

# Parfymkort

Inred med doft

## Att inreda hemmet med luktsinnet

För att trivas i våra hem skapar vi en unik inredning som passar oss själva. Varje rum har en egen funktion och stämning. Något som vi själva vanligtvis inte tänker på - men som andra garanterat lägger märke till - är hur vårt hem doftar.

### Dofter och stämning

Luktsinnet har en unik förmåga att framkalla sinnesrörelse. Man kan använda detta till att "möblera om" med dofter för att skapa rätt atmosfär för stunden. Man till exempel kan byta doft efter årstiderna. Eller med humöret. Kanske har man en unik doft som bara används några få speciella dagar om året.

Kopplingen fungerar till en stor del undermedvetet och det behövs därför inte en särskilt stark doft.

### Att sprida doft

Doften från eteriska oljor och parfymolja kan spridas på olika sätt. *Doftkrus* är ett



*Aromalampa med parfymolja*

bekvämt sätt ge rummet en diskret doft. Kruket består av poröst lergods som långsamt sprider doften genom väggarna. Några få droppar olja räcker. *Doftstenar* fungerar på motsvarande sätt. Vill man ha en kraftigare doft kan man använda sig av en *aromalampa*. Man använder sig då av ett värmeljus för att värma upp ett vattenbad med några droppar olja i. Dofthen blir starkare men varar inte lika länge.

### **Vilka är dina dofter?**

Fundera över vilka dofter du förknippar med dig själv. Vilka dofter tycker du själv om och hur vill du att andra ska uppfatta dig?

Nedan hittar du några förslag på hur olika dofter vanligtvis uppfattas, men det viktigaste är att du inreder på ett sätt som passar just dig.

#### **Traditionellt**

*Ros, viol, gran, honung,  
lavendel, rosmarin, timjan*

#### **Modernt**

*Melon, grapefrukt, irish  
cream, yoghurt/jordgubbe*

#### **Romantiskt**

*Gul ros, kamelia, ylang-ylang,  
black love, sweet dream*

#### **Stilrent**

*Kokos, grapefrukt, ananas,  
lilja, apelsinblom*

#### **Västerländskt**

*Cederträ, lavendel, melon,  
citron, björk*

#### **Orientaliskt**

*Lotus, orkidé, lime, sunrise  
tea, kamfer, patchouli*

#### **Feminint**

*Jasmin, ros, persika, jord-  
gubbe, liljekonvalj*

#### **Maskulint**

*Mysk, sandelträ, grön gurka,  
forbidden forest, cypress*

#### **Mysigt**

*Kaffe, vanilj, mandelblom,  
hyacint, kanel*

#### **Fräscht**

*Citrusdofter, pepparmynta,  
äpple, tall, köx-fräsch*