

# Provoňte svou kuchyni

Vloženo: 18.02.2017 Autor: KH

Kuchyně je místem, kde trávíme mnoho času, proto je důležité, abychom se v ní cítili co nejlépe. Zkuste svou kuchyň příjemně provonět, ať už gelovým osvěžovačem nebo rostlinami, které jsou nejen vhodnou dekorací, ale také pročistí vzduch. Výběr té správné vůně, může ovlivnit vaši náladu i celkovou pohodu v domácnosti. Pokud doma nechcete mít nezdravé ovzduší, pak je kuchyň první místnosti, kde začít s vůněmi.



## Začněte úklidem

Možná vás to překvapí, ale když kuchyni důkladně vyvětráte a poté odshora dolů otřete prach navlhčenou prachovkou, bude se vám dýchat mnohem lépe. Kdo chce, může prach otřít i suchou prachovkou, nejlépe z mikrovlákna, která prach zachytí a nebude jej vířit všude kolem.

## Aromalampy

Kromě provonění domácnosti, vám dokážou přinést úlevu při nachlazení. Zvolte si takovou vůni, která vám bude vyhovovat. Skvělá je třeba vanilka, eukalypt, borovice, cedrové dřevo a podobně.

## Živé rostliny



Skvělou volbou je eukalypt, který je dokonalým čističem vzduchu, zbaví jej dokonce i virů, bakterií a různých škodlivin. Vhodná je také gerbera, lopatkovec, fikus, šeflera a břečtan.

## Gelový osvěžovač

V obchodech můžete sehnat mnoho různých osvěžovačů, ale úplně nejlepší je ten, který si vyrobíte sami doma. Stačí vám k tomu jedno balení želatiny, vodu, 1 lžící soli, 30 kapek oblíbeného esenciálního oleje a potravinářské barvivo.

- Želatinu připravte podle návodu, který je uvedený na obalu. Přimíchejte do ní sůl, esenciální olej a nakonec potravinářskou barvu (odstín záleží na vás). Hotovou směs přelijte do vhodné skleničky (nejlépe od výživy) a nechte vychladnout. Takto připravený osvěžovač vám vydrží celý měsíc. Přestože sůl zabrání tvorbě plísně, je dobré jej po měsíci vyhodit a připravit nový.



V neposlední řadě lze použít citrusové plody, nejlépe pomeranče, rozpůlit, do každé půlky zapíchnout koření jako hřebíček, badyán a podobně, rozmístit po kuchyni a po několika dnech znovu vyměnit.