kötete nemrég jelent meg.

A főszereplő egy bevándorolt fiatal fekete férfi, Sauveur Saint-Yves, aki Orleansban pszichológusként fogadja kisebb-nagyobb pácienseit, ezáltal bepillantást nyerünk gyerekek és felnőttek lelki problémáiba. A regényben fontos szerepe van egy mamahörcsögnek, hisz a szaporulat, a „hörcsögterápia” a gyógyítás fontos része. A munka mellett a történet másik szála Sauveur magánélete: a kisfia és annak barátja, Paul, a befogadott, iskolakerülő Gabin, valamint a fiúk hörcsőgei. Helyet kap még a történetben egy idős hajléktalan férfi, s az elhagyott, barátnővé előlépett szőke asszony, aki küzd a volt férjével és a tinédzser lányával.

Jó volt olvasni Sauveur Saint-Yves doktor szarkasztikus humorát, emberségét, ahogy kezeli a betegeit és az elesetteket, kiáll értük, s ha kell, gondoskodik róluk, miközben az orvosi titoktartás sokszor megnehezíti a munkáját.

Czirákyné Tóth Edit, Deák Ferenc
Megyei és Városi Könyvtár, Zalaegerszeg



Mit csináljunk, ha meghalljuk a szirénát?

Forgalmi kisokos – 2. rész

■ Az életmentők akkor tudnak a leghatékonyabban dolgozni egy mentési helyzetben, ha a mentőgépkocsi-vezetők megkapják a segítséget a közlekedésben részt vevő többi szereplőtől is. A Szép Mentés! felmérésből az derült ki, hogy a különböző közlekedési szituációknál érezhető a bizonytalanság a mentőautó elengedését illetően, három sofőrből csupán egy tudta, hogy mi a teendője.

Sorozatunk második részéből megtudhatják: hogyan viselkedjünk, ha megkülönböztető jelzéssel közlekedő járművel találkozunk.

1. Ne bömböltessek a zenét! Ha üvölt a zene a kocsiban, nem fogjuk hallani a szirénát. Ugyanez érvényes akkor is, ha gyalogosan vagy biciklivel fülhallgatóval haladunk. Márpedig a sziréna hangja az első jelzés, amiből tudjuk: megkülönböztető jelzést használó jármű közeledik felénk. De még nem tudjuk, hogy honnan...

2. Tájékozódjunk! Mivel egyelőre csak a sziréna hangját halljuk, de nem tudjuk, honnan közeledik a jármű, figyeljünk! Nézzünk körül alaposan, figyeljük a többi autót és a forgalmat, használjuk a tükröket!

3. Mozogjunk együtt a forgalommal! Figyeljük a körülöttünk lévő autósok haladását és azt, hogy hogyan engednek utat a mentőnek! Ha a többi autós is segít az elengedésben, és mindannyian kicsit félrehúzódnak, akkor lesz hely a mentőautónak.

4. Figyeljük a mentő irányjelzőit is, ezzel is mutatják, hogy merre haladnak tovább (kereszteződésben fokozottan fontos).

5. Semmiképpen se készítsük hirtelen fékezésre a mentőt, mert ez komoly traumát okozhat a betegnek!

A lwcgélserűbb halszájka formában elengedni a mentőautót, az út két szélső oldalára húzódván.

KSZ, Országos
Mentőszolgálat Alapítvány