**N**[**aravni repelenti﻿**](http://www.ognjic-logatec.si/uporabni-nasveti/naravni-repelenti)



**Preženimo mrčes z naravnimi repelenti**
Zzzz … s tem zvokom se navadno konča ležerno poležavanje v viseči mreži. Naj bo narava še tako čudovita in vsako živo bitje edinstveno – majhne leteče, brenčeče ali plazeče se živalce so, posebej v poletnih mesecih, prava nadloga.

Vendar, **kaj je hujše, toksini ali mrčes?**

Komercialni preparati za preganjanje mrčesa pogosto vsebujejo DEET (dietiltoluamid), ki deluje kot nevrotoksin. Na srečo številne rastline vsebujejo sestavine, ki se jim bodo brenčači rade volje izognili.

**Eterična olja**
Eterična olja vsebujejo substance, ki učinkovito delujejo kot repelenti. Eterična olja nanesemo večkrat, ker hitro izhlapijo. Če boste za preganjanje nadležnih malih živalic uporabili samo eno eterično olje, naj bo to limonska trava ali citronela.

**Limonska trava** (*Cymbopogon flexuosus/Cymbopogon citratus*) je travnata rastlina, ki zraste do 150 cm visoko. Raste v Indiji, tropski Aziji in v Afriki. Pridobivamo jo s parno destilacijo svežih ali delno posušenih listov. Ima svež okus po limoni in je priljubljena v kulinariki; za pripravo čajev, juh in azijske hrane. Eterično olje se uporablja v milih, detergentih in kozmetiki. Vsebuje citronelal, ki deluje proti mrčesu.

**Če bomo eterično olje nanašali na kožo, ga vedno razredčimo, saj lahko povzroči vnetja in alergične reakcije**.

**Citronela** (*Cymbopogon nardus*) je prav tako trava, ki uspeva na Šri Lanki, v Indoneziji in v Južni Ameriki. Priljubljena je v detergentih, čistilih in poceni parfumih. Poleg tega, da odganja mrčes, ima močno antibakterijsko in protiglivično delovanje.

**Med eterična olja, ki se jim bodo brenčači skušali izogniti, sodijo tudi**:

cedra, evkalipt (predvsem vrsta *Eucalyptus citriodora*), sivka, pelargonija, limona, meta, klinčki, timijan, origano in tageta (smrdljivka). Uporabimo jih lahko v prostoru ali jih nanesemo na telo. **Za nanašanje na telo je najbolj primerno eterično olje sivke, saj je izredno varno in ne draži kože**.

**Kako eterična olja uporabimo v prostoru?**

* Dve do tri kapljice eteričnega olja kapnemo v dišavno lučko.
* Na okno obesimo papirnate trakove, katerim dodamo eterično olje. Prav tako lahko trakove obesimo na drevo ali na balkon.
* Eterična olja razredčimo v destilirani vodi in jih razpršimo v prostoru. Razpršilo pripravimo tako, da 50 ml destilirane vode dodamo 50 kapljic eteričnih olj. Pred uporabo dobro pretresemo, saj eterična olja niso topna v vodi in ostanejo na površini.
* Nekaj kozarcev napolnimo z vročo vodo in dodamo par kapljic eteričnega olja. Kozarce pristavimo k oknu.
* Dve kapljici eteričnega olja kapnemo na kos vate in jo položimo poleg postelje.

**Kako eterična olja nanesemo na telo?**

* Preden gremo na prosto, si privoščimo **kopel z eteričnim oljem sivke**. Eterično olje vedno najprej razredčimo v emulgatorju (sol, kis, sladka smetana, med), ki mu dodamo največ 10 kapljic eteričnega olja.
* Eterična olja dodamo rastlinskemu olju ali losjonu za telo, ki ga imamo pri roki. 50 ml osnovnega olja dodamo 25 kapljic eteričnih olj. Če uporabite olje limonske trave, ga ne dodajte več kot 1 %, ker lahko v večjih količinah draži kožo.
* Če želite izdelati razpršilo za telo, lahko 50 ml hidrolata virginskega nepozebnika (hamamelis) dodate 15 kapljic eteričnega olja. Namesto hidrolata lahko uporabite mešanico destilirane vode in vodke. Pred uporabo vedno dobro pretresite.
* V gozd ali na travnik se vedno odpravimo v nogavicah – na nogavico lahko kapnemo kapljico sivke ali limonske trave.

**Sprej proti mrčesu z eteričnimi olji:**

* 50 ml hidrolata virginskega nepozebnika (ali destilirane vode)
* 5 kapljic eteričnega olja evkalipta (Eucaliptus citriodora)
* 5 kapljic eteričnega olja sivke
* 2 kapljici eteričnega olja rožmarina
* 2 kapljici eteričnega olja limonske trave
* 2 kapljici eteričnega olja mete

Stekleničko z razpršilko napolnimo s hidrolatom in dodamo eterična olja. Pred uporabo dobro pretresemo. Nanesemo na izpostavljene dele telesa, vsakih 30 do 60 minut. Pazimo, da razpršilo ne pride v stik z očmi.

Sprej proti mrčesu iz domačih zelišč 1 skodelico vode zavremo. Dodamo 3-4 žlice posušenih zelišč (sivka, meta, limonska trava, timijan, rožmarin). Uporabimo lahko tudi začimbnice, na primer klinčke ali cimet. Ko se prevretek ohladi, zmešamo z 1 skodelico hidrolata virginskega nepozebnika ali kozmetičnega alkohola. Najbolje je, da shranimo v hladilniku.

**Nad mrčes s sestavinami, ki jih najdemo v kuhinji in na vrtu**
**Mravlje**

* olupke kumaric postavimo pred “vrata”, skozi katera mravlje vstopajo v naš prostor
* pripravimo kreativno pregrado za mravlje: kajenski poper, cimetova palčka, kavina zrna, klinčki in vrečke metinega čaja

**Komarji**

* pripravimo razpršilo iz soka česna in vode (samo za ljubitelje česna!)
* izjemno učinkovito je olje [neem](http://www.svet-je-lep.com/zdrav-duh-v-zdravem-telesu/neem-%E2%80%93-cudezno-drevo-21-stoletja/), rastlinsko olje, ki ga dobimo iz indijskega drevesa neem. Odsvetujem uporabo na medenih tednih, in sicer iz dveh razlogov – vonj neema bo pregnal vašega partnerja, poleg tega deluje kot spermicid. Za medene tedne toplo priporočam macerat vanilje (vaniljeve stroke namakamo v sončničnem olju), ki ima afrodizični učinek in prav tako preganja mrčes.

**Muhe**

* stanovanje okrasimo s šopki mete
* tudi lovor, klinčki in evkalipt med muhami niso najbolj priljubljeni

Uredimo lahko zeliščni vrt z meto, sivko, pelinom, baziliko, žajbljem, timijanom in limonsko travo. Zelišča lahko pomečkamo med rokami in se z njimi podrgnemo po telesu. Okoli vrta lahko posadimo smrdljivko (tageta), rožo z rumeno-oranžnim cvetom, ki preprosto *smrdi*!

**Au, nekaj me je pičilo!**

Preventiva je boljša kot kurativa, vendar če je živalci uspelo priti do naše kože in v njej pustiti sled, si lahko prav tako pomagamo z eteričnimi olji. Kapljico eteričnega olja sivke lahko nanesemo direktno na pike insektov (**sivka in čajevec sta edini eterični olji, ki ju lahko nanesemo direktno na kožo**; vsa ostala eterična olja pred nanosom na telo vedno razredčimo v rastlinskem olju).

Pri čebeljem piku pripravimo obkladek – brisačko pomočimo v hladno vodo, ki smo ji dodali nekaj kapljic eteričnega olja kamilice. Brisačko ožamemo in jo položimo na boleči del telesa.

Osje pike ublažimo z jabolčnim ali vinskim kisom – v eno čajno žličko kapnemo po dve kapljici eteričnega olja sivke in kamilice, dobro zmešamo in trikrat dnevno nanesemo na pik.

**Blaženje poletnih tegob z eteričnimi olji**

* **Opekline**: sivka, meta, evkalipt, kamilica
* **Suha koža**: sivka, pelargonija
* **Vročični udar**: sivka, evkalipt, meta, kamilica
* **Okužbe**: timijan, sivka, kamilica, evkalipt
* **Piki insektov**: sivka, kamilica, evkalipt, timijan
* **Repelenti**: sivka, limonska trava, timijan, meta
* **Srbenje**: evkalipt, meta
* **Potovalna bolezen**: meta, ingver
* **Nespečnost**: kamilica, sivka
* **Jet lag**: sivka, evkalipt, pelargonija, meta, grenivka, limonska trava, rožmarin

Avtorica: Nina Medved

