

Освежители воздуха можно найти в каждом доме. Они стоят и в туалете, и в спальне, и в других комнатах. Тем не менее они зачастую содержат множество химикатов, которые способны вызвать головную боль, аллергию, нарушения сна, негативно повлиять на дыхательные пути.

Вот какие ароматы для дома вы можете сделать самостоятельно.

Эфирные масла и аромалампы. Для этого нужно капнуть немного масла в воду и нагреть. Лаванда успокаивает, апельсин заряжает энергией, а эвкалипт помогает при насморке.

Аромасаше. Положите в мешочек сухие травы (лаванда, мята), кофейные зёрна, апельсиновую цедру, палочки корицы.

Натуральный спрей. Смешайте воду, немного спирта и эфирные масла.



OpenAI

Баночка с содой и маслом. Для этого насыпьте в небольшую банку соду и добавьте к ней пару капель ароматического масла. Накрыть банку можно тканью или крышкой с дырочками.

Аромат цитрусовых. Смешайте небольшое количество воды с кожурой апельсина или лимона, парой палочек корицы. Поставьте всё на слабый огонь. В результате аромат цитрусовых фруктов наполнит весь дом.