



PRZEWODNIK

# ŚWIAT ZAPACHÓW

Odkryj, jak zapach we wnętrzach  
wpływa na samopoczucie





# SPIS TREŚCI

<b>1</b>	<b>Wstęp</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Mózg, emocje i zapach – jak działa nasz zmysł powonienia?</b>	<b>6</b>
	☑ Jak zapach oddziałuje na nasze emocje, pamięć i nastrój	7
	☑ Psychologia zapachu w domu: jakie zapachy sprzyjają i jak umiejętnie z tego korzystać?	8
	☑ Rola zapachu w tworzeniu tożsamości miejsca – jak zapachy definiują wnętrza?	10
<b>3</b>	<b>Harmonia wnętrz i zapachów</b>	<b>12</b>
	☑ Zaproś zapach do swoich wnętrz	13
	☑ Zapachy i ich rola w pomieszczeniach	20
	☑ A czy można łączyć zapachy do wnętrz?	25
<b>4</b>	<b>Personalizacja wnętrza – również zapachem</b>	<b>26</b>
	☑ Jak dopasować wnętrze do osobowości mieszkańców	27
	☑ Jak spersonalizować wnętrze zapachem	28
	☑ Funkcjonalność odświeżaczy powietrza – więcej niż dekoracja	29
	☑ Jak zmieniać zapachy w zależności od pory roku	30
	☑ Wybór odpowiednich produktów zapachowych	33
<b>5</b>	<b>Zapachowa równowaga: czego unikać?</b>	<b>36</b>
	☑ Przesada w aplikowaniu zapachów	37
	☑ Niedopasowanie zapachu do miejsca	38
	☑ Brak uwzględnienia funkcji pomieszczenia	38
	☑ Rodzaj zapachu	39
	☑ Podsumowanie	39
<b>6</b>	<b>Wszystkie zmysły w służbie harmonii: jak dotyk, dźwięk, wzrok i zapach kształtują przestrzeń?</b>	<b>40</b>
	☑ Dotyk – materiały, tekstury i ich rola w przestrzeni	41
	☑ Dźwięk – akustyka przestrzeni i rola muzyki	42
	☑ Wzrok – kolorystyka i harmonia wizualna	42
	☑ Zapachy a inne zmysły: tworzenie spójnego doświadczenia	43
<b>7</b>	<b>Z wnętrza do wnętrza – kilka słów od ekspertek</b>	<b>44</b>
<b>8</b>	<b>Podsumowanie</b>	<b>48</b>
<b>9</b>	<b>Pora na praktykę!</b>	<b>50</b>



# CZEŚĆ, JAK DOBRZE, ŻE TU JESTEŚ!

## Rozgość się w świecie harmonii zapachu i przestrzeni

Zdarzyło Ci się zastanowić, dlaczego niektóre miejsca od razu sprawiają, **że czujesz się dobrze?** Albo... dlaczego zapach pieczonego chleba potrafi przenieść Cię myślami do dzieciństwa? A nutki zapachowe świeżego prania kojarzą się z bezpieczeństwem? **To magia zapachu.** Jest jak niewidzialna nić, **łączy wspomnienia i emocje.**



Zapach może dodać energii o poranku, uspokoić po długim dniu czy stworzyć przytulną atmosferę wieczornego relaksu. Dlatego tak ważne jest, **czym pachnie dom** – bo to nie tylko dekoracje i meble tworzą klimat, ale też zapachy, które to wszystko uzupełniają.



# ZAPACH – NIEWIDZIALNA DEKORACJA

Urządzając mieszkanie, dba się o kolory ścian, dobór mebli, dekoracji i roślin, ale... **co z zapachem?** To on dopełnia całość, jak ostatni akord ulubionej piosenki. Świeże nuty cytrusowe mogą sprawić, że wnętrze wydaje się pełne energii i światła, podczas gdy zapach wanilii lub drzewa sandałowego otuli każdego gościa spokojem.

**Dobrze dobrany zapach potrafi opowiadać historię domu.** Chcesz, by Twoje mieszkanie pachniało jak nadmorska willa? A może marzysz o aromacie kwitnącego ogrodu? Dzięki zapachom możesz wykreować przestrzeń, która odzwierciedla to, kim jesteś.



## DLACZEGO POWSTAŁ TEN MATERIAŁ?

Zależało nam na tym, by pokazać, jak łączyć zapachy z wystrojem wnętrza... w zgodzie z własnym wnętrzem. Po co? By każdy mógł stworzyć miejsce, w którym **po prostu dobrze się żyje**. W tym e-booku znajdziesz mnóstwo inspiracji i praktycznych wskazówek. A my, jako Air Wick, od lat pomagamy dbać o atmosferę w domach – odświeżacze powietrza, dyfuzory, patyczki – wszystko po to, by **każdy dom pachniał tak, jak sobie wymarzą jego mieszkańcy. Szczęściem.**





# POZNAJ NASZE EKSPERTKI

**Aby stworzyć ten e-book, zaprosiliśmy do współpracy dwie specjalistki, które wiedzą wszystko o zapachu i wnętrzach:**

## Marta Siembab

Senselier, **ekspert w obszarze zapachu**. Wykładowczyni akademicka, trenerka biznesu, autorytet szkoleniowy w branży kosmetycznej. Tworzy zapachy dla marek, krajobrazy zapachowe dla budynków i przestrzeni, jest pionierką wykorzystania zapachu w projektowaniu wnętrz.

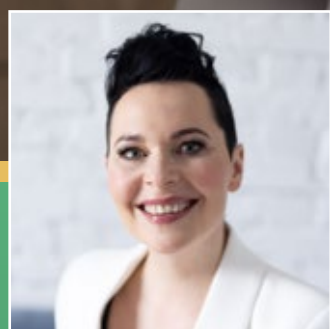


## Paulina Minta

Dekoratorka wnętrz, fotografka, która tworzy przestrzenie pełne harmonii i charakteru oraz utrwała je w kadrach. **Doskonale rozumie, jak ważne są detale: kolory, światło, faktury, ale też... zapach!** Wierzy, że dobrze dobrany aromat potrafi dopełnić wnętrze i sprawić, że dom naprawdę staje się naszym azylem.

W kolejnych rozdziałach poznasz sekrety zapachowego wystroju wnętrz i dowiesz się, jak aromat i design mogą iść w parze. Pachnie przygodą? Zapraszamy do lektury i odkrywania świata, w którym zapach i przestrzeń tworzą... coś wyjątkowego. Oczywiście przy Twojej pomocy.

**Baw się dobrze!**



# MÓZG, EMOCJE I ZAPACH

– jak działa nasz zmysł powonienia?

Marta Siembab



## Jak zapach oddziałuje na nasze emocje, pamięć i nastrój

**Węch jest niezwykłym zmysłem, gotowym do działania jeszcze przed narodzinami. Molekuły zapachu trafiają do nosa i uruchamiają receptory, które przesyłają informacje do mózgu, gdzie trzy szlaki nerwowe łączą zapach z pamięcią, emocjami i świadomym rozpoznawaniem. To dlatego pamięć węchowa jest tak trwała!**



Przykładem działania pamięci zapachowej jest obieranie pomarańczy. Kiedy do twojego nosa trafia zapach, mózg sprawdza, czy jest on znany, a jeśli tak, przywołuje emocje które mu towarzyszyły i zakodowały się w Twoim układzie nerwowym. Jeśli zapach skojarzył Ci się z radością, np. czasem świątecznego oczekiwania na prezenty, to takie emocje poczujesz za każdym razem, gdy będziesz obierać pomarańczę.

## 22 000 RAZY DZIENNIE

*Czy wiesz, jak często masz kontakt z zapachem? Może wydawać się, że rzadko go odczuwasz, ale Twój mózg rejestruje zapachy 22 000 razy dziennie – przy każdym wdechu, nawet gdy śpisz.*

Zapachy mają także ogromny wpływ na nastrój, np. **świeże pranie** przywołuje **poczucie bezpieczeństwa i opieki** – perfumiarze odtwarzają te wrażenia, używając **białych piżm i nut pudrowych**, a **zapach mięty** – **energetyzuje i orzeźwia**.

Największe bogactwo zapachowych wspomnień to czas dzieciństwa, a tworzone wówczas skojarzenia zależą od miejsca naszego dorastania: polskie ogrody pachną inaczej niż tropiki. Znajomość tego mechanizmu pomaga perfumiarzom tworzyć zapachy zrozumiałe w konkretnych miejscach na świecie.



## Psychologia zapachu w domu: jakie zapachy nam sprzyjają i jak z tego umiejętnie korzystać?

Zapach wpływa również na efektywność. **Cytrusy, mięta** czy **czarny pieprz** zawierają molekuły, który poprawiają **koncentrację**. Chłodne, świeże nuty **rozmarynu** czy **imbiru** dodają wigoru, a **lawenda, cyprys** czy **róża** ułatwiają **zasypianie**. Róża dodatkowo poprawia **jakość snu** i wspiera **zapamiętywanie**.



Dobór zapachów do otoczenia nie wymaga znajomości nazw: intuicyjnie łączymy zapachy z innymi zmysłami. **Słodkie aromaty** kojarzą się z **cieplem i miękkością**, a **świeże** – z **chłodem i lekkością**. Apetyczne nuty, jak **wanilia** czy **cynamon**, tworzą **przytulną, otulającą atmosferę**, a szorstkie, wytrawne **zioła** wnoszą element **elegancji**. Rozumiejąc wpływ zapachu, możemy świadomie kształtować swoje samopoczucie.

## NO DOBRZE, ALE JAK TO WSZYSTKO ZAPAMIĘTAĆ?

*Jeśli nie masz pamięci do nazw, możesz przy wyborze zapachów do domu kierować się wyłącznie nosem. Mimo że w szkole nie uczymy się o zapachu w obszarze zapachu, każdy z nas potrafi odczytać jego podstawowe cechy, korzystając z pozostałych zmysłów. Zapach nie istnieje w oderwaniu od innych zmysłów, w szczególności smaku, dotyku.*





Pierwszym wrażeniem zapachowym, które z łatwością odczytujemy jest **słodycz**. Najprościej zapamiętać to, że często to, co smakuje słodko, również słodko pachnie. Przykładem tego są **słodkie owoce**, takie jak maliny czy truskawki, oraz **słodkości**, które znamy z deserów, np. wanilia i czekolada. Ich zapach bardzo mocno kojarzymy ze słodkim smakiem.



Drugim wrażeniem, o którym wiesz więcej niż myślisz jest **temperatura zapachu**. Wcale nie musimy zapachu dotykać, nasz umysł sam połączy wrażenia dotykowe z węchowymi, bo robi to na co dzień! Bardzo często zapachy słodkie są jednocześnie **miękkie i ciepłe**. Pomyśl znów o skojarzeniu z ciepłym ciastem czekoladowym, świeżo upieczoną szarlotką z sosem waniliowym albo gorącym kakao. Z kolei **zapachy chłodne** najczęściej kojarzą się z tym, co rześkie, świeże i lekkie. Przykładem jest zapach górskiego wiatru, morskiej bryzy, cytrusowej lemoniady, świeżo zerwanej mięty.

## PODZIAŁ ZAPACHÓW

*Nasze codzienne życie ma wiele niuansów, natomiast najprościej jest podzielić nasze aktywności na te, w których musimy być pełni energii i skupieni na działaniu oraz te, w których zwalniamy tempo i się odprężamy. Spróbuj w ten sam sposób spojrzeć na zapachy. Te rześkie, chłodne i lekkie będą nas pobudzały, a te słodkie, ciepłe i miękkie będą nas wyciszały. Spójrz, jak przejrzyste i logicznie wygląda taki podział!*

Zobacz, że wystarczyła chwila skupienia, aby przekonać się, że potrafisz nosem wyczuć słodycz, miękkość oraz ciepło lub chłód w zapachu! Te informacje będą Ci potrzebne do dobierania zapachów do domu. To, co sprawia, że czujemy się w danym miejscu dobrze, często zależy od harmonii światła, dotyku i temperatury.



**Chłodne zapachy** to głównie cytrusy: pomarańcza, mandarynka, bergamotka, cytryna. Towarzyszą im świeże, soczyste owoce, np. granat, mango, zielone jabłko czy gruszka. Rzeźkość mają w sobie też niektóre kwiaty, np. fuksja i piwonia, oraz nuty wodne, takie jak morską bryza, arbuza czy melon. Wszystkie te aromaty łączy świetlista, transparentna świeżość, która pobudza i dodaje energii. Szczególnie sprawdzają się rano, zwłaszcza w ciemne, zimowe poranki.

**Ciepłe zapachy** to przede wszystkim wanilia, brązowy cukier, pieczone jabłko, cynamon, prażony kokos, ciasteczka czy grzane wino. Mają one w sobie nutę przytulności, i zmysłowości, przywodzą na myśl zapach pieczenia i prażenia. Dzięki nim wnętrze staje się otulające i komfortowe, co sprzyja relaksowi po dniu pracy. Im chłodniej na zewnątrz, tym bardziej kojące działanie mają te nuty, budując atmosferę bezpieczeństwa i odprężenia.



## Rola zapachu w tworzeniu tożsamości miejsca – jak zapachy definiują wnętrza?

Zapach we wnętrzu pełni funkcję nie tylko nastrojową, ale i dekoracyjną. Może wpływać na percepcję przestrzeni i światła. **Cytrusy**, zwłaszcza grejpfrut i bergamotka, wprowadzają uczucie rozjaśnienia i optycznie powiększają pomieszczenie. Doskonale sprawdzają się w pokojach o słabym dostępie do naturalnego światła, takich jak północne sypialnie czy warsztaty lub pracownie urządzone w piwnicy lub garażu.





Jeśli chcesz stworzyć intymną atmosferę przytłumionego światła, sięgnij po **nuty drzewne**. Sandałowiec to gładki, kremowy zapach, który w połączeniu z wanilią daje ciepły, balsamiczny efekt, idealny do relaksu przy świecach. Cedr natomiast jest świeższy i dobrze komponuje się z przyprawami, takimi jak cynamon czy kardamon, nadając im głębi i wytrawnego charakteru. Drzewne akcenty tworzą atmosferę luksusu i elegancji, nawiązując do egzotycznych wnętrz Dalekiego Wschodu.

Wybierając zapachy do domu, warto dopasować je także do pory dnia. Chłodne aromaty sprawdzą się rano, gdyż pobudzają, dodają światła i przestrzeni, zaś ciepłe nuty pomagają się odprężyć i stworzyć przytulny, domowy azyl, idealne będą więc na wieczór.







# HARMONIA WNETRZ I ZAPACHÓW

Paulina Minta

&

Marta Siembab





**Projektanci wnętrz coraz bardziej dostrzegają, jak silny wpływ na nastrój i atmosferę pomieszczeń mają zapachy – stały się one kluczowym elementem planów projektowych, równie ważnym jak dobór koloru farb, oświetlenia czy rozmieszczenie mebli. Pamiętaj, jak pachniał świeżo upieczony przez babcię chleb, który kroїła na grube pajdy, smarowała masłem i częstowała wszystkie wnuki, zmęczone po długich zabawach na świeżym powietrzu? Wystarczy, że zmrużysz powieki, weźmiesz głębokı wdech i powąchasz cytryny, a w mgnieniu oka przeniesiesz się do Limone nad jeziorem Garda. A może do dziś kochasz zapach świeżego prania, które Twoja mama rozwieszała latem w ogrodzie?**



## **Zaproś zapach do swoich wnętrz**

Zapachy mają niezwykłą moc kształtowania naszego samopoczucia, a ich odpowiednia kombinacja z wystrojem wnętrz może stworzyć przestrzeń pełną harmonii i komfortu. Odpowiedni zapach nie tylko wpływa na nasz nastrój, ale także podkreśla charakter stylu wnętrza, wprowadza nas w odpowiedni stan emocjonalny oraz tworzy atmosferę zgodną z naszymi preferencjami estetycznymi.



Współczesne wnętrza często kierują się zasadami minimalizmu i funkcjonalności, lecz coraz częściej **zapachy stają się integralnym elementem tych przestrzeni.**

Mogą ożywić wnętrze, nadając mu ciepło i przytulność, a w innych przypadkach – podkreślić chłodną, nowoczesną elegancję.

Wybór odpowiedniego zapachu może też pomóc w stworzeniu przestrzeni, która **będzie odzwierciedlała naszą osobowość.**

Różne style wnętrz wymagają różnych zapachów, które wzmocnią ich charakter i stworzą spójną całość. Jakie zapachy zaprosisz do Twojego stylu wnętrza?



## CZY WIESZ, ŻE...

Zapachy docierają do mózgu przez **korę węchową**, która jest związana z emocjami i wspomnieniami. Potrafią przywołać obrazy o niezwykłej intensywności, często pełne szczegółów. Co więcej, **zapachy mają potężny wpływ na nasze emocje**: niektóre potrafią łagodzić stres, poprawić naszą czujność, a inne – przywołać głęboką nostalgię. To właśnie ta magiczna moc zapachów sprawia, że mogą one przenosić nas w czasie, ożywiać wspomnienia i budować unikalną atmosferę w naszych wnętrzach.



## Styl skandynawski – minimalizm i zapachy natury

### CECHY

- prostota, funkcjonalność i harmonijne połączenie nowoczesności z naturą
- przestronne, jasne wnętrza, z przewagą bieli, drewna i surowych materiałów
- naturalne rozwiązania, które tworzą przyjazne, ale jednocześnie proste przestrzenie



Takie wnętrza doskonale komponują się z zapachami kojarzącymi się z **naturą** – świeże pranie, zapach bawełny, ziołowe i leśne nuty wprowadzą do takiej przestrzeni wrażenie spokoju i harmonii.

Dobrym wyborem będą zapachy oparte na nutach **drewna, sosny, lawendy, jałowca** czy **cytrusów**. Dyfuzory zapachowe z drewnianymi patyczkami świetnie komponują się z naturalnym wystrojem. Podobnie sprawdzi się **Aromatyczna Mgiełka** – jej minimalistyczny design idealnie wpisze się we wnętrza zgodne z naturą. Zapach i jego intensywność możesz regulować tak, by dopełnił pomieszczenie, w zależności od jego wielkości.





## Rustykalny klimat – ciepło i tradycja



### CECHY

- idealny wybór dla osób ceniących tradycję, ciepło domowego ogniska i naturalne materiały
- wnętrza przytulne z drewnianymi meblami, tekstyliami o grubych fakturach
- często występujące rustykalne dodatki, tj. gliniane naczynia, metalowe lampy

W takim wnętrzu doskonale sprawdzą się zapachy, które kojarzą się z **ciepłem, domowym ogniskiem** oraz **naturą**. Zapach wypalanej gliny, suszone kwiaty, cynamon, wanilia, a także zapachy przypraw korzennych czy drzewa sandałowego, idealnie współgrają z rustykalnym charakterem przestrzeni.

Odświezacze w postaci patyczków zapachowych będą świetnym dodatkiem, który nie tylko wprowadzi do wnętrza przyjemny zapach, ale także podkreśli rustykalny klimat. Elektryczne odświezacze do kontaktu też będą ciekawym rozwiązaniem, gdyż nie rzucają się w oczy i dyskretnie uwalniają zapach i nie zaburzają tradycyjnego, ciepłego wystroju. Wszelkie **apetyczne nuty** jak zapach cynamonu, jabłka czy goździków wprowadzą ciepłą, przyjazną atmosferę, sprzyjającą wypoczynkowi w otoczeniu naturalnych materiałów i rustykalnych dekoracji.





## Nowoczesny industrial – zapachy wyraziste i surowe

### CECHY

- przestrzenie nawiązujące do postindustrialnych pomieszczeń, tj. fabryk, magazynów
- charakterystyczne surowe, nieprzyozdobione powierzchnie z odsłoniętymi rurami, betonowymi ścianami i metalowymi elementami
- chłodne i minimalistyczne wnętrza z dominującymi odcieniami szarości, czerni oraz z surowych materiałów



Tego typu przestrzenie wymagają zapachów, które w korzystny sposób zaznaczą ich chłód lub wprowadzą do nich odrobinę **ciepła**, ale w sposób wyrazisty i mocny.

Dobrze komponują się tu **cytrusy i zapachy przypraw**, takie jak pieprz czy kardamon, które znacząco podkreślą surowość chłodnego wnętrza. **Zapachy drzewne, z nutami skóry i tytoniu** ocieplą natomiast industrialną przestrzeń. Dyfuzory zapachowe o prostych formach z ciemnymi akcentami doskonale pasują do industrialnego klimatu, a ich zapachy wzbogacają surowy charakter pomieszczenia. Nuty skóry, drzewa sandałowego, kawy lub metalu, zamknięte w odświeżaczach automatycznych **Active Fresh**, będą wprowadzać do przestrzeni głęboki, wyrazisty aromat, który podkreśli charakter industrialnych wnętrz.



## Modern Classic – elegancja i wyrafinowane nuty zapachowe



### CECHY

- połączenie wyrafinowanej estetyki z minimalistycznym designem i nowoczesnymi materiałami
- meble posiadające klasyczne formy, ale nowoczesne wykończenia, tj. ciemne drewno, metal, szkło
- elegancka, ale funkcjonalna i komfortowa przestrzeń z subtelnym, ale efektownym oświetleniem, np. kryształowe żyrandole współistniejące z nowoczesnymi lampami

W przypadku tego stylu zapachy powinny podkreślać jego wyrafinowanie i subtelną elegancję. Świetnie sprawdzą się tu kompozycje zapachowe, które kojarzą się z **luksusem, klasyką i ciepłem**, ale jednocześnie nie będą zbyt przytłaczające. **Nuty kwiatowe**, takie jak róża, jaśmin czy lilia, w delikatny sposób wypełnią przestrzeń, a **zapachy cytrusowe**, np. bergamotka wniosą odrobinę świeżości. Dopełnieniem tych kompozycji mogą być **aromaty drewna sandałowego, drzewa różanego, wanilii czy piżma**, które wprowadzą ciepło, zmysłowość i otulą wnętrze.

Produkty pasujące do tego stylu to elegancki dyfuzor **Aromatyczna Mgiełka** w subtelnej formie, a także odświeżacz elektryczny do kontaktu, który nie zaburzy harmonii pomieszczenia. Mgiełki zapachowe z nutami kwiatowymi i drzewnymi będą doskonale pasować do przestrzeni, nadając jej delikatną świeżość.



## Hampton – nadmorska elegancja

### CECHY

- połączenie klasycznej amerykańskiej estetyki z luzem nadmorskiego życia
- przestronne i pełne światła wnętrza, z dominującymi neutralnymi barwami, tj. biel, beż, szarości, pastelowe odcienie niebieskiego i turkusowego
- naturalne materiały, tj. drewno, len, wiklina, tworzące ciepłą, ale lekką atmosferę, której celem jest wyważenie elegancji z poczuciem swobody



W takich wnętrzach zapachy odgrywają równie istotną rolę, pomagając zbudować spójny klimat, który nawiązuje do nadmorskich wakacji i letniego relaksu. Idealne będą **zapachy świeże i lekkie, z cytrusowymi nutami, grejfruta czy pomarańczy** przywodzące na myśl zapach morski i orzeźwiający wiatr. Subtelne **kwiatowe zapachy**, jak magnolia czy frezja, wprowadzą do wnętrza nutę elegancji i delikatności, bez przytłaczania przestrzeni. Ich lekko kwiatowy aromat doskonale wpisuje się w estetykę Hampton, w której kluczową rolę odgrywa harmonia i naturalność. Dopełnieniem tej nadmorskiej atmosfery może być **zapach drewna sandałowego**, który będzie ciepły, ale nie przytłaczający.





## Zapachy i ich rola w pomieszczeniach

Zapachy, obok estetyki wizualnej, pełnią istotną funkcję w kształtowaniu atmosfery wnętrza. Dobór zapachu może przyczynić się do stworzenia odpowiedniego nastroju we wnętrzu w zależności od jego stylu – od świeżych i naturalnych zapachów w stylu skandynawskim, przez ciepłe i przytulne aromaty rustykalne, po intensywne, wyraziste zapachy w industrialnych przestrzeniach.

Odpowiedni zapach nie tylko wzbogaca wnętrze, ale także tworzy harmonijną przestrzeń, w której zmysły są w równowadze z estetyką. Warto zatem świadomie wybierać zapachy, które będą nie tylko pasować do stylu wnętrza, ale również wpływać na nasze emocje i samopoczucie.





Od niedawna zyskującym na popularności trendem w używaniu zapachów we wnętrzach jest funkcjonalność. Rozpoczął się on, gdy nasze życie ograniczyło się do przebywania w domu, a zapach stał się narzędziem nie tylko do kreowania nastroju, lecz także wyznaczania funkcji w pomieszczeniach. Mieszkania stają się multifunkcjonalne, a zapachy pomagają podkreślić ich przeznaczenie.



## Przedpokój

Przedpokój to przestrzeń przejściowa, w której po raz pierwszy czujemy zapach naszego domu. To ważny moment, w którym możemy poczuć się bezpiecznie. Warto wypełnić tę przestrzeń **zapachami owocowymi**, które budują dobrą energię i poczucie szczęścia. Nuty tropikalnych owoców, takich jak mango i marakuja, łączą soczystą świeżość z lekką słodyczą. Również owoce leśne, np. maliny i jeżyny, budzą skojarzenia z beztróskim latem. Coraz bardziej popularne są owoce pestkowe, jak morela i brzoskwinia, pachnące słońcem i relaksem.



## Salon

Salon to centralna przestrzeń domu, miejsce spotkań i odpoczynku. Zapach w salonie powinien być dyskretny, ale poprawiający nastrój. Doskonałym wyborem są **kompozycje łączące świeżość i otulenie**, np. mariaż róży z jeżyną – miękka i piżmowa jeżyna podkreśla kwiatową świeżość róży. Innym przykładem harmonii są wodne nuty arbuza, melona lub ogórka w połączeniu z egzotycznymi kwiatami, jak jaśmin czy plumeria.

Na specjalne okazje można zastosować **zapachy drzewne i ambrowe**, kiedyś nazywane orientalnymi, akcentujące elegancję wnętrza. Drzewo sandałowe i cedrowe podkreślają jakość drewna, a nuty skórzane nadają wyrafinowany charakter. Przyciągają one uwagę do drewnianej podłogi, drewnianych mebli, skórzanej tapicerki. W kulturze Zachodu kodują takie wartości jak jakość, przepych i luksus.



Nuty korzenne, np. cynamon, goździki, kardamon, gałka muszkatołowa, znane są jeszcze z czasów starożytnych. Kojarzą się z przyprawowym szlakiem oraz bogactwem Indii i Półwyspu Arabskiego. Od przypraw już tylko krok do gorących, bogatych nut wina, rumu czy whisky – one również tworzą atmosferę dostatku i zmysłowych przyjemności.





## Sypialnia

Sypialnia to przestrzeń intymności i odpoczynku. Atmosferę cielesności i zmysłowości tworzą **zapachy białych kwiatów**. Białe kwiaty to cztery konkretne rośliny: jaśmin, gardenia, tuberoza oraz ylang-ylang. Ich aromat jest miodowy, gęsty, słodki i kuszący. Uwodzicielskie właściwości jaśminu znały już starożytnie władczynie! Jego odurzające nuty wprowadzą do sypialni sensualną atmosferę. Podobne działanie na zmysły mają **nuty gourmand**. Słowo *gourmand* po francusku oznacza łasucha, kogoś, kto uwielbia słodkości. Słodkie zapachy, w szczególności wanilia, karmel i czekolada, uważane są za najbardziej zmysłowe.



Sypialnia to oczywiście przede wszystkim miejsce do spania. Sen zajmuje nam jedną trzecią doby, więc warto ułatwić sobie zasypianie, sięgając po lawendę, różę lub eukaliptus, które pomagają odprężyć się i poprawiają jakość snu. Ich aromat sprzyja regeneracji organizmu i dobremu samopoczuciu o poranku.





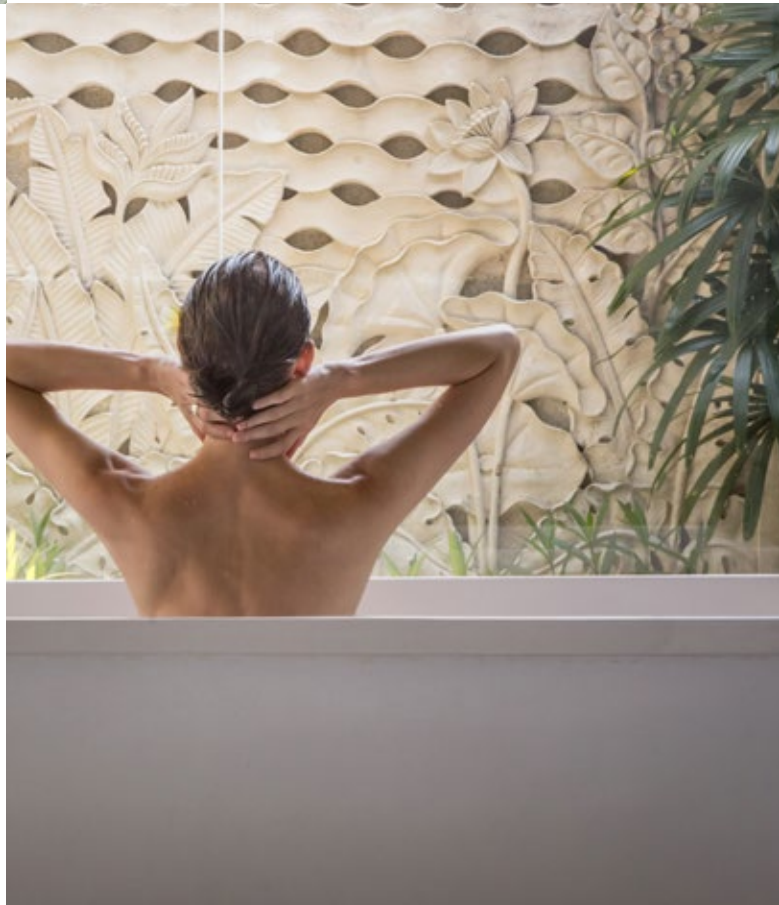
## Kuchnia

Kuchnia to miejsce, w którym intensywne zapachy gotowania mogą stać się przytłaczające. Aby je zneutralizować, warto stosować **lotne, świeże aromaty**, takie jak nuty morskie, rześka mięta, zielone liście czy świeżo ścięta trawa. Doskonałym rozwiązaniem są też cytrusy, które skutecznie odświeżają powietrze i dodają lekkości.

## Łazienka

Łazienka wymaga świeżości i czystości powietrza.

**Transparentne nuty cytrusów, liści, ziół i wody** skutecznie niwelują niechciane zapachy. Warto również sięgnąć po inspiracje z japońskiej kultury kąpielowej, w której dominują **delikatne, minimalistyczne aromaty**, np. lotos, puder ryżowy czy zielona herbata.





## A czy można łączyć zapachy do wnętrza?

**Oczywiście! Najlepiej sprawdza się tutaj strategia łączenia zapachów w tle z dynamicznymi akcentami, które pojawiają się tylko na chwilę. Na przykład, jeśli w salonie masz dyfuzor z patyczkami wydzielający zapach przez cały czas, możesz włączyć na chwilę mgiełkę zapachową, aby wprowadzić nowy element zapachowy do otoczenia. Możesz zastosować takie połączenia:**

- 1 Wypróbuj połączenie owocowych patyczków i cytrusowej mgiełki dla poprawienia nastroju.
- 2 Zrób eksperyment: jeśli używasz patyczków o czystym zapachu, jak poranna rosa lub schnące na wietrze pranie, dodaj do nich na chwilę ziołowej mgiełki dla efektu odświeżenia i pobudzenia.
- 3 Jeśli potrzebujesz mocnego zastrzyku energii, połącz cytrusowe patyczki z cytrusową mgiełką.
- 4 Potrzebujesz wyciszenia i relaksu? Wybierz waniliowe patyczki plus lawendową mgiełkę – zauważysz, że wanilia i lawenda mają w sobie podobny element słodczy, który otula i uspokaja.





# PERSONALIZACJA WNĘTRZA

– również zapachem

Paulina Minta





**Aranżacja wnętrz to nie tylko dobór odpowiednich mebli i kolorów. To sztuka łączenia estetyki z funkcjonalnością, by stworzyć przestrzeń, która odpowiada naszym potrzebom. Każde pomieszczenie powinno pełnić swoją funkcję: kuchnia musi być przestronna i łatwa w utrzymaniu czystości, a salon – komfortowy i sprzyjający odpoczynkowi. Kluczem jest dopasowanie kolorów, tekstur i akcesoriów do stylu życia mieszkańców.**

## **Jak dopasować wnętrze do osobowości mieszkańców**

Mieszkanie to przestrzeń, która powinna odzwierciedlać osobowość jej mieszkańców. To miejsce odpoczynku, pracy i spotkań wpływające na nasz nastrój i samopoczucie. Ważne jest, by **stworzyć przestrzeń, w której czujemy się komfortowo i swobodnie**, zgodnie z naszym stylem życia.

### **Aby wyrazić swoją osobowość, warto więc postawić na unikalne elementy:**

- **perłki vintage** – meble z drugiej ręki lub przekazywane z pokolenia na pokolenie nadają wnętrzu wyjątkowy klimat i osobisty charakter
- **tkaniny** – jak zasłony czy poduszki, wprowadzają przytulność, a odpowiednio dobrane kolory i wzory kształtują atmosferę przestrzeni
- **zapachy** – które mają duży wpływ na naszą percepcję przestrzeni





## Jak spersonalizować wnętrze zapachem

Wiemy już, że zapachy odgrywają ważną rolę przy tworzeniu własnej przestrzeni. Dlatego też tak istotne jest ich dopasowanie. **Osoby ceniące naturę** wybiorą ziołowe aromaty, jak rozmaryn czy lawenda, które pasują do wnętrz z roślinami i naturalnymi materiałami. **Miłośnicy eleganckiego stylu** postawią na kwiatowe zapachy, jak róża czy jaśmin, które nadają subtelną, wyrafinowaną atmosferę. **Minimalistyczne wnętrza** najlepiej komponują się z prostymi, świeżymi zapachami, a ciepłe aromaty wanilii czy cynamonu wypełnią **rustykalne przestrzenie**. Odpowiedni zapach może dopełnić styl wnętrza, tworząc unikalny klimat. W „Pachnidle” napisano: „Kto ma władzę nad zapachami, ten ma moc nad sercami ludzi” – a dom zharmonizowany zapachowo z pewnością zyska nasze serca na długo.



## WAŻNE

*Warto dobierać odpowiednie akcesoria, takie jak dyfuzory czy patyczki zapachowe, umieszczając je w strategicznych miejscach, by zapachy dopełniały przestrzeń, nie dominując jej. Zrozumienie subtelności zapachów pozwala stworzyć harmonijną kompozycję, która jest nie tylko piękna wizualnie, ale i emocjonalnie wzbogacająca.*



## Funkcjonalność odświeżaczy powietrza – więcej niż dekoracja

Odświeżacze powietrza to nie tylko praktyczne produkty, ale także elementy dekoracyjne, które poprawiają jakość powietrza w pomieszczeniu. Modele takie jak **Active Fresh** czy **Freshmatic** wnoszą przyjemny zapach i estetyczny wygląd, idealnie komponując się z wystrojem wnętrza.



Ich główną funkcją jest neutralizacja intensywnych lub nieprzyjemnych zapachów, szczególnie w kuchni, łazience czy przedpokoju, gdzie wilgotność powietrza bywa wysoka. Produkty takie jak patyczki zapachowe w eleganckiej butelce pełnią funkcję ozdoby i pomagają w eliminacji zapachów.

Nowoczesne odświeżacze mogą również oczyszczać powietrze z bakterii, co jest szczególnie istotne w wilgotnych przestrzeniach. Z kolei zapachy relaksacyjne, jak lawenda czy drzewo sandałowe, sprzyjają redukcji stresu i poprawiają jakość snu, tworząc atmosferę spokoju w sypialni.





## Jak zmieniać zapachy w zależności od pory roku

Zmiana zapachów w zależności od pory roku **nie jest obowiązkowa**, natomiast większość z nas instynktownie wyczuwa potrzebę przestawienia się na inne zapachy w momencie, w którym wyraźnie zmienia się pogoda.

Ta potrzeba daje wyraz w wielu obszarach życia, począwszy od wyboru ubrań, aż po decyzje dotyczące tego, co jemy i pijemy. Zwróć uwagę na to, że często kierujemy się taką zależnością: **im cieplej i jaśniej na zewnątrz, tym chłodniejszych i lżejszych używamy zapachów.**

Tak samo tkaniny, w które ubieramy się latem są cieńsze i lżejsze od tych zimowych. Częściej nosimy również kolorowe ubrania wiosną i latem a nie jesienią i zimą, trendy kolorystyczne widać nawet w doborze barw lakierów do paznokci! Kiedy dni robią się krótsze, szybciej zapada zmrok i na zewnątrz spada temperatura, instynktownie szukamy ciepła.

W naturalny sposób potrzebujemy cieplejszych napojów, aby rozgrzać się po powrocie do domu, także nasze posiłki zmieniają konsystencję i stają się gęste i słodkie. Na ulicach dominują ciemne kolory, głównie czern i ciemny brąz. Wszystkie te kryteria mają również zastosowanie przy wyborze zapachów. Kiedy zastanowisz się nad swoimi preferencjami zapachowymi w zależności od pór roku, prawdopodobnie dostrzeżesz tę samą prawidłowość.





## Wiosna i lato

Zapachy mają w sobie **lekkość, przestrzeń i chłód**, który daje nam wytchnienie w czasie upałów. Chętnie sięgamy wówczas po **nuty morskie**, zapachy oceanu, mineralne akcenty morskich skał. W ciepłym powietrzu przyjemnie rozwijają się także **nuty wodne**, np. melonowe i arbuzowe, a także **akordy ozonu**, znane z powietrza po burzy czy chłodnej rosy w ogrodzie.

**Ogrody i sady** są tu wielką inspiracją. Natura sama daje nam całą paletę zapachów w kwitnących roślinach, pąkach, liściach i świeżych gałązkach. Warto tu przyrzeć się kwiatom, ponieważ jest to bardzo szeroka grupa zapachów i często nie do końca dobrze rozumiana. Kwiaty to nie tylko róża, najpopularniejszy kwiat w naszej kulturze. To także **białe kwiaty**, które są zmysłowe i słodkie, **pudrowe kwiaty**, takie jak irys i fiołek, czy tak zwane **transparentne kwiaty**, które znamy z majowych ogrodów i bukietów z kwiaciarni.

To właśnie ta grupa zapachów kwiatowych świetnie sprawdza się wiosną i latem. **Transparentne kwiaty** są rześkie, świeże i odrobinę słodkie, ale tylko trochę, aby zachwycić wdziękiem, ale nie odurzyć zapachem. Przykładem tych kwiatów są frezje, piwonie, konwalie i bzy. W naszej części świata również trudno wyobrazić sobie lato bez **zapachu cytrusów**. Mimo że dojrzewają one zimą, to głównie latem pojawiają się w naszych domach w postaci orzeźwiających napojów. Dają wrażenie chłodu i odświeżenia.

Wreszcie – mniej popularne, eleganckie **nuty zielone**, które pięknie wybrzmiewają w chłodnym wiosennym powietrzu. Kojarzą się z aromatem skoszonej trawy, soczystych liści, świeżą roślinnością, przepychem kwietniowych krzewów.



## Jesień i zima

Gdy na zewnątrz jest zimno i wilgotno, dążymy do zapachów, które nas **rozgrzeją i otulą**. Taką moc mają **przyprawy korzenne** – popularne w Polsce cynamon, kardamon, gałka muszkatołowa, a także goździki.

Znamy je z grzanego wina i rozgrzewających zimowych naparów. Ich ciepło pięknie komponuje się ze **słodkimi owocami**, a także z **egzotycznymi kwiatami**. **Białe kwiaty** takie jak jaśmin czy ylang-ylang dzięki swojej miodowej słodyczy tworzą gorącą, odurzającą atmosferę. Pięknie z przyprawami współbrzmia też różne gatunki orchidei, plumeria, czy frangipani.



**Słodycz i ciepło** to też główne cechy zapachów z grupy gourmand, gdzie dominują nuty apetyczne i uzależniające, takie jak wanilia, czekolada, karmel, brązowy cukier, a nawet mniej znane nuty, np. słodkie mleko i śmietanka. Kuszące aromaty słodkości odprężają nas i łagodzą stres.

Natomiast jeśli wolisz bardziej wytrawne nuty w zapachach, to jesień i zima jest idealnym czasem na **akord drzewny**: jasne i gładkie nuty drzewa cedrowego, bardziej balsamiczne i kremowe nuty drzewa sandałowego, przypominający zapach ziemi po deszczu akcent paczuli, żywiczny dąb czy dymny wetiwer. Wnoszą one do wnętrza elegancję i odrobinę tajemniczego mroku. Jeśli lubisz przytłumione światło i cieszą Cię długie zimowe wieczory przy świecach, to właśnie zapachy drzewne powinny dać Ci najwięcej przyjemności.





## Wybór odpowiednich produktów zapachowych

Jak nie pogubić się w gąszczu dostępnych produktów zapachowych do wnętrza? Czy potrzebujemy aż tak wielu różnych form zapachu? Choć pozornie niewiele się od siebie różnią, każda forma zapachu do wnętrza daje nam różne możliwości wykorzystania i zaspokaja konkretne potrzeby.

### Trzy grupy

Podzieliłam zapachy do domu na trzy grupy w zależności od tego, ile uwagi musisz im poświęcić i jak często emitowany jest zapach.

#### Grupa pierwsza: zapachy stale unoszące się

Stanowią ją **zapachy, które „pachną same”**, czyli ich zapach stale unosi się w powietrzu bez konieczności ich doglądania i własnoręcznego uwalniania zapachu. Przykładem mogą być **odświeżacze elektryczne**, które umieszczamy w gniazdku oraz **patyczki zapachowe**.

Te pierwsze pachną intensywniej i świetnie sprawdzą się w otwartych przestrzeniach, w dużych pomieszczeniach wszędzie tam, gdzie nie ma możliwości częstego regulowania zapachu, a sam zapach może być obecny w powietrzu przez cały czas.

Po zainstalowaniu możemy cieszyć się aromatem nawet do 120 dni z założeniem, że używamy ich przez 12 h dziennie, a urządzenie ustawione jest na najniższą intensywność. Na noc dyfuzor warto zawsze wyłączyć. Patyczki zapachowe pachną do 4 tygodni, a ich zapach jest mniej intensywny, co świetnie sprawdza





się w małych pomieszczeniach. **Dyfuzor z patyczkami** jest idealnym rozwiązaniem w sytuacji, gdy chcemy odczuwać zapach w konkretnym miejscu, np. przy sofie albo przy łóżku, a niekoniecznie zapach jest nam potrzebny w całym pokoju lub mieszkaniu. Połączeniem właściwości tych dwóch produktów jest **aromatyczna mgiełka**.

**Dyfuzor** można włączyć na dowolnie wybrany czas, po którym się wyłączy samoczynnie, albo możemy zrobić to sami wedle potrzeby. Mgiełka również pachnie w konkretnym obszarze i nie rozprzestrzenia się po całym domu, dzięki temu możemy wykorzystać ją m.in. do rytuałów kąpielowych, nie martwiąc się o to, czy zapach nie przeszkadza w zasypianiu osobom znajdującym się w sypialni. Przy najniższym ustawieniu dyfuzora mgiełka zwykle wystarcza na półtora miesiąca. Powyższe rozwiązania nie wymagają stałej obsługi, a dają źródło zapachu o zróżnicowanej intensywności.

### Grupa druga : zapachy samouwalniające się



Są to produkty, które **dozują zapach w powietrze co jakiś czas**. Mamy możliwość zaprogramowania ich na konkretne odstępy, na przykład dwugodzinne, po których urządzenie zaaplikuje nową porcję zapachu.

Sprawdzą się one świetnie w pomieszczeniach, gdzie chcemy mieć stale taką samą intensywność zapachu, m.in. po to, aby zapewnić we wnętrzu poczucie czystości i świeżości. Taki **automatyczny odświeżacz powietrza** przy najniższym poziomie zużycia pozwoli nam korzystać z zapachu nawet do 70 dni. Tu również zakładamy, że zapach dozowany jest nie dłużej niż przez 12 h dziennie, a urządzenie ustawione jest na najniższą intensywność.



Czas bez zapachu jest równie ważny jak ten który, spędzamy z zapachem, ponieważ zarówno narząd węchu, jak i cały układ nerwowy potrzebuje odpocząć od bodźca, jakim jest zapach. Tyczy się to właściwie wszystkich wrażeń zmysłowych, poczynawszy od światła, poprzez dźwięk, aż po wrażenia smakowe.

### Grupa trzecia: zapachy o doraźnym zastosowaniu

To **produkty zapachowe, których używamy w razie potrzeby**, m.in. do neutralizacji przykrego zapachu w łazience czy w toalecie.

Najczęściej mają formę **sprayu** – może być to aerozol albo room spray na bazie wody. Ich moc jest wysoka, aplikacja intensywna, a trwałość zależy od tego, jak często wietrzymy pomieszczenie oraz jaki charakter zapachu wybraliśmy.

Aerozole i spraye stosujemy do szybkiego, intensywnego nawonienia pomieszczenia. Nie są one stworzone do budowania atmosfery we wnętrzu, a raczej do szybkiego zażegnania kryzysu zapachowego albo wprowadzenia nowego elementu do wnętrza.







# ZAPACHOWA RÓWNOWAGA

Czego unikać?

Marta Siembab



**Najczęstsze błędy związane z używaniem zapachów do wewnątrz wynikają z różnicy w funkcjonowaniu zmysłów, w szczególności węchu. Naszym dominującym zmysłem jest wzrok, który pozwala nam oglądać świat przez długie godziny bez odczuwania zmęczenia. Wzrok męczy się bardzo powoli, co daje nam złudne poczucie, że pozostałe zmysły, w tym węch, możemy wykorzystywać w sposób nieograniczony. Jednak w rzeczywistości zmysł węchu działa inaczej, co ma swoje przełożenie w postrzeganiu zapachów.**



**X**

## **Przesada w aplikowaniu zapachów**

Pierwotną rolą węchu jest ostrzeganie przed niebezpieczeństwami, dlatego reaguje on bardzo szybko na pojawienie się nowych zapachów, ale równie szybko przyzwyczajają się do ich obecności, jeśli nie wiążą się one z zagrożeniem. Brak odczuwania zapachu nie oznacza, iż jest on właściwie dobrany – jedynie, że mózg nie odbiera go jako stresującego. Gdy zapach staje się częścią tła sensorycznego, przestajemy go zauważać, podobnie jak dotyk odzieży na naszym ciele czy temperaturę otoczenia. To naturalny mechanizm, który pomaga uniknąć przeciążenia naszej świadomości.



Problem pojawia się, gdy zaczynamy odczuwać **niedobór zapachu i decydujemy się na jego ponowną aplikację**. Początkowo zapach będzie bardziej wyczuwalny, ale każda kolejna porcja zapachu zamiast przynieść oczekiwany efekt może prowadzić do zmęczenia. Lepszym rozwiązaniem jest **dozowanie zapachu z przerwami**: możemy zaprogramować urządzenie, by emitowało zapach krócej, ale częściej. **Przeniesienie źródła zapachu w nowe miejsce** pozwoli za to na inną percepcję zapachu. **Przewietrzenie pomieszczenia** pomoże natomiast na przemieszczenie zapachu, a także stworzy przestrzeń na kolejny.

## X Niedopasowanie zapachu do miejsca

Wiele osób błędnie zakłada, że zapach przemieszcza się po wnętrzu niczym ptaki w powietrzu. Tymczasem pierwszy czynnik, który wpływa na zapach, to **gravitacja**. Zapach ma tendencję do **gromadzenia się tuż nad podłogą**, ponieważ to tam ściąga go siła przyciągania ziemskiego. Warto mieć to na uwadze przy planowaniu miejsc, gdzie umieszczamy źródła zapachów. Na przykład, gdy zapachy są umieszczane w pobliżu miejsc, gdzie dzieci bawią się na podłodze, mogą one być dla nich zbyt intensywne. Dyfuzory, które stoją wysoko, emitują zapach w bardziej równomierny sposób, co pozwala na jego bardziej subtelną obecność.

Ważne jest również, by umieszczać **różne rodzaje dyfuzorów w odpowiednich miejscach**: w przedpokoju, gdzie powietrze wymienia się szybciej, sprawdzą się dyfuzory mechaniczne lub elektryczne, a w salonie, w którym powietrze rzadziej cyrkuluje, lepiej wybrać świecę lub dyfuzor z patyczkami.

## X Brak uwzględnienia funkcji pomieszczenia

Z zapachami jest jak ze światłem – inne oświetlenie jest potrzebne do kąpieli w łazience, inne do makijażu, inne do oglądania filmów, a jeszcze inne do gotowania. Podobnie, **różne zapachy sprawdzają się w różnych miejscach**. Na przykład, jeśli rano mamy trudności z obudzeniem się, używanie zapachów relaksujących, takich jak lawenda czy róża, może sprawić, że jeszcze bardziej opóźnią one nasz start w poranek. W takich sytuacjach lepsze będą zapachy cytrusowe, miętowe czy z nutami pieprzu.

Z kolei w sypialni, gdzie chcemy stworzyć zmysłową atmosferę, powinniśmy sięgać po ciepłe, słodkie zapachy, a nie orzeźwiający nuty. Należy także pamiętać, by zapachy w pobliżu miejsc spożywania posiłków nie przytłaczały





naturalnych aromatów jedzenia. Często trudno jest zrozumieć, co nam nie pasuje, ale warto pamiętać, że **zapachy mają ogromny wpływ na nasze emocje i nastrój**. Warto więc poznać zasady ich działania oraz zdefiniować własne preferencje – zrozumienie, jaki zapach się nam podoba i jakie budzi w nas emocje jest kluczem do budowania przyjemnego i skutecznego krajobrazu zapachowego w domu i w pracy.



X

## Rodzaj zapachu

Oczywiście w domu najczęściej wybieramy zapachy, które nam odpowiadają, ale warto pamiętać, że niektóre zapachy mogą być zbyt intensywne, zwłaszcza dla gości. W takim przypadku najlepiej postawić na **uniwersalne nuty**, które statystycznie podobają się prawie każdemu. **Cytrusy** są jednym z najbardziej uniwersalnych wyborów – znane na całym świecie, kojarzą się ze świeżością i czystością, a ich zapach nie jest przytłaczający. Cytrusy, takie jak cytryna, pomarańcza czy bergamotka, tworzą lekką atmosferę, która jest delikatnym tłem, a ich działanie aromaterapeutyczne pomaga w poprawie nastroju, redukcji napięcia i stresu. Kolejnym popularnym zapachem jest **wanilia**. W badaniach okazuje się, że wanilia, kojarzona z bezpieczeństwem i komfortem, jest najczęściej wybieranym zapachem, który ma działanie uspokajające i odprężające.

## Podsumowanie

Stosowanie zapachów do wnętrza wiąże się z kilkoma ważnymi zasadami. Kluczem jest ich umiarkowane dawkowanie, odpowiedni dobór do rozmiaru przestrzeni oraz uwzględnienie funkcji pomieszczenia. Ważne jest również dostosowanie rodzaju zapachu do nastroju i potrzeb osób w danym miejscu, a także wybieranie zapachów, które będą uniwersalne i nie przytłoczą gości. W ten sposób zapachy mogą stworzyć przyjemną, harmonijną atmosferę w naszym domu.



# WSZYSTKIE ZMYSŁY W SŁUŻBIE HARMONII

Jak dotyk, dźwięk, wzrok i zapach kształtują przestrzeń?

Paulina Minta



**Dom, w którym żyjemy, nie jest jedynie miejscem, które spełnia nasze podstawowe potrzeby. Jest przestrzenią łączącą wszystkie nasze zmysły, wpływając na nasze emocje, nastrój i codzienne doświadczenia. Każdy zmysł, od dotyku po zapach, ma ogromne znaczenie w tworzeniu harmonii, w której czujemy się swobodnie, komfortowo i pełni energii.**

To zmysłowe doświadczenie tworzy unikalną atmosferę, która ma moc wprowadzenia nas w różne stany – od odpoczynku po kreatywność, od relaksu po chęć działania. Przyjrzyjmy się bardziej szczegółowo, jak dotyk, dźwięk, wzrok i zapach współtworzą przestrzeń, w której żyjemy, a także jak ich wzajemne oddziaływanie pozwala stworzyć spójną i harmonijną całość.

### **Dotyk – materiały, tekstury i ich rola w przestrzeni**

Dotyk jest zmysłem, który rozwija się już w życiu płodowym. Wnętrza, za pomocą materiałów i tekstur, nie tylko spełniają funkcje użytkowe, ale także budują atmosferę. Wybór odpowiednich powierzchni może wpłynąć na nasze emocje, sprawiając, że poczujemy się bezpiecznie, przytulnie i zainspirowani do działania.

Twarde, chłodne materiały, jak beton czy metal, wprowadzają nowoczesność, podczas gdy ciepłe, naturalne tekstury, takie jak drewno, wełna czy len, tworzą intymną, przyjazną przestrzeń. Współczesne podejście do aranżacji wnętrza uwzględnia również materiałową różnorodność, tworząc przestrzenie, które angażują nasz dotyk na wielu poziomach.







## **Dźwięk** – akustyka przestrzeni i rola muzyki



Dźwięk odgrywa kluczową rolę w tworzeniu atmosfery, wpływając na nasze emocje i samopoczucie. Akustyka pomieszczenia, czyli to, jak dźwięki odbijają się od ścian, może nas uspokoić lub zestresować. Odpowiednio zaprojektowana przestrzeń sprzyja komfortowi, podczas gdy hałas może nas rozdrażnić.

Ciepłe elementy, takie jak tapicerowane meble czy zasłony, tłumią echo, a w nowoczesnych przestrzeniach panele akustyczne poprawiają jakość dźwięku. Dźwięk, w tym odpowiednia muzyka, to istotny element, który współtworzy harmonię z innymi zmysłami, nadając przestrzeni charakter.

## **Wzrok** – kolorystyka i harmonia wizualna

Wzrok to zmysł, który kształtuje naszą percepcję przestrzeni. Kolory mają ogromny wpływ na to, jak postrzegamy wnętrze i jakie emocje w nas wywołuje. Potrafią rozjaśnić pomieszczenie, sprawić, że wydaje się większe, lub nadać intymności i ciepła.

Ciepłe kolory – czerwony, pomarańczowy, żółty – pobudzają energię, natomiast chłodne – błękit, zieleń, fiolet – wprowadzają spokój i relaks. Odpowiednia kolorystyka, dopasowana do funkcji pomieszczenia, tworzy harmonijną atmosferę, wpływając na nasze emocje i samopoczucie, a także współgra z innymi elementami, jak materiały, dźwięk czy zapach.





## Zapachy a inne zmysły: tworzenie spójnego doświadczenia

Zapachy mają ogromny wpływ na nasze emocje i samopoczucie, wprowadzając do przestrzeni ciepło, świeżość czy spokój. Ich obecność współgra z innymi zmysłami, tworząc harmonijną całość. W łazience poranne, cytrusowe nuty odświeżają nas, a w sypialni zapachy lawendy czy drzewa sandałowego wprowadzają atmosferę spokoju, współgrając z kolorami i teksturami.



Tworzenie harmonii w domu to umiejętność łączenia wszystkich zmysłów – dotyku, dźwięku, wzroku i zapachu. Każdy z nich ma swoje miejsce, wpływając na naszą jakość życia. Dotyk, np. w postaci miękkich poduszek czy ciepłych tkanin, poprawia samopoczucie, a dźwięki natury czy delikatna muzyka budują atmosferę spokoju lub energii.

Wybór kolorów, oświetlenia oraz zapachów ma wpływ na naszą psychikę, a zapachy, choć subtelne, mogą poprawić nastrój i redukować stres. Kiedy wszystkie elementy współpracują, przestrzeń staje się domem, który wspiera emocje, kreatywność i poczucie bezpieczeństwa. Dobre zaplanowanie detali tworzy miejsce sprzyjające odpoczynkowi i twórczości.





# Z WNĘTRZA DO WNĘTRZA

– kilka słów od ekspertek

Paulina Minta

&

Marta Siembab





## Paulina Minta

**Zapachy z dzieciństwa mają dla mnie niezwykłą moc – potrafią przenieść mnie w czasie i przywołać wspomnienia pełne ciepła.**

*Do dziś pamiętam zapach lasu w Białowieży, czy łąki nad jeziorem, gdzie spędzaliśmy długie, wakacyjne dni. Wspomnienie zapachu ciasta, które co niedzielę piekła mama, a jego aromat niósł się po całym domu, czy zapach konfitur owocowych gotujących się na wolnym ogniu.*

*Wspomnienia zapachów z włoskich wakacji to kolejna podróż w czasie – intensywny aromat cytryn i pomarańczy rosnących w ogrodach, figi jedzone prosto z drzewa, zapach soli morskiej i ciepły oddech śródziemnomorskiego wiatru. Ale najpiękniejsze były zapachy włoskich ziół – ogromne krzaki rozmarynu i szalwii, które zerwane i podsmażone na maśle wypełniały przestrzeń niepowtarzalnym aromatem, a potem lądowały na talerzach z domowym ravioli. To one przywołują wspomnienie słońca i radości tych chwil. Właśnie zapachy są moimi pamiątkami z podróży, które mogę zabrać ze sobą, by zawsze wracać do tych miejsc.*

*Dziś pielęgnuję miłość do zapachów w moim domu. Uwielbiam, gdy od wejścia witają mnie moje ulubione aromaty, a Was z ogromną radością zapraszam do wspólnej podróży po świecie zapachów, które mają niesamowitą moc kształtowania atmosfery w naszym domu.*

*Zapachy to nie tylko element dekoracyjny czy sposób na neutralizowanie nieprzyjemnych aromatów – to prawdziwe narzędzie, które może przemieniać przestrzeń, wpływać na nasze emocje i nastroje, a także pomagać w tworzeniu harmonii w miejscu, które jest dla nas tak wyjątkowe.*





Odkrywajcie własne zapachowe preferencje, szukajcie tych, które najlepiej pasują do Waszych wnętrz i nastrojów. Zapachy to coś bardzo osobistego – to emocje, wspomnienia, obrazy, które z nimi wiążemy. Znajdźcie ten, który sprawi, że poczujecie się w domu jeszcze bardziej „w swoim żywiole”.

Bawcie się zapachami, eksperymentujcie z różnymi nutami, które odzwierciedlają Wasze potrzeby i stan umysłu. Połączcie subtelną, kwiatową nutę z intensywnym drewnem cedrowym czy paczulą, a świeżość cytryny z głębszymi aromatami wanilii czy cynamonu. Z czasem odkryjecie, które połączenia naprawdę dobrze się ze sobą komponują.

Pamiętajcie o uważności. Zapachy mają ogromną moc wpływania na nasz nastrój. Kiedy wprowadzacie nowy zapach, zatrzymajcie się na chwilę, weźcie głęboki oddech i poczujcie, jakie emocje wywołuje. Zapach to w końcu forma komunikacji, która opowiada historię – Waszą historię. Eksperymentujcie z zapachami, wyrażajcie siebie i twórzcie przestrzeń, która będzie Was inspirować każdego dnia.

## Marta Siembab

**Fakt, że czytasz ten e-book oznacza, że temat zapachu interesuje Cię i inspiruje. To wspaniale! Zdecydowanie zbyt rzadko rozmawiamy o zapachu, a szkoła w żaden sposób nas do takich rozmów nie przygotowuje.**

Szkoda! Nie stworzyłabym zawodu senseliera, gdyby moja ciekawość zapachów była ograniczana, kiedy byłam dzieckiem. Na szczęście moja mama od moich najmłodszych lat dbała o to, aby nie stawiać granic moim zainteresowaniom, nawet jeśli otoczenie uznawało je za dziwne.



Byłam jedynym dzieckiem w klasie wchodzącym eksponaty w muzeum, co budziło rozbawienie nauczycieli. Minęło trochę czasu i muzea zaczęły prosić mnie o przygotowywanie oprawy zapachowej do swoich wystaw. Dlaczego o tym opowiadam? Ponieważ uważam, że ciekawość zapachów jest naturalnym instynktem człowieka. Lubimy rzeczy, które pachną przyjemnie i unikamy tych, których zapach jest dla nas przykry. Dlatego zachęcam Cię do



*nieskrępowanego korzystania z potencjału, jaki ma twój nos. Myśl o zapachu. Zwracaj uwagę na to, co jak pachnie wokół Ciebie. Szukaj słów, które uchwycą to, co czujesz. Nie oceniaj własnych skojarzeń i nie kwestionuj tego, czy czujesz to dobrze. Po prostu doświadczaj zapachów i próbuj ubrać je w słowa. Część z nas odbiera zapachy na poziomie wrażeń z innych zmysłów, np. nuty morskie opiszą jako świeże i chłodne. Inni w kontakcie z zapachem od razu widzą obraz: nuty morskie stają się kadrem znad oceanu, na którym fale rozbijają się o granitowe skały. Inni jeszcze słyszą zapachy i ten sam morski zapach opiszą jako musujący, szumiący, cichy. Żaden z tych sposobów nie jest lepszy ani gorszy i ten, który masz, jest cudowny.*



*Zachęcam Cię do wąchania świata. Do przysuwania do nosa wszystkiego, co trafia w Twoje ręce. Wąchaj owoce, rośliny, przedmioty. Zwracaj uwagę na zapach ludzi, z którymi się stykasz – zobaczysz bardzo szybko, że bezbłędnie rozpoznajesz bliskich po zapachu. Skup się na zapachu swojego domu. Zapamiętaj go i przechowuj w głowie jako cenne wspomnienie, które możesz w dowolnej chwili wykorzystać do wyregulowania swoich emocji. Do uspokojenia się, gdy czujesz stres, do podniesienia nastroju, gdy czujesz przygnębienie. Zwracaj uwagę innych domowników na to, jak pachnie u Was w domu. Mów o zapachu składników, których używacie do gotowania. Wąchajcie danie na talerzu zanim zaczniecie cieszyć się jego jedzeniem. Zauważcie, jak zmienia się zapach pomidorów w zależności od pory roku. Porozmawiajcie o tym, jak przyjemnie śpi się w świeżo wypranej pościeli.*

*Bawcie się zapachem. Spędzajcie czas na grach i zagadkach zapachowych. Możecie śmiało wymyślić je sami z użyciem tego, co już teraz macie w domu – ziół, przypraw, kosmetyków czy zapachów do wnętrza. Im więcej uwagi poświęcacie zapachowi, tym większą rolę będzie odgrywał w Waszym życiu i z tym większą przyjemnością będziecie mogli go wykorzystać do tego, aby jak najczęściej czuć przyjemność i budować poczucie dobrostanu.*





# TWÓJ DOM, TWÓJ ZAPACH

Zapachy – choć niewidzialne – mają ogromny wpływ na atmosferę domu i samopoczucie. Mamy nadzieję, że udało Ci się znaleźć tutaj inspiracje, które pomogą świadomie kreować przestrzeń pełną harmonii i przyjemnych doznań. A teraz... czas na działanie!



## Zapach zmienia codzienność

Każdy dom, jak człowiek, ma unikalny charakter, a **zapach jest jego dopełnieniem**. To on wita po wejściu do niego, towarzyszy codzienności i nadaje rytm rytuałom. Nie jest dodatkiem – to część domowego krajobrazu, równie ważna jak światło, kolory i dźwięki.

Być może teraz spojrzysz na **zapach w swoim domu inaczej**. Może zapragniesz dopasować go do pory roku? Pory dnia? A może do **własnego nastroju**? Może odkryjesz, że aromat cytrusów dodaje Ci energii, lawenda pomaga zasnąć, a ciepłe nuty wanilii sprawiają, że przestrzeń staje się bardziej przytulna.



## Poczuj to i eksperymentuj!

Przetestuj wskazówki z e-booka – mieszaj zapachy, dostosuj je do stylu życia, znajdź te, które najlepiej oddają charakter Twojego domu. Może zdecydujesz się na subtelny dyfuzor w sypialni, otulającą mgiełką zapachową towarzyszącą wieczornym spotkaniom... albo nietypowe kompozycje zapachowe, które sprawią, że **Twoje wnętrze będzie tak wyjątkowe, jak Ty**. Nie musisz robić wielkich zmian – wystarczy jeden nowy zapach, by poczuć różnicę. Może już teraz zastanawiasz się, jaką historię opowie Twój dom?



## Dziękujemy, że tu jesteś!

Bardzo nam miło, że udało Ci się dołączyć do nas podczas odkrywania świata harmonii zapachu i przestrzeni. Mamy nadzieję, że ten e-book będzie inspiracją, a jego treści pomogą Ci stworzyć dom, w którym **po prostu dobrze się żyje**.

Pamiętaj – zapach to coś więcej niż dodatek. To emocje, wspomnienia, nastrój. **To Ty, w Twoim własnym, niepowtarzalnym miejscu na świecie.**

**Zespół Air Wick**





# PORA NA PRAKTYKĘ!

**Znajdź zapachy, które mówią: „To jest mój dom”. Zanim zamkniesz e-booka, zatrzymaj się i pomyśl o tych, które coś dla Ciebie znaczą.**

Nie chodzi o te przypadkowe, ale o te, które tworzą atmosferę i wspomnienia. Niżej znajdziesz dwa ćwiczenia, które mogą Cię zainspirować.

**A teraz... czas na działanie!**







## Ćwiczenie 1 3 kroki do domu, który pachnie szczęściem

### 01. Znajdź swój „zapachowy podpis”

Zamknij oczy i pomyśl o aromatach, które budzą w Tobie pozytywne emocje. Co Cię uspokaja? Co dodaje energii? Wybierz 3 zapachy, które naprawdę do Ciebie pasują – może to cytrusy, ciepła wanilia albo zapach lasu?

### 02. Wybierz pomieszczenie

Zacznij od jednego miejsca – może sypialnia, gdzie szukasz wyciszenia? A może salon, który ma tętnić życiem? Pomyśl, jak chcesz się tam czuć, a potem dopasuj do niego odpowiedni zapach.

### 03. Wprowadź zapachowy rytuał

To może być zwykłe czytanie książki przy delikatnym aromacie patyczków zapachowych czy odświeżenie powietrza w kuchni przed gotowaniem. Wybierz jeden prosty rytuał i spraw, by stał się naturalną częścią Twojego dnia.





## Ćwiczenie 2 **Mój plan na dom pełen harmonii**

**Twój dom to Twoja przestrzeń. Niech pachnie tak, jak tego pragniesz!  
Wykorzystaj checklistę, by ułożyć swój plan!**

- Zidentyfikowałem(-am) swoje ulubione zapachy.
- Wybrałem(-am) pomieszczenie, które chcę zapachowo odmienić.
- Stworzyłem(-am) swój zapachowy rytuał.
- Wprowadziłem(-am) aromaty, które sprawiają, że czuję się dobrze w swoim domu.
- Znalazłem(-am) zapach, który dodaje mi energii o poranku.
- Wybrałem(-am) aromaty, które pomagają mi się zrelaksować wieczorem.
- Stworzyłem(-am) zapachową atmosferę w miejscu pracy lub odpoczynku.

